

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

Table des matières.

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	REPORTAGE VTT.....	7
5.	CARNETS DE LA TORTUE.	10
6.	JEUNES.	11
7.	REPORTAGE - VOYAGE GALÈRE EN ÉCOSSE (FIN).....	15
8.	DOSSIER AUTOUR DE PRADES.	18
9.	BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).	22
10.	RANDONNÉE PERMANENTE (RP).	24
11.	NATURE - FAUNE.	26
12.	CYCLO'LIVRES.....	28
13.	CROQ'VÉLO.....	30
14.	LES RUSTINES DE SALORIN.....	32
15.	SANTÉ - SPORT SUR ORDONNANCE.....	33
16.	TECHNIQUE.	38
17.	SÉCURITÉ.....	41
18.	REPORTAGE PHOTO.	44
19.	VIE FÉDÉRALE - MAI À VÉLO.	45
20.	VIE FÉDÉRALE - PARTENARIAT.....	46
21.	VIE FÉDÉRALE - ESPACE COMITÉ RÉGIONAL.....	47
22.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	50
23.	AGENDA VERTES TOUT TERRAIN.....	53
24.	AGENDA LABELS DE PRINTEMPS.	58
25.	SEMAINE EUROPÉENNE.	63
26.	AGENDA - CARNETS - DIVERS - PETITES ANNONCES.....	65
27.	SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.....	67
28.	ULTIMOT.	70

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette couverture représente un cycliste esseulé commençant l'ascension, en fond de vallée, d'une petite route sinueuse et encaissée avec le Canigou en arrière-plan.

Titre principal.

PYRÉNÉES ORIENTALES – Autour de Prades.

Titres secondaires.

JEUNES – Challenges des écoles 2021.

TOURISME – Saint-Martin-du-Canigou.

AGENDA – Les évènement de printemps.

Crédit du visuel de première : Philippe Henry.

Légende visuel de première : Avec le Canigou en toile de fond.

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

La quatrième de couverture est illustrée par une photo prise au départ de la route du col d'Aspet avec au deuxième plan le village d'Estansan et au fond, sous un soleil radieux, la montagne enneigée.

Crédit : Pierre Roques.

Légende : Au bas du col d'Azet, Estansan (Hautes-Pyrénées).

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête)))

ÉDITORIAL.

(((titre)))

Savoir rouler ensemble.

(((texte)))

Février continue de nourrir nos projets de début d'année. Il est encore temps de rêver de voyages. L'aventure commençant sur le pas de notre porte, ajoutons-y quelques bonnes résolutions plus quotidiennes.

Nous pourrions nous souhaiter d'adhérer à un éventuel S R E, le « Savoir rouler ensemble », comme il existe pour les plus jeunes un « Savoir rouler à vélo », le S R A V. Des milliers de cyclos le pratiquent comme Monsieur Jourdain la prose, en vertu d'un principe qui nous est cher : l'accueil de tous, dans le respect de toutes les différences.

Nos vélos sont différents, de la classique randonneuse au VAE, en passant par la bicyclette légère. Différents mais pilotés par des cyclotouristes qui partagent les mêmes sorties.

Nous sommes des cyclos différents. Mais rouler ensemble, y compris avec les plus expérimentés et les plus véloce, c'est aussi, certains jours, une attente des plus tranquilles.

La mixité de notre pratique appelle un constat du même ordre. Les performances féminines n'ont rien à envier à celles des hommes. Elles invitent même souvent ces derniers à la modestie. Dans une bosse, elles les poussent à méditer sur l'attraction terrestre ou la surcharge pondérale. Pourtant, les femmes ne représentent que 20 pour cent des effectifs de la Fédération. Hésitent-elles à rejoindre nos clubs de peur d'être oubliées en rase campagne par un peloton dépourvu de rétroviseur ?

Souhaitons-nous plutôt, en ce début de saison, d'adopter des allures conviviales, propres à ne jamais décourager un cyclotouriste, homme, femme, jeune ou moins jeune, baladeur ou randonneur.

Que risquons-nous à rouler ensemble ? Peut-être rien d'autre que l'avènement de la parité, le jour où, à la tête des clubs et des comités, les femmes ne seront pas moins nombreuses que les hommes.

(((signature)))

François Tartarin.

Membre du comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

VÉLO DE FONCTION.

Dans le monde de l'entreprise, certains ont à leur disposition une voiture de fonction. Sur le même concept, de nombreuses entreprises proposent la même chose mais avec un vélo, de préférence à assistance électrique. Par exemple, Jean-Francois Dhinaux avec sa start-up Azfalte* prend en charge le financement du parc, la facturation unique pour l'entreprise, la livraison au domicile du collaborateur, l'assurance et la maintenance. Ce sont 300 modèles qui peuvent être loués entre 40 et 100 euros par mois et par collaborateur. Quand on sait qu'actuellement en Allemagne un million de vélos de fonction circulent, le retard français pourrait être rapidement comblé.

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

* De nombreuses autres entreprises proposent également ce service (Bee-cycle, Zenride, le réseau des magasins Cyclables, etc.). De quoi trouver votre bonheur dans votre région et en parler à votre employeur.

(((article 2))).

OÙ ACHETER UN VÉLO RECONDITIONNÉ ?

Il est possible aujourd'hui d'acquérir des vélos d'occasion en parfait état de fonctionnement, entièrement reconditionnés, mais surtout à des prix convenables. Sur le principe de l'économie circulaire, des vélos reconditionnés sont proposés au grand public. C'est ainsi que des sites Internet ont vu le jour tels « Projet Boussole » ou « Tuvalum ». Avant l'achat, tous les vélos passent entre les mains expertes de mécaniciens. Vélo de route, VTT, vélo pour enfant, toutes les gammes sont représentées mais surtout proposées entre 30 et 50 pour cent moins chers que neufs. Le site « Upway » est consacré entièrement aux adeptes du vélo électrique.

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

(((article 3))).

LE PLUS GRAND PARC À VÉLO.

À l'image de certaines villes nordiques, la ville de Tours vient de créer un parc à vélo de 168 places. Situé dans la gare, il permet de faciliter les parcours doux. Un dispositif de caméras sécurise le parc dont la taille permet même d'accueillir des vélos cargo. Si la métropole possède déjà 300 km de pistes ou bandes cyclables, les prévisions sont à la hausse et devraient permettre d'amplifier l'engouement déjà observé pour ce moyen de transport. En effet, on observe actuellement 40 000 déplacements quotidiens à vélo, une donnée non négligeable qui ne cesse d'augmenter.

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

(((article 4))).

L'ARIÈGE MISE SUR LE CYCLOTOURISME.

Les cols de l'Ariège n'ont rien à envier à leurs proches voisins tel le Tourmalet, l'Aubisque ou Peyresourde. Conscients d'un réel potentiel et de l'évident attrait touristique, les professionnels du tourisme mettent tout en œuvre pour bien accueillir les amoureux de la petite reine. Tout cela passe par le développement des structures afin que l'offre puisse correspondre à l'attente des utilisateurs. Aujourd'hui vingt-neuf structures sont labellisées, rejointes bientôt par quatre

nouveaux hébergements auxquels s'ajouteront des loueurs réparateurs. La faible fréquentation des routes est un argument qui favorisera sans nul doute la venue des cyclistes avides de tranquillité, de liberté et de bien être.

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

(((article 5))).

UNE SELLE POUR ENFANT.

Transporter son enfant à vélo nécessite de poser la selle à l'arrière du vélo. Cependant l'enfant n'aperçoit pas entièrement le déroulé de la promenade. Pour remédier à cet inconvénient, le siège enfant Shotgun se fixe sur le cadre. L'enfant se tient ainsi comme sur un vélo « normal ».

Ainsi, tout concorde à l'épanouissement de l'enfant. Il appréhende mieux la route et les règles qui vont avec, situe facilement la droite et la gauche, et il apprend aussi à se situer dans l'espace. En profitant au mieux du paysage, l'enfant est davantage intégré à la promenade ou au voyage.

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

* Article informatif. Produit non testé par notre rédaction.

(((article 6))).

LA VILLE D'ORSAY, TALENT D'OR VÉLO.

Pour la mise en place d'une commission citoyenne mobilité active, la ville d'Orsay remporte le prix coup de cœur des « Talents du vélo 2021 ». Ce concours, organisé par le Club des villes et territoires cyclables, récompense dans six catégories différentes, chaque année, des actions contribuant au développement de l'usage quotidien du vélo, dans une perspective de mobilité durable. Après identification des usages et des pratiques des Orcéens, des propositions ont été formulées. La parole a été donnée aux habitants sensibilisés sur les bienfaits environnementaux. Pour le premier magistrat de la ville : « Ce prix est une belle reconnaissance et un encouragement supplémentaire pour faire vivre la démocratie participative en s'appuyant sur des dispositifs exigeants et efficaces. ».

Plus d'information sur les différents prix 2021 : <https://villes-cyclables.org>.

(((article 7))).

FILMER DES ÉCO-CITOYENS.

En parcourant 2 000 kilomètres à vélo, le réalisateur Jérémi Stadler est allé à la rencontre de quatre activistes agissant pour la protection de l'environnement. Afin que le bilan carbone du tournage soit le plus faible, les déplacements ont été faits à vélo. De Montpellier à La Rochelle en passant par Biarritz, il a rencontré « des gens simples, qui font des actions simples mais dont on entend pas parler ». Avec une mini série et un film documentaire, le réalisateur veut mettre en lumière les nombreuses démarches et initiatives citoyennes qui semblent se multiplier dans notre Hexagone.

Le film issu de ce voyage sera dévoilé au grand public courant 2022 mais vous pouvez déjà suivre les aventures de Jérémi sur sa page Instagram.

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

(((article 8))).

DU CLASSIQUE À L'ÉLECTRIQUE.

En créant VéloKit, Guillaume Gasparin, clermontois, vient de concrétiser un projet visant à rendre une seconde jeunesse à des vélos anciens. Pour quelques dizaines

d'euros, le kit s'installe très facilement dans le moyeu arrière de la roue à condition que la roue libre n'ait pas plus de sept pignons. C'est pour cela qu'il ne convient qu'aux vélos vintages. Le moteur est alimenté par une batterie qui peut se placer dans une sacoche posée sur le cadre.

L'ensemble est complété par un capteur de pédalage. Le kit pèse 3,8 kg pour une autonomie de 30 à 40 kilomètres, et peut être installé en trente minutes.

Plus d'information sur <https://velokit.fr/>.

* Article informatif. Produit non testé par notre rédaction.

(((article 9))).

CINQ IDÉES D'AVENTURE AU QUÉBEC.

Pourquoi ne pas poser vos roues au Québec ? En partant du principe que le vélo rend heureux et qu'il est bénéfique pour la santé, le journal canadien « La Voix du sud » vous propose cinq idées d'aventure sur un territoire adapté à la pratique du vélo. Ces lieux sont : le très montagneux parc national Jacques-Cartier et sa faune incomparable, le parc de la Chute-Montmorency et sa chute du « Grand Sault », l'île d'Orléans accessible à un large public, le parc linéaire La Rivière Saint-Charles parsemé de sites historiques et enfin la Véloroute Portneuvoise aux paysages très variés. Entre dépaysement et liberté, les grands espaces québécois vous attendent.

<https://www.lavoixdusud.com>.

(((article 10))).

SUR LE WEB.

1- https://www.youtube.com/watch?v=UMr6gr7_0xg&t=1s.

Découvrez sur la chaîne YouTube de A G 2 R LA MONDIALE, partenaire de la Fédération, le défi fou de Michèle, ambassadrice « Vivons vélo ». Celui de rejoindre chaque année une ville olympique à vélo avec son mari André, moniteur fédéral, et ce malgré ses nombreuses difficultés physiques.

2- <https://youtu.be/U04iqmO-tkE>.

Famille nomade à vélo, une vidéo à découvrir sur la chaîne YouTube de Xavier et Céline Pasche soit dix ans sur les routes du monde. Un voyage illustré par un album photo d'une rare beauté.

3- <https://lepetitploc.fr>.

Recettes locales, zéro déchet et livraison à vélo dans la métropole Lilloise.

FIN D'ARTICLE.

4. REPORTAGE VTT.

(((tête))).

REPORTAGE VTT : Week-end dans les Alpes.

(((titre))).

Le Gapençais en automne.

(((chapô))).

Comme l'an passé, Sylvain et ses amis ont décidé d'organiser un week-end VTT de montagne pour profiter des belles couleurs automnales. Cap sur le Gapençais, avec des paysages à couper le souffle.

(((texte))).

Pour ce premier jour, nous avons au programme un long parcours qui fait le tour intégral de la célèbre montagne de Céüse et l'ascension de son sommet.

Le tour de Céüse.

Dominant le bassin gapençais du haut de ses 2 016 mètres d'altitude, la montagne de Céüse est reconnaissable de loin par sa couronne sommitale formée d'impressionnantes falaises réputées parmi les amateurs d'escalade. Il s'agit en effet d'une des plus belles falaises de France dont la corniche attire l'élite internationale de la grimpe.

Notre parcours débute tranquillement en sous-bois le long du Buech situé au nord du massif. Après avoir traversé le hameau de Manteyer, la pente s'accroît brutalement et nous rejoignons une piste forestière qui nous amène plus facilement, grâce à une pente plus douce, jusqu'à la face sud du massif au pied de ses imposantes falaises. Nous poursuivons notre progression sous la corniche de Céüse sur un magnifique sentier légèrement ascendant. Après une petite descente, la pente s'accroît très fortement et nous permet d'atteindre le plateau. Nous décidons d'y faire la pause casse-croûte : nous devinons le Ventoux au loin dans la brume.

De cet endroit nous débutons une boucle dans un vaste cirque en alpage situé de l'autre côté des falaises. Après avoir passé le marais de Raux, nous remontons et terminons l'ascension à pied pour atteindre le pic de Céüse situé à 2 016 mètres. La récompense est de taille : du haut de cette impressionnante corniche s'offre à nous un superbe panorama à 360 degrés sur les vallées de Gap, du Dévoluy, du Champsaur, de la Durance et des montagnes avoisinantes. Au nord l'imposant pic de Bure nous fait face et nous apercevons sur son plateau sa station d'astronomie et ses nombreux radiotélescopes.

Nous entamons la descente le long de la ligne de crêtes tout au bord de la falaise : nous faisons de multiples pauses pour admirer les points de vue du haut de ces imposantes parois où de nombreux oiseaux et rapaces virevoltent dans les airs : l'ambiance est magique. Plus bas nous nous écartons de la paroi pour poursuivre la descente dans un genre de canyon qui a un petit air de steppe d'Afrique avec ses hautes herbes jaunes et ses gros blocs rocheux. Nous terminons la boucle et filons plein nord le long de la crête de Lumineuse. Le sentier remonte pour atteindre la Manche : beau point de vue sur tout le cirque de Céüse et de son ancienne station de ski.

La descente qui suit alterne entre crêtes, sous-bois puis alpages. Après un passage assez monotone sur la piste du col des Traverses, un beau sentier descendant nous amène au col du Fays à 1 186 mètres. Nous poursuivons cette belle descente en sous-bois, entrecoupée de raidillons très casse-pattes. Nous terminons par un sentier plus technique et trialisant surplombant la vallée de Veynes. Une piste nous ramène à notre point de départ.

Cette boucle autour de ce massif nous aura permis de découvrir de multiples points de vue et de très beaux passages variés. Nous filons rejoindre notre hébergement à Saint-Disdier en plein cœur du Dévoluy.

Col de Charnier et tête de Vallon Pierra.

L'objectif de cette journée est une longue ascension jusqu'à la tête de Vallon Pierra située à 2 512 mètres. Le départ commence tranquillement le long d'une rivière puis sur un agréable single en sous-bois. Un morceau de route nous mène jusqu'au hameau du Grand Villard. Un chemin raide entre les champs nous permet de nous élever rapidement et d'atteindre une crête à partir de laquelle une grande partie du massif du Dévoluy et de ses montagnes se dévoile : les belles couleurs automnales sont très présentes. Nous apercevons au loin le vallon et le sommet à gravir.

Après avoir traversé un dernier hameau, une piste nous conduit jusqu'au bas du long vallon Charnier que nous allons devoir remonter. Nous gravissons un chemin très pentu et caillouteux jusqu'à une cabane de berger. Juste après nous passons à côté du « Chourum Clot » : les chourums sont des cavités naturelles creusées par l'action conjuguée du vent et de la pluie sur la roche calcaire du massif, nombreuses dans la vallée de la Ribière du massif du Dévoluy. Ces genres de gouffres sont très nombreux et très dangereux surtout en hiver pour le ski de randonnée : deux jeunes skieurs y ont perdu la vie récemment. Dans ce chourum, de la neige et de la glace y sont encore présentes et il paraît que le berger qui vit à côté pendant l'été s'en sert de glacière.

Nous poursuivons l'ascension en poussant nos montures sur un sentier raide et caillouteux. Après une petite descente et un court replat qui nous permet de rouler un peu, nous rentrons réellement dans ce majestueux vallon qui passe au pied d'immenses falaises et d'éboulis. Nous alternons entre de courts roulages, du poussage et du portage pour se hisser jusqu'au col de Charnier situé à 2 103 mètres. Ce col marque le carrefour entre les départements des Hautes-Alpes où nous nous trouvons, de la Drôme et de l'Isère. De l'autre côté du col nous apercevons en contre bas le lac du Lauzon et la vallée de Luz-la-Croix-Haute. Pendant la pause pique-nique face à l'imposant mur qu'il nous reste à gravir, nous contemplons des chamois qui gambadent facilement dans les éboulis.

Il nous reste alors le plus dur à effectuer : une boucle très sauvage non balisée avec 400 mètres de dénivelé et de portage à gravir. Le début s'effectue dans le Vallon Pierra dont la pente s'accroît fortement jusqu'à atteindre une crête très ventée. Une petite pause nous permet de reprendre notre souffle et de découvrir un magnifique panorama sur toute la barre du massif du Vercors et au loin la cuvette de Grenoble. Il reste encore 200 m de dénivelé positif de portage très intense avec un fort vent de face pour corser la difficulté.

Nous atteignons non sans mal, la tête de Vallon Pierra situé à 2 512 mètres : ce sommet est grandiose et nous permet de voir l'intégralité de l'ascension de la journée. Nous débutons la descente sur une majestueuse crête acérée face à l'imposant Grand Ferrand : c'est un grand moment VTT. Il faut rester concentré car la crête est étroite et jalonnée de petites marches et de pierres instables : chutes interdites !

Nous atteignons le bas des parois abruptes du majestueux Grand Ferrand du haut de ses 2 758 mètres d'altitude : ce sommet est réservé aux randonneurs chevronnés car l'itinéraire pour y monter est très délicat. Nous poursuivons la descente dans le vallon Froid en version freeride : pas de sentier vraiment dessiné. Après un passage délicat en éboulis, nous rejoignons un agréable sentier en balcon qui nous ramène au col Charnier. Cette boucle est assurément grandiose mais il faut vraiment avoir une bonne condition physique et technique pour pouvoir en profiter pleinement.

Nous dévalons rapidement le vallon monté le matin alternant passages rapides en alpage et plus caillouteux. Nous débouchons sur la piste montée à l'aller. La suite de la descente se prolonge par un superbe sentier en sous-bois entrecoupé de petites remontées cassantes. Une grosse remontée sur chemin raide nous fait bien mal aux jambes, surtout située en fin de sortie. Mais celle-ci nous permet de profiter d'un super single rapide en sous-bois : des virages relevés nous donnent l'impression de surfer dans les tapis de feuilles mortes. Un dernier sentier en balcon nous mène au joli hameau de « Villars Joli ». Puis nous dévalons en sous-bois jusqu'à Saint-Disdier où nous prenons une dernière bière bien méritée (mais avec modération).

En conclusion.

Ce magnifique parcours très sauvage, où nous n'avons rencontré qu'un seul randonneur, est bonifié grâce à la boucle en option dans l'ambiance très alpine de son sommet et de ses crêtes.

Bilan de ces deux jours : 85 km et 3 350 mètres de dénivelé, une météo très agréable pour la saison, de magnifiques panoramas, des crêtes et falaises vertigineuses, des montées éprouvantes et plus faciles, des singles magiques... La forme automnale, loin d'être au niveau de celle de début d'été pour la plupart d'entre nous, nous a tout de même permis de profiter pleinement et de découvrir ces beaux massifs plutôt méconnus pour nous.

(((signature))).

Texte et photos : Sylvain Dechavanne.

(((encadré))).

INFOS.

Parcours :

- Jour 1 : tour de Céüze ; 48 km et 1 500 mètres de dénivelé positif ;
- Jour 2 : col de Charnier et tête de Vallon Pierra ; 37 km et 1 850 mètres de dénivelé positif.

Hébergement :

<https://www.gite-devoluy.com> – Très agréable et charmant gîte d'étape avec son dortoir atypique, son paisible jardin et sa très bonne cuisine.

FIN D'ARTICLE.

5. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête)))

Les carnets de la Tortue.

(((texte)))

Nous pouvons tous le constater, les sociologues le confirment, on ne voit plus d'enfant jouer dans les rues. Les attroupements devant les écoles, ce ne sont plus des garnements qui se concertent pour quelque espièglerie mais des parents impatients de récupérer leur progéniture et de l'enfourner dans la voiture : école, voiture, tablette. Par un étrange glissement, l'enfant-roi est devenu enfant-domestique. Domestique, comme la basse-cour ou le chien. On parle même d'enfant d'intérieur, comme les plantes vertes. Ils ont pourtant de jolis VTT, nos gamins, si l'on en juge par le chargement des voitures sur la route des vacances. J'espère que ces vélos leur permettent de s'offrir (en douce, de préférence) une bonne rasade de liberté ; mais je n'en jurerais pas : nos petits citadins sont davantage préparés à se méfier – du trafic, de l'inconnu, des inconnus – qu'à occuper tranquillement la place qui leur revient au soleil. Pourtant, quel bel outil que le vélo pour se construire en liberté ! L'enfant devient adulte en élargissant son cercle vital. Je me souviens des deux beaux tilleuls qui marquaient la limite du mien quand j'ai commencé à pédaler : 300 m de liberté sur un sentier au bord de la Vienne ! Un vélo pour plusieurs enfants, nous faisons « des tours », les parents nous laissaient assez de marge pour que nous nous sentions vivre. Un peu plus tard, le cercle s'étant élargi, je faisais escale « Chez Titine », petit bistro-épicerie dont le grand bocal de caramels à un (ancien) franc me faisait rêver : garer son vélo contre le trottoir, commander, sortir ses sous, quelle fierté ! Et quelle efficace motivation pour rendre de menus services à la maison...

Bon, c'était une autre époque : moins de monde, moins de circulation... En tant que grand-mère, je tremble. Mais je crois sincèrement qu'au lieu de faire de nos mêmes de petits lapins froussards, il vaudrait mieux exiger des pistes, plein de pistes, et prendre conscience que la tablette peut être plus dangereuse que le chemin des écoliers.

(((signature)))

La Tortue.

FIN D'ARTICLE.

6. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE - Jeunes : Challenge des écoles.

(((titre))).

Participation record !

(((chapô))).

Les responsables de la commission Jeunes ont dévoilé les classements du challenge 2021 des Écoles françaises de vélo : 152 écoles de moins de 30 jeunes et 77 écoles de plus de 30, soit 229 structures ont participé, un nombre record !

(((texte))).

Après une année blanche sans classement, on note une belle reprise des activités des écoles qui ont traversé la crise sanitaire avec des fortunes diverses. Si certaines ont vu flamber leurs effectifs, d'autres ont vu leurs rangs s'éclaircir. Néanmoins, 567 jeunes supplémentaires ont rejoint la Fédération. C'est encourageant en ces moments difficiles et une motivation de plus pour nos éducateurs.

Un formulaire unique.

Un unique formulaire a permis aux écoles de communiquer le compte-rendu d'activité de la saison, de participer au challenge, d'obtenir une subvention et de faire leur demande de renouvellement d'agrément pour 2022. Cette formule simplifiée a amené une participation doublée par rapport à 2020. Le questionnaire très complet porte sur la pratique des jeunes, sur le site de cette pratique, la logistique dont dispose le club, les effectifs jeunes et encadrants. Une grande place est laissée à l'activité proprement dite et son contenu pédagogique. La participation aux concours et critères ainsi qu'à d'autres manifestations est prise en compte de même que les actions en milieu scolaire dans le cadre du « Savoir rouler à vélo » (S R A V)... À lire ce questionnaire, on mesure l'étendue, la richesse et la diversité des activités que nos éducateurs peuvent offrir à leurs jeunes et tout leur mérite !

(((signature))).

Texte : Georges Golse (avec l'amicale collaboration des responsables des Ecoles Françaises de Vélo).

Photos : Éducateurs des écoles.

(((encadré))).

PALMARÈS.

Écoles moins de 30 jeunes :

- 1 – Sports loisirs de Cerre-les-Noroy - Haute-Saône (CoReg Bourgogne - Franche-Comté) ;
- 2 – Cyclotourisme club Merten - Moselle (CoReg Grand Est) ;
- 3 – Club omnisports Blénod cylo – Meurthe-et-Moselle (CoReg Grand Est) ;
- 4 – Union vélocipédique argenteuillaise (Val-d'Oise) ;
- 5 – Cyclo Saint-Bonnet (Loire) ;

... puis Randonneurs castelsalinois (Moselle), Cyclo club Schwalmala (Haut-Rhin), Cyclo club Montreuillois (Pas-de-Calais).

Écoles plus de 30 jeunes :

1 – Véloxygène - Yvelines (CoReg Île-de-France) ;

2 – Association sportive et culturelle autos Peugeot - Doubs (CoReg Bourgogne - Franche-Comté) ;

3 – Club cyclotouriste Versailles Porchefontaine - Yvelines (CoReg Île-de-France) ;

4 – Berck cyclo randonneurs (Pas-de-Calais) ;

5 – Club vélo loisirs (Seine-et-Marne) ;

... puis Cyclos du Semnoz (Haute-Savoie), les Amis cyclotouristes du pays de Saint-Omer (Pas-de-Calais), VTT Aventure (Corrèze).

(((présentation des écoles))).

LES ÉCOLES.

Les responsables de trois écoles sur le podium ont bien voulu répondre à nos questions.

ASCAP 25 – Montbéliard (Doubs).

Derrière ce mystérieux acronyme se cache l'Association sportive et culturelle du comité d'entreprise des automobiles Peugeot Sochaux dont le club est une section. Son siège social est à Montbéliard. L'école propose exclusivement le VTT au départ de Grand-Charmont, commune urbanisée limitrophe de Montbéliard mais avec accès direct à la forêt. Elle fonctionne en septembre, octobre puis avril, mai juin au rythme d'une séance hebdomadaire le samedi matin à laquelle s'ajoute une randonnée hebdomadaire le mercredi pour les plus de 14 ans. D'autres activités à la journée ou en week-end comme randonnée club ou extérieure, événement fédéral et un séjour estival complètent le calendrier. « L'objectif global de l'école est d'amener le jeune à devenir autonome lors d'un déplacement. En raison de la crise sanitaire, l'école a connu une moindre activité en 2020 avec le confinement mais en 2021 le volume d'activité a été quasi normal sauf pour les événements fédéraux, et recentré sur le club pour éviter le brassage de populations » commente William Carrez, responsable de l'école qui précise : « J'ai à cœur de m'occuper de l'école VTT et de proposer aux jeunes, en y associant les parents, différents formats de rendez-vous afin que chacun y trouve son compte. Nous participons également aux différents événements organisés par la Fédération. Hélas, je n'ai pas encore trouvé la solution pour mettre en place le S R A V. »

(((cartouche ecole ASCAP 25))).

Carte d'identité :

- Création : avril 2011 par William Carrez.
- Éducateurs : 6.
- Jeune éducateur : un (formation en janvier 2022).
- Effectifs (en 2021) : 30 de 8 à 12 ans et 36 de 13 à 17 ans (58 garçons et 8 filles).

Club cyclotouriste Versailles Porchefontaine (Yvelines).

Le Club cyclotouriste Versailles Porchefontaine a une structure Jeunes quasiment depuis la création du club. En l'absence de local, le club dispose d'un container où est stocké le matériel, de deux remorques à vélos, de huit vélos de prêt, casques et outillages ainsi que d'un point de lavage.

Les sorties se déroulent tous les dimanches matin. Le groupe des routiers peut compter sur des routes de campagne, alors que les deux à trois groupes de vététistes pratiquent dans les bois et forêts alentours ou dans des parcs, Saint-Cloud par exemple.

« Comme nous n'avons pas de local, tout se fait quasiment en extérieur ou sur le terrain. Le rendez-vous se fait à côté du container du club, les séances spécifiques – mécanique, carto, autre – se font en petits groupes soit dans une grande cave aménagée par un des encadrants, soit dans un garage prêté par un adhérent du club. Les jeunes sont assidus et sérieux avec un taux de participation moyen aux sorties sur l'année d'environ 70 pour cent » se réjouit Christophe Divan, président du club et instructeur responsable de l'école. Au sujet de la crise sanitaire, il confie : « Très franchement, on ne l'a quasiment pas ressentie. Depuis, on a surtout vu une croissance très importante de l'effectif, et pas forcément que des jeunes ». Quand on se penche sur le rapport d'activité, on voit vite que des sorties variées sont offertes tout au long de la saison. Chaque année en juin, une sortie sur la journée est programmée, avec vélo le matin et après-midi accrobranche. En 2021, 31 jeunes étaient présents. En juillet 2021 : séjour jeunes club VTT à Saint-Martin-en-Campagne, près de Dieppe (quinze jeunes + trois encadrants). Fin août 2021 : Voyage itinérant et séjour club route « Paris – Dieppe », avec participation à la Flèche cyclo de l'Audax club parisien (A C P). Chaque année, mi-novembre, tout le monde, y compris les routiers, se retrouve pour la traditionnelle sortie de nuit pour finir sur un moment festif au fast-food. En 2021, trente-cinq jeunes en VTT y ont pris part. L'opération « Savoir rouler à vélo » sur la ville de Versailles s'est déroulée en mai. À noter également que les jeunes peuvent compter sur Lucien et Thibault qui les représentent au sein du comité directeur et du bureau du club.

((((cartouche école Versailles Porchefontaine)))).

Carte d'identité :

- Création : en 1977 par Daniel Provot.
- Éducateurs : 13 (un instructeur, 6 initiateurs, 3 animateurs et 3 adultes accompagnateurs).
- Jeunes éducateurs (mineurs) : 8 (3 JEF, 5 animateurs mineurs).
- Effectifs (en 2021) : 51 (10 en route dont 4 sont éducateurs – 41 vététistes dont 4 sont éducateurs). L'école ne compte que des garçons de 10 à 17 ans inclus.

Club omnisports Blénod cyclotourisme (Meurthe-et-Moselle).

Blénod-lès-Pont-à-Mousson compte plus de 1 000 sportifs sur une population totale de 4 850 habitants. Malgré une belle dynamique, le club a eu un peu plus de mal à recruter en raison de la situation sanitaire. Toutefois, l'opération « Savoir rouler à vélo » a permis l'arrivée de nouveaux licenciés.

L'école propose les activités route et VTT. « Dans le passé, pendant la période hivernale, nous pratiquions la marche qui n'intéresse plus les jeunes. Nous l'avons remplacée par le VTT qui est l'élément primordial de la période hivernale. Le Club Omnisports Blénod cyclo met à disposition de ses élèves, sous certaines conditions, un vélo – route ou VTT – et divers équipements de sécurité, notamment un casque » explique Thierry Manon, secrétaire du club. Le club ne vit pas replié sur lui-même et on peut voir ses représentants dans les rencontres entre écoles, lors des critères départementaux, régionaux et finale nationale où Louis Pires (16 ans) s'est classé premier de sa catégorie et premier au classement scratch. On l'a ensuite retrouvé au Trait d'union et à la Semaine fédérale de Valognes. Il est catégorique : « Sans École française de cyclotourisme il n'y a pas d'avenir pour le

cyclotourisme ». Le club est également fier de son « Atelier cyclo associatif pour tous », géré par les jeunes de l'école. Lors des permanences assurées les mardis et samedis et sur rendez-vous les autres jours de la semaine, il est possible d'entretenir et réparer son vélo. Pour Mathieu (9 ans) : « L'Atelier cyclo associatif pour tous est une excellente formation pour les dépannages sur la route. » Par ailleurs, Mathieu aime aussi les sorties vacances comme la journée des brevets avec barbecue, les sorties en parc d'attraction et les jeux cyclos. Outre leur implication dans l'atelier associatif, les jeunes ont un bureau élu au cours de l'assemblée générale qui leur est consacrée.

(((cartouche club Blénod))).

Carte d'identité :

- Club support : C.O. Blénod cyclotourisme créé en 1985 par Alain Sibenaler.
- Educateurs : 8.
- Effectifs (en 2021) : 28 garçons et 23 filles de 6 à 18 ans.

FIN D'ARTICLE.

7. REPORTAGE - VOYAGE GALÈRE EN ÉCOSSE (FIN).

(((tête)))

REPORTAGE : Voyage en Écosse : De galère en galère (4/4).

(((titre)))

Courage, fuyons !

(((chapô)))

« Tous les cyclo-voyageurs le savent, il y a des voyages moins réussis que d'autres, voire franchement ratés... » C'est la phrase introductive des précédents épisodes... alors qu'en sera-t-il au moment de fermer la boucle ?

(((texte)))

Après une journée de repos, nous quittons Fort William par le train pour rejoindre la côte atlantique. Le « Poudlard Express » circule doucement parmi des panoramas grandioses. Nous descendons peu après le fameux viaduc de Glenfinnan. La côte est variée : tantôt les montagnes tombent à pic dans une mer turquoise ; un peu plus loin, rochers de granite rose, petites îles, pins à crochets aux silhouettes tourmentées, on croirait la Méditerranée ; puis sur un versant à l'ombre, une futaie bien en ordre, de sévères sapinières : est-on en Finlande ?

La jeune fille du Tourist Info nous a annoncé une route toute plate. Sans doute pour ne pas nous décourager ou alors, en Écosse, le terrain plat est à 7 pour cent ! Souvent, nous marchons : 8 pour cent, 10 pour cent. Les côtes commencent douces et se cabrent à la fin, l'horreur ! On transpire, il fait d'ailleurs une chaleur totalement imprévue. Nous passons la nuit au bord du fjord, sur un beau terrain très familial. Les midges (moustiques) aussi y vivent en familles (nombreuses). Forte chaleur encore le lendemain pour une étape aussi rude que belle. Dans une brume légère les montagnes s'habillent de bleu, mauve, rose, et se fondent dans un horizon lumineux et tendre. Ni camping ni village sur cette presqu'île, bien peu d'habitations mais un emplacement délicieux pour planter la tente au bord d'un loch, au creux de la montagne. Quelques midges nous accueillent, à minuit des cerfs inspectent notre campement, la lumière fait des folies en se reflétant dans le lac : quelle belle nuit, le salaire des galères !

Au matin, on atteint rapidement, en descente, l'embarcadère d'un petit bac. À midi la tente est montée sur la verdoyante île de Mull, en bord de mer, sur un terrain étrangement équipé de carrés de gazon synthétique. Et les routes ? D'après la carte, il y aurait beaucoup de single track roads (routes à voie unique) et une route côtière normale que nous choisissons prudemment. Des panneaux invitent à prendre garde aux loutres ; soixante-deux d'entre elles ont été victimes du trafic depuis cinq ans : loutres et cyclos, même combat ! Je suis solidaire des loutres. Quand la route attaque la montagne, elle perd la moitié de sa largeur et devient effrayante. Les voitures arrivent par paquets, au rythme des bacs d'où elles débarquent. Les montées sont toujours aussi rudes : même sans les sacoches, il est épuisant de s'arrêter toutes les minutes pour laisser passer la cohorte ; je n'en peux plus ! On reviendra donc par l'un de ces bus qui déboulent en face de nous à une allure qui nous paraît folle. Nous n'aurons vu ni loutre ni cyclo, mais des macareux, des oies, un cimetière de bateaux et surtout, après une descente décoiffante, le ravissant village de Tobermory, capitale de l'île, village coloré niché

au fond d'une ria abrupte. Les gens se promènent, se baignent, dans une grande décontraction : on voit bien qu'ils ne sont pas venus à vélo !

Adieu l'Écosse.

Le lendemain nous prenons le ferry pour Oban, définitivement écoeurés de ces conditions de circulation et bien décidés à échapper au trafic écossais... en filant en Irlande. Tant pis pour les autres objectifs touristiques, d'ailleurs nous n'avons presque jamais pu diriger notre voyage. Adieu les singles tracks **, cap sur Campbeltown et la vedette rapide du Kintyre express. Courage, fuyons ! Une journée à tuer à Oban, notre dynamisme est à l'étiage. Puis une traversée en fin d'après-midi : qu'il est donc agréable de se laisser transporter sur cette mer constellée d'îles, îlets et îlots ! À la nuit tombée on aborde à Kennacraig ; une discrète petite pelouse plate et bien tondue est parfaite pour camper incognito chez l'habitant.

Après tant de déconvenues, nous appréhendions la dernière étape. Ouf ! La route n'est ni plate ni très large ni déserte, mais « normale » ; elle suit la côte dans un paysage toujours aussi beau : nous avons enfin trouvé la jolie petite route peinarde dont nous rêvons depuis trois semaines ! Dommage que ce soit la route du départ. Dernière nuit écossaise à Campbeltown, dans un charmant presbytère reconverti en auberge de jeunesse. Le matin, on embarque. Le Kintyre Express est une grosse vedette sur coussin d'air. Une quinzaine de places en cabine avec ceinture, les sacoches en vrac dans une soute à l'avant, les vélos arrimés à l'arrière. Un dernier phare et, adieu l'Écosse ! On pique au large. Un petit groupe d'eiders se balance dans la houle... Deux heures plus tard, nous sommes en Irlande ; il fait toujours aussi beau.

Nous allons passer quelques jours délicieux en Irlande, découvrir la côte d'Antrim et la « Chaussée des Géants », la ville très attachante de Belfast, les tumulus de Newgrange, et enfin Dublin où aurait dû s'achever le voyage à vélo ; sauf que... voie ferrée coupée par un incendie en Irlande, emportée par un glissement de terrain entre Roscoff et Morlaix : il a fallu pédaler. Mais le ferry n'a pas coulé.

Un pays magnifique malgré tout.

Quel souvenir ce voyage m'a-t-il laissé ? Nous avons constamment été tiraillés entre la beauté du pays et l'inconfort de la circulation. Nous n'avions pas anticipé les difficultés du relief fortement aggravées par l'intensité du trafic sur ce réseau vraiment très particulier. En effet, si les montées sont vivifiantes sur un vélo léger, les démarrages en côte d'une randonneuse chargée (35 à 40 kg) sont surtout épuisants ! L'EuroVelo 1 évite d'ailleurs soigneusement les monts Grampians comme le secteur du Ben Nevis. N'empêche ! Ce pays d'accès difficile est magnifique, ses paysages sont grandioses, je suis heureuse de les avoir vus. En fait, plus j'y pense, plus j'ai envie d'y retourner.

(((signature))).

Texte et photos : Anne-Marie Crémault.

(((notes bas de page))).

*midges : minuscules moustiques voraces auxquels on finit pourtant par s'habituer.

** single track road : route à voie unique sur laquelle la circulation se fait dans les deux sens. Des passing places permettent au moins gros véhicule d'attendre son tour...

(((encadré))).

Bru Na Boïinne.

Le site à ne pas manquer en Irlande, c'est Bru na Boïinne, à 60 km au nord de Dublin : dans la vallée de la Boyne, une quarantaine de tumulus constituent un site mégalithique vieux de 5 200 ans. Le manteau herbeux de chacune de ces taupinières géantes recouvre un cairn (amas de pierres) édifié au-dessus d'une tombe à couloir et à chambre. Le plus grand de ces monuments, Newgrange, classé au patrimoine de l'humanité, peut être visité – à condition de ne pas se présenter trop tard au centre touristique car les visites sont contingentées.

Le tertre, haut de 13 mètres, 85 mètres de diamètre, repose sur un cercle de 97 mégalithes ornés. En se faufilant dans un couloir de 19 mètres de long on arrive sous une vaste coupole faite d'énormes pierres plates en encorbellement. Au solstice d'hiver, le premier rayon du soleil vient illuminer la chambre funéraire. Une loterie désigne ceux qui pourront attendre dans le monument le miracle lumineux, mais, bonne fille, la fée électricité permet à tous les visiteurs d'éprouver une émotion troublante comme une parcelle d'éternité.

FIN D'ARTICLE.

8. DOSSIER AUTOUR DE PRADES.

(((têtière générale))).

DOSSIER : Autour de Prades (Pyrénées-Orientales).

(((titre général))).

La Têt et les jambes !

(((chapô))).

S'écoulant au pied de la figure tutélaire du pic du Canigou, le fleuve côtier Têt concentre plusieurs de ses affluents à proximité de Prades. De là on peut explorer les vallées, escalader des cols de belle facture et découvrir quelques bijoux patrimoniaux de la Catalogne.

(((signature))).

Texte et photos Philippe Henry.

(((texte article))).

Du col de Roque-Jalère (altitude 991 mètres) où nous sommes arrivés par la route de Sournia (Brevet de Cyclotourisme National -Brevet des Provinces Françaises), nous observons autant inquiets qu'amusés l'énorme masse nuageuse engloutissant le massif du Canigou, déferlant sur Prades comme un tsunami. En cet instant nous avons fait le deuil du magnifique temps ensoleillé de la matinée et nous apprêtons à serrer les dents dans la dizaine de kilomètres de descente sous une pluie torrentielle. Nous n'avons guère envie de nous attarder car le vent froid nous fait frissonner. Pourtant nous sommes subjugués par cette atmosphère quasi surnaturelle, une sensation d'être les seuls rescapés d'un monde promis à l'anéantissement. Dans une totale incompréhension, en désaccord avec le tableau servi au col, nous rentrons quasi secs, seulement éclaboussés de quelques gouttes mais épargnés par les trombes d'eaux qui nous semblaient promises. L'arche et notre destinée biblique seront pour un autre jour.

Une incursion dans le Fenouillèdes.

Le matin, de Prades, nous étions partis par Eus, vent arrière, comme si nous avions débuté le menu par le dessert. Eus (prononcez « éous ») est en effet une belle bourgade accrochée à la colline et nous nous demandions ce que nous pourrions voir de plus beau sur la boucle d'une soixantaine de kilomètres. Une montée attrayante a vite mis Vinça et son lac à nos pieds. Les toitures rouges d'Arboussols recroquevillées autour du clocher émergent d'une végétation arbustive sur un replat. De là, face au Canigou, on gagne facilement par une route sinueuse le hameau de Marcevol. La façade de son prieuré du douzième siècle exhibe un portail et une fenêtre centrale de marbre rose, une très chic spécialité de la région. Tout près de là des pieds de vigne ébouriffés participent à la production de l'appellation « Roussillon ». Une chèvre et son petit se mettent en stress à notre approche et s'enfuient, trottant au milieu de la chaussée tout en se retournant. Ce n'est pas très glorieux de nous distraire à leurs dépens.

Au col des Auzines (altitude 605 mètres) nous pénétrons dans une autre contrée, le Fenouillèdes, qui ouvre d'autres perspectives vers le département de l'Aude. En ce dimanche de début août, Sournia est déclaré village mort. Sur la place du village,

une grappe de motards sirotent des bières sorties de leurs sacoches. En quête d'un coup de tampon pour ma carte du Brevet des provinces françaises (B P F), je me heurte à des portes closes. Celle de l'auberge est ouverte mais en cours de toilettage ; tout est sens dessus-dessous et le patron, mine contrite et bras ballants, me suggère que mettre la main sur le tampon relève de l'aiguille dans la botte de foin. Quelques pourcentages plus haut nous attrapons le vent favorable qui nous propulse jusqu'au col de Roque-Jalère.

Un festival et un Premier ministre.

Prada (altitude 347 mètres), Prades en français, mais je m'astreins ici à m'attirer la sympathie des Catalans, est la capitale du Conflent, cette petite région qui doit son nom aux confluent de plusieurs rivières qui rejoignent le lit de la Têt. Et non pas l'inverse. J'ai osé ! Voilà pourquoi cette ville d'environ 6 000 habitants, révélée aux mélomanes par le festival « Pablo Casals » et au grand public par son maire, choisi comme Premier ministre de la France à l'été 2020, constitue un point de départ séduisant pour découvrir les massifs du Canigou, au sud, et de Madrès, au nord. Du nord justement dévale de concert la Castellane et la route du col de Jau (altitude 1 506 mètres). Sauf à prévoir une grosse journée de vélo et de basculer dans l'Aude, un aller et retour de 50 km jusqu'au col fait très bien l'affaire. La situation des thermes de Molitg-les-Bains, bâties au fond des gorges, est impressionnante. Nous prenons l'option de monter jusqu'au village. Quelques vacanciers s'attardent en terrasse devant leur petit-déjeuner et étalent avec ostentation leur goût des choses simples. Quelques kilomètres plus loin le village de Mosset, se prélassant au soleil du matin, nous saute à la figure à la sortie d'un virage. Nous frisons la félicité devant ce tableau. Une lady anglaise nous aborde et nous fait les louanges des sentiers environnants. Mais nous ne nous détournons pas de notre objectif et nous nous avançons dans une longue montée en forêt qui se découvre après une tripotée de lacets. Nous sommes accueillis au col de Jau par la chaleur, un couple de chevaux, une marchande de crêpes en mal de clients et des engins forestiers évacuant du bois dans un épouvantable vacarme. Au retour nous tentons l'option de la rive droite à partir de Mosset. Le revêtement est si désagréable et inconfortable que ce serait vous punir que de vous la recommander.

Des biquettes curieuses nous dévisagent.

Changement de décor et de rive avec une approche du massif du Canigou. Notre programme du jour est dense avec 80 km et 2 350 mètres de dénivelé. Le ciel est dégagé, la mise en action tranquille et jouissive. Nous contournons la magnifique abbaye Saint-Michel-de-Cuxa et son élégant clocher roman à quatre étages. Du cloître vandalisé et éventré subsistent deux galeries réinstallées après une patiente recherche des chapiteaux dans les environs. Un saut de l'autre côté de l'Atlantique et vous tomberez sur les pièces manquantes du puzzle au musée « The Cloisters » à New York. Nous rejoignons ensuite facilement Vernet-les-Bains par le col des Millères (altitude 842 mètres). Pas de quoi solliciter des soins aux thermes spécialisés dans les problèmes respiratoires. C'est un peu plus loin, à partir de Casteil, village-départ pour monter jusqu'à l'abbaye Saint-Martin-du-Canigou, que les voies respiratoires subiront un test d'une autre ampleur (à lire dans la rubrique B P F en pages 28-29). Les quatre kilomètres du col de Jou (altitude 1 125 mètres) sont assez sérieux avec un 9 pour cent de moyenne mais finalement presque anecdotiques après l'impressionnant casse-pattes de l'abbaye. Une piste en graviers assez roulante nous ramène au fond de la vallée de la Rotja, en amont de Sahorre. Nous dégustons nos salades maison sur un muret de Py. Lors de la révolte

des paysans contre la Gabelle, en 1661, Louis quatorze tordit le bras aux paysans insurgés en condamnant le village à être rasé. Ce qui fut fait en partie. Malgré la torpeur ambiante, la petite terrasse de l'épicerie-bar-restaurant donne des signes de vie. Et puis des biquettes curieuses nous dévisagent pendant que leur cerbère nous aboie dessus avant de se coucher dans la terre battue et de se désintéresser de nous. Très vite la route s'élève avec vigueur, offrant un paysage harmonieux et bicolore, le rouge des toits de Py se détachant dans le vert-bouteille des montagnes boisées, à l'apparence sauvage. La route est tranquille, s'infiltrant avec talent dans les anfractuosités de la haute-vallée. En arrière, le paysage est époustouflant avec l'omniprésent pic du Canigou en sentinelle. L'arrivée au col de Mantet (altitude 1 761 mètres) est un soulagement car il nous a donné du fil à retordre. Pas facile de digérer dans un même temps les salades et les pourcentages de 9 et 10 pour cent.

Un fascinant catalogue d'architecture militaire.

Sur le retour, Sahorre et Corneilla-de-Conflent sont traversés sans coup férir. Nous buttons aussitôt sur l'enceinte de l'étonnante Villefranche-de-Conflent, telle un vaisseau cuirassé échoué en fond de vallée, entre la route nationale et les voies de chemin de fer réservées au train jaune, beau comme un jouet. Courtines, échauguettes, bastions et mâchicoulis à gogo, la cité fortifiée remaniée au fil des siècles est un fascinant catalogue d'architecture militaire. En levant la tête notre regard se porte sur le fort Libéria, le coup de patte de Vauban, qui cadenasse un peu plus la vallée. En franchissant la porte de France, c'est au tourisme de masse que nous nous heurtons ; nous nous engluons vélo à la main dans les rues Saint-Jean et Saint-Jacques. De ce sentiment d'étouffement nous apparaît l'évidence de revenir en début ou fin de journée pour tenter le grand saut en arrière de quelques siècles. Après deux kilomètres sur l'angoissante R N 116, nous repérons une échappatoire sur la rive opposée et rentrons paisiblement par un itinéraire balisé pour les cyclistes.

Pourtant aux portes de Prades, la vallée du Caillan (35 km Aller-Retour) fait partie de ces lieux secrets à l'écart des touristes.

De Ria-Sirach nous nous engageons dans la vallée encaissée. Triste destinée pour un renard projeté par un véhicule sur le bas-côté. Les maisons de Conat, blotties les unes contre les autres, semblent guetter le soleil sous l'épaisse couche nuageuse. Les lacets s'appuient sur de jolis murs de soutènement et nous atteignons tranquillement Nohèdes sur une route déserte. À partir de là il faut un VTT ou un gravel pour atteindre le col de Portus (altitude 1 736 mètres) avec la possibilité de redescendre sur Olette. Comme souvent dans les Pyrénées, les routes s'effacent au profit de sentiers dans les hautes-vallées.

En me replongeant dans la carte pour écrire ces lignes autour de Prades, j'ai perçu le grand danger de récidive ; revenir pour compléter la découverte de cette magnifique région et poursuivre l'aventure jusqu'en Capcir ou aller voir ce qui se passe en Cerdagne, au-delà du Canigou.

Version VTT très... sportive !

Les possibilités de découvrir le Conflent à VTT sont nombreuses. Ces propositions complètent les parcours routiers dans le massif du Canigou.

Il faudrait une bonne dose de tonicité, d'habileté et de pugnacité pour atteindre le sommet du mythique pic Canigou (2 784 mètres) à VTT. Pourtant il est possible de s'en approcher jusqu'au refuge des Cortalets (2 050 mètres) puis de prolonger l'ascension à pied. Cet habile combiné permet de réaliser l'aller et retour en une

journée au départ de la vallée et du même coup une performance personnelle très satisfaisante.

Avec 1 208 mètres de dénivelé en près de 16 km depuis le col de Millères (842 mètres) jusqu'au refuge, il ne faut pas s'attendre à une partie de plaisir. De là il faut encore compter deux heures de marche rien que pour rejoindre la croix au sommet, drapée des couleurs sang et or catalanes. L'escala de l'Ours est la voie historique pour monter là-haut. La piste en lacets entaille la forêt, et parfois la muraille de pierre, offrant en quelques occasions de magnifiques vues sur les gorges de Taurinya et sur Prades. La pente est parfois rude, parfois assez roulante sur un goudron fort dégradé. La partie finale entre le col des Voltes (1 838 mètres) et le refuge, très pierreuse, n'apporte guère de bonnes sensations. On peut redescendre par la même voie ou faire une boucle par la piste forestière du Llech et revenir au point de départ par Clara et Taurinya pour une belle boucle de 45 km. L'approche du Canigou peut aussi se faire à partir du col de Jou (1 125 mètres) ou une piste assez sportive vous montera au refuge des Mariailles (1 718 mètres) avec quelques passages à 17 pour cent. Le chemin pour gagner à pied le pic par le G R 10 est encore long. L'estimation est de quatre heures de marche pour l'aller. Il est aussi possible de continuer la piste jusqu'au refuge de Pla Guillem (2 261 mètres) et de redescendre par le col de Mantet.

Il convient de rappeler que le vététiste doit respecter la réglementation et la biodiversité en ne s'écartant pas des chemins autorisés. Pour votre sécurité gardez en tête que vous êtes en haute montagne ; ne partez donc que si la météo est favorable et prévoyez eau, nourriture et vêtements ad hoc. Il y a un point d'eau au refuge des Cortalets et on peut s'y restaurer et se désaltérer.

FIN D'ARTICLE.

9. BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).

(((tête))).

TOURISME : BPF : Saint-Martin-du-Canigou (Pyrénées-Orientales).

(((titre))).

Le chemin de croix du cycliste.

(((chapô))).

Entre ciel et terre, dans les somptueux paysages des contreforts du massif du Canigou, on accède à l'abbaye Saint-Martin-du-Canigou (altitude : 1 055 mètres), haut lieu catalan de spiritualité, par un chemin époustouflant.

(((texte))).

À l'accueil des visiteurs, la bonne sœur reste ébahie. Carte B P F en main pour moi, cachet de l'abbaye pour elle, le geste reste suspendu. Elle vient de comprendre que nous sommes venus jusqu'ici à vélo. À la félicité figée succède l'admiration puis la curiosité. Voilà un accueil bienveillant qui ragailardit.

Une abbaye qui se mérite.

Vous êtes prévenu, aller là-haut n'est pas une formalité. Si votre vélo n'est pas équipé pour affronter une étroite chaussée bétonnée à la truelle et une pente à faire frémir une bonne âme désireuse de gagner le paradis par le chemin le plus court, prévoyez de bonnes chaussures de marche.

Une barrière contrôle l'accès à cette pseudo-route ; on s'y engage dans le village de Casteil, près de l'auberge Saint-Martin (dont le cachet sera refusé à l'homologation nous fait savoir le gardien du temple). L'abbaye, greffée sur un piton 235 mètres plus haut, reste indécidable et deviner le tracé du cheminement est hasardeux. Sans savoir ce qui nous attend, nous nous lançons, très vite arc-boutés sur nos pédales et guidon, à l'assaut d'une pente qui donne le vertige. Selon des relevés glanés après coup sur un blog, mais le ressenti est pire, les 250 premiers mètres sont à 14 pour cent. Puis, comme autant de stations d'un chemin de croix, nous nous heurtons à une succession de très courtes épingles à cheveux, cramponnées à la muraille, oscillant sur 500 mètres dans une fourchette de 18 à 20 pour cent. Un court répit nous est accordé et le second coup de lame nous asphyxie en nous envoyant un 15 et 18 pour cent sur 500 mètres sous la frondaison de la forêt. Imaginez qu'en période estivale les piétons constituent autant d'obstacles. Saluer... demander le passage... s'excuser... et remercier... le palpitant renâcle et frappe fort dans la poitrine !

Un paysage et un bâti splendides.

L'arrivée sur la plate-forme de l'abbaye ne paie pas de mine. Pour l'apprécier et l'embrasser dans son environnement, un sentier escarpé vous fera l'offrande du célèbre point de vue en cinq minutes à pied.

Outre l'histoire du lieu, grand témoin des prémices de l'art roman méridional, un membre de la Communauté vous fera découvrir les deux églises superposées dont celle de la Vierge qui est à demi enterrée. Le cloître s'ouvre sur les montagnes et le précipice, on comprend alors comment une retraite de quelques jours ici peut être d'un grand bénéfice. Enfin ! Si vous ne vous laissez pas perturber par les

inquiétantes représentations de têtes de lions et béliers ailés, de têtes humaines boursouflées sur les chapiteaux.

En redescendant, les doigts crispés sur les leviers des freins à disques, un bruit de moteur annonce l'arrivée d'une petite voiture. Deux sœurs de la Communauté se marrent au volant tout en nous remerciant. Sans être expert en automobile, je peux vous garantir qu'il ne s'agissait pas d'une deux chevaux Citroën. Et puis, Saint-Tropez, ce n'est pas la porte à côté !

(((signature))).

Texte et photos : Philippe Henry.

(((colonne de droite))).

CARTE (RP) 66 : lieux majeurs signalés : Cerbère ; Lac des Bouillouses ; Porté-Puymorens ; Prats-de-Mollo-la-Preste ; Saint-Martin-du-Canigou ; Sournia.

Province : Roussillon ;

Département : Pyrénées-Orientales 66 ;

Carte IGN : TOP 100 n°174

Coordonnées GPS :

Latitude (Y) : N 42°31'37,4".

Longitude (X) : E 002°23'39,2".

BPF des Pyrénées-Orientales déjà parus dans la revue Cyclotourisme :

- Sournia : septembre 2007 ;
- Prats-de-Mollo-la-Preste : mars 2014 ;
- Lac des Bouillouses et Porté-Puymorens : avril 2019.

FIN D'ARTICLE.

10. RANDONNÉE PERMANENTE (RP).

(((tête))).

TOURISME : Randonnée permanente : Le tour de l'Aisne.

(((titre))).

Terre de France.

(((chapô))).

Si l'Aisne était une page vierge ou une toile blanche, les plus grands auteurs y auraient apposé leur signature.

(((texte))).

L'Aisne terre de France ? Nombre de départements pourraient probablement prétendre aussi à cette appellation, mais l'Aisne en est un des berceaux. Historiquement, avec Soissons, première capitale du royaume franc – et chrétien – de Clovis au milieu du cinquième siècle, puis lieu de sacre du premier roi Carolingien, Pépin le Bref, trois cent ans plus tard. Culturellement avec François premier qui, en 1539, signa l'ordonnance de Villers-Cotterêts, considérée comme l'élément fondateur de l'emploi exclusif du Français dans le royaume, en imposant la rédaction des actes officiels en « langue maternelle française ». Lors de sa création en 1790, le département de l'Aisne a été constitué de terres issues des anciennes provinces de l'Île de France au sud, de la Champagne à l'est et de la Picardie à l'ouest. Ce territoire hétérogène aux paysages très variés est aussi un véritable « château d'eau » avec les cours de l'Aisne, la Marne, l'Oise, la Somme qui y naît, comme l'Escaut, fleuve européen.

Terre d'art et d'histoire.

L'Aisne est également terre natale d'artistes prestigieux : La Fontaine, Racine, Alexandre Dumas, Paul Claudel et sa sœur Camille, les peintres Le Nain, Quentin de la Tour ou Matisse.

Le tour de l'Aisne peut être emprunté en tous points du circuit de 525 km. Il suit de près les limites départementales – qui forme même une petite frontière avec la Belgique – tout en visitant les principaux lieux d'intérêt touristique.

Les cathédrales de Laon et Soissons des douzième et treizième siècles, font partie des chefs-d'œuvre de l'art gothique. Les châteaux de Coucy, de Blérancourt, de Villers-Cotterêts dans la forêt de Retz ou de Château-Thierry, dans un méandre de la Marne, sont les témoins de l'histoire du territoire.

L'histoire, on la retrouve sur le Chemin des Dames*, à l'est de Soissons, lieu de combats dramatiques lors du conflit de 14-18.

Outre les grandes cathédrales, il faut visiter les édifices religieux comme les abbayes de Saint-Nicolas-aux-Bois et de Prémontré dans la forêt de Saint-Gobain, ou celles de Longpont et Vauclair, fondées par Bernard de Clairvaux.

Au nord-est, on trouve la Thiérache, petite région verdoyante d'élevage, qui se caractérise par ses nombreuses églises fortifiées* (65 dans l'Aisne).

Cette paisible Randonnée permanente, une de nos plus anciennes, sans difficulté particulière (il n'y a pas de cols à franchir), qui suit souvent les nombreux cours d'eau, vous fera découvrir l'un de ces territoires méconnus... qui offrent tant d'agréables surprises.

(((signature))).

Texte : Gérard Pliquet.

Photos : Jean-Paul Goyheneche, Gérard Pliquet et Aimé Galdin.

(((note))).

* Ces deux autres Randonnées Permanentes de l'Aisne ont été présentées dans Cyclotourisme de novembre 2019 et février 2019.

(((encadré))).

Le familistère de Godin.

Guise, petite ville de 5 000 habitants située au bord de l'Oise, est dotée d'un puissant château fort dès le onzième siècle. Elle a vu naître Camille Desmoulins, une des figures majeures de la Révolution française.

C'est à Guise que Jean-Baptiste Godin, adepte des théories de Charles Fourier, crée son phalanstère, autour de son usine de fabrication de poêles de chauffage : le familistère. Il fait construire pour ses 1 500 ouvriers, entre 1859 et 1884, des logements d'habitation sociaux avec eau potable, une nurserie, des écoles, un théâtre, un lavoir, des douches, une piscine, un économat. Il met en place des caisses de protection en cas de maladie ou d'accident du travail et assure une retraite aux plus de 60 ans.

(((colonne de droite))).

À VOIR :

- Laon : cathédrale, ville haute.
- Le chemin des Dames.
- Fère : le château.
- Château-Thierry : château et remparts, tour Balhan, église Saint-Crépin, maison et musée La Fontaine.
- La Ferté-Milon : musée Racine.
- Villers-Cotterêts : château seizième siècle, forêt de Retz.
- Abbaye de Longpont.
- Soissons : cathédrale, abbaye Saint-Jean-des-Vignes.
- Coucy-le-Château : forteresse médiévale.
- Saint-Quentin : basilique, musée Antoine-Lécuyer (tableaux Quentin de la Tour).
- Guise : le familistère (c f. encadré), château-fort.
- Les églises fortifiées de la Thiérache.
- Les 6 BPF de l'Aisne.

Correspondant :

Jean-Paul Goyheneche ; 03 23 38 01 45 • goyheneche02@orange.fr.

Organisateur :

Comité départemental de l'Aisne (02) ; departement02-presidence@ffvelo.fr.

Randonnée Permanente : Le tour de l'Aisne ; Label national : n° 13 ; Parcours de 525 km et 3 500 mètres de dénivelé ; inscription : licencié 5 € ; médaille commémorative incluse.

FIN D'ARTICLE.

11. NATURE - FAUNE.

(((Têtière))).

CULTURE : Faune : La chevêche d'Athéna.

(((titre))).

La petite chouette.

(((texte))).

Voilà une petite chouette qu'on avait l'habitude de rencontrer assez souvent car elle a la bonne idée de s'affairer plutôt au crépuscule qu'à la nuit et même carrément pendant le jour pourvu qu'il n'y ait pas trop de soleil. On avait l'habitude... car ce n'est plus trop le cas. C'est un oiseau qui affectionnait le bocage : des haies, des vergers ou des bouquets d'arbres, des prairies éparses, pas de forêts denses ni de montagnes, un habitat souvent dispersé : toutes choses qui lui fournissaient gîte et couvert. Dans l'herbe des prairies elle pouvait trouver les insectes, les vers de terre, les rongeurs ou les batraciens et dans les trous des vieux arbres, elle pouvait nicher.

Mais tout ça, c'est un peu des souvenirs. Le remembrement est passé par là : les haies ont quasiment disparu, les prairies naturelles sont devenues des champs de colza, de blé ou de maïs. On y a répandu des pesticides pour que les insectes ne viennent pas perturber les rendements promis par les groupes agroalimentaires. Résultat pour notre chevêche : plus de nourriture et plus d'endroits pour nicher. Elle a disparu en grande partie.

Mais on est des gens civilisés ! On ne tue plus les chouettes comme jadis : la chevêche a été classée espèce protégée.

Et pourtant elle est bien sympathique la petite chouette. Elle fait même bon voisinage avec les hommes. Son petit cri ne leur fait pas dresser les cheveux sur la tête comme celui de la hulotte ou de l'effraie pendant la nuit.

Si elle s'appelle « chouette d'Athéna », c'est que, symbole de la Sagesse et de la Science, elle accompagnait nuit et jour la belle déesse sur son épaule. Plus pragmatiques, les Grecs actuels l'ont dédiée à la richesse économique : elle figure sur les pièces grecques d'un euro.

(((signature))).

Texte : Loïc Pierre.

Photos : ouverture : Pierre Boillaud (www.atraversuncaillou.wixsite.com) et encadré : Nicolas de Cet (www.nicolasdecet-photographie.com).

(((encadré))).

Athene Noctua.

Noms communs : chevêche d'Athéna, petite chouette et beaucoup de noms locaux.

Famille : Strigidés ;

Taille et aspect physique : petite (un gros merle), aspect trapu, tête plate.

Vol : vol bas, rapide, onduleux.

Lieux d'habitation : régions ouvertes, vergers, haies avec vieux arbres.

Souvent perchée sur un poteau de jour.

Cri habituel : jappement « Kiiio ».

Confusion possible : avec la chouette de Tengmalm mais celle-ci vit dans les forêts denses. La minuscule chevêchette vit dans ces mêmes milieux.

FIN D'ARTICLE.

12. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – coup de cœur))).

1936 - Un Tour de France populaire.
de Jean-Paul Bourcier.

L'auteur nous embarque comme spectateur d'un Tour bien particulier où le sport épouse les méandres historiques. « La description des événements politiques et sociaux accompagne celle des faits sportifs majeurs, dont ceux de l'avant-Tour à la fin et au printemps. Ce choix semble indispensable pour comprendre le déroulement de la Grande Boucle. »

Le Tour s'élançait de Paris, du mardi 7 juillet au dimanche 2 août. Aux commandes, Henri Desgrange, fondateur de l'épreuve, fidèle au poste depuis 1903.

Le peloton est divisé en trois groupes, les « As A », équipes nationales de France, Belgique, Allemagne, Espagne et Luxembourg, de dix coéquipiers chacune, les « As B », répartis en cinq nations de quatre coureurs chacune, la Suisse, la Hollande, l'Autriche et pour la première fois, la Yougoslavie et la Roumanie. La catégorie des Touristes-routiers complète ce peloton. Les grands absents sont les Italiens dont le très prometteur Gino Bartoli. Henri Desgrange trace un parcours qui évite la Bretagne ; les Bretons s'indignent. Il maintient l'interdiction du dérailleur. C'est dans ce contexte qu'Antonin Magne devra affronter l'équipe de Belgique, « l'Escadron Noir » et son chef de file, Sylvère Maes. Le Tour se jouera dans les Pyrénées tandis que les premiers réfugiés espagnols fuient les combats qui font rage à Madrid. L'étape Luchon-Bayonne sous la pluie est dantesque. Antonin Magne, victime d'une crevaison, devra affronter seul Sylvère Maes et ses deux équipiers.

À l'issue de ce Tour, Antonin Magne va décider de devenir directeur sportif. Il sera celui de Poulidor, né en 1936.

On suit avec beaucoup d'intérêt ce Tour on ne peut plus populaire : spectateurs au bord de la route, premiers congés payés alors que gronde le tonnerre belliqueux.

Éditions Le Pas d'Oiseau • 138 pages • Format 16 x 24 cm • Paru en novembre 2021 • I S B N 978-2-493504-005 • 15 €.

(((article 2))).

LES PLUS BEAUX VOYAGES À VÉLO.
Hors des sentiers battus en bikepacking.
Collectif.

Dans la préface, Stefan Amato fait l'éloge de la lenteur et invite à s'aventurer, loin. Les pages vont ensuite ouvrir les portes de l'immensité à vélo, en mode bikepacking. Débutants comme expérimentés trouveront une source d'inspiration pour des voyages de quelques jours ou plus, hors des sentiers battus, sur les routes d'Europe ou du continent nord-américain mais aussi sur quelques chemins de traverse en Équateur, Islande, Tibet ou Maroc. Les photos pleine page sont, à elles seules, une fenêtre sur cet univers de bikepacking. Un très beau livre !

Éditions Guides Bleus Gestalten • 288 pages • Format 23,5 x 30 cm • Paru en février 2021 • I S B N 978-2-0170-3270-0 • 35 €.

(((article 3))).

VÉLO !

Sport, ville, nature, culture et aventure

De Stéphane Dugast ; préface : entretien avec Bernard Hinault.

Plus qu'une pratique sportive ou un simple moyen de transport, le vélo incarne un état d'esprit conjuguant effort, bien-être, santé et nature. On trouvera, dans cet ouvrage, une retrospective de l'histoire du vélo, un chapitre sur l'origine du dérailleur, un autre sur Vélocio et ses sept commandements du cyclotouriste, un espace consacré au B M X, VTT, et Gravel. Beau livre, agréable à consulter au graphisme moderne agrémenté de photos rétro et contemporaines.

Éditions Glénat • 192 pages • Format 21 x 28 cm • Paru en novembre 2021 • I S B N 978-2-344-04981-5 • 35,50 €.

(((article 4))).

ROBERT MARCHAND.

Supercentenaire, pour toujours !

De Robert marchand, avec la collaboration de Philippe Besson ; préface de Gérard Mistler.

Robert Marchand s'essaye d'abord à la boxe puis à la gymnastique, discipline dans laquelle il excelle. À 14 ans, il remporte une victoire à vélo et se voit professionnel mais il est découragé par son entraîneur. On découvre au fil des pages un passé souvent méconnu : ouvrier, militant communiste, il s'expatrie en Amérique latine puis au Canada. C'est à l'âge de 67 ans qu'il renoue avec le vélo. Il intègre « Les Cyclos Mitryens » et le vélo devient sa passion.

Il a étonné le corps médical par sa longévité.

Éditions de Phénicie • 188 pages • Format 21 x 15 cm • Paru en juin 2014 • I S B N 979-1-090-93004-9 • 21 €.

FIN D'ARTICLE.

13. CROQ'VÉLO.

(((têtière))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Les petits arrangements d'Albert.

(((auteur))).

Guy Dedonsac.

(((texte))).

Ayant moins roulé, nous avons moins causé. À certains d'entre nous, le manque de kilomètres a pesé. Je fais partie de ceux à qui ont manqué les potins. Depuis des mois, plus personne ne me dit avoir vu un cycliste poser fièrement devant le panneau d'un col, son vélo tout juste sorti du coffre de la voiture. Après des mois de semi-retraite forcée, je me serais trouvé en panne de commérages si je n'avais pas roulé avec Albert.

Albert est un cyclotouriste à principes. Dans les sorties du club, il ne dédaigne pas nous les rappeler. Il estime qu'il fait œuvre utile. Nous nous demandons s'il ne radote pas un peu. « Je suis membre d'un club de cyclotourisme, pas d'un club de vélo ! », lance-t-il quand nous roulons un peu vite, ou quand il a décidé de faire un arrêt photo. Albert, vaguement sentencieux, peut vous dire aussi que le vélo, lorsqu'il est confié à des cyclotouristes, devient un sport d'équipe.

Des théories de cet acabit, il n'en manque jamais. Pourtant, je peux affirmer qu'en dépit de ses grands principes, Albert est fait de la même pâte que la plupart des cyclos : il s'accommode, il contourne, il s'arrange et, parfois, disons-le, il est tenté de tricher un peu. S'il existe un moyen d'éviter une méchante bosse en sortant du parcours, il sortira peut-être du parcours.

Il m'a parfois raconté, dans quelques-uns de ces pique-niques où les souvenirs remontent et les langues se délient, comment il avait été tenté de procéder à de petits arrangements avec le Brevet des provinces françaises. Pas souvent, mais parfois. C'est qu'on ne triche pas avec le BPF, grâce auquel il continue de s'émerveiller chaque année en parcourant l'Hexagone.

Albert, donc, ne jure que par le BPF. Pour les initiés, il est toujours prêt à ressortir une carte d'un département, pour se souvenir d'un cachet glané à Beaujeu ou à Lacrouzette. Ils jetteront ensemble un œil à sa collection de médailles. Restez sur vos gardes : la conversation prend vite avec lui un tour curieux. Un jour d'omelette au menu, il va vous parler de la Mère Poulard : « Tu connais la Mère Poulard ? Le Mont Saint-Michel ! BPF de la Manche... » Vous rentrez de Bretagne subjugué par les enclos paroissiaux ? Vous aimeriez évoquer des chapelles, le granite, les portes et les calvaires. Albert, déjà, est allé à l'essentiel : « Saint-Thégonnec, à voir sans faute. BPF du Finistère. ».

Pourtant, en Ardèche, Albert a failli ne pas voir Loubaresse. La première fois qu'il a atteint ce bourg d'une trentaine d'âmes perché à 1 200 mètres d'altitude, il était 22 heures 30. Ce soir-là, si une porte d'auberge s'était ouverte, Albert confesse que, sans doute, un tampon pour le BPF de l'Ardèche lui aurait laissé un bon souvenir. Mais la règle du jeu est sans ambiguïté : de nuit, pas de pointage. On attend le jour, on profite du lieu, on visite le site, on vient en touriste.

Toutes les portes de Loubaresse étaient fermées ce soir-là. Albert n'a pas pointé. Il est revenu, quelques années plus tard. Il a arpenté les rues dressées dans la pente, il s'est imprégné du lieu, il a déjeuné au café-restaurant, au bas de l'église, et fait tamponner sa carte.

Dans d'autres circonstances, il a été moins regardant. Il m'a raconté ce jour de grand périple d'Hendaye à Menton, avec passage entre Ariège et Haute-Garonne. Rendez-vous avait été pris, de bonne heure, avec un vieux complice habitant des parages. C'était pour le plaisir de partager quelques kilomètres de route, et aussi (surtout ?) pour goûter des confitures de fameuse façon, préparées par l'épouse du comparse, à Saverdun.

Albert avait prévenu son hôte : « J'aimerais faire un détour à Cintegabelle, pour pointer le BPF. Le BPF dans une Diagonale, ça n'est pas tout à fait dans l'esprit, on a rarement le temps de visiter. Cette petite entorse à la règle restera entre nous, je pense ! » - « Tu peux compter sur ma discrétion. Je n'en parlerai qu'à une vingtaine d'amis sûrs », avait répliqué, fielleux, l'ami d'Ariège.

J'ai découvert ainsi que les cartes BPF d'Albert ont reçu, de temps en temps, des validations tirées par les cheveux. Ici, dans les Vosges, il a pointé en omettant le détour jusqu'au rocher, qui lui promettait un panorama trois étoiles. Là, il n'avait pas prévu d'arpenter la vieille ville. Ailleurs il n'a pas visité l'abbaye, une histoire de temps, ou bien de tenue pas adaptée, allez savoir. Il confesse encore que le jour où il a tamponné dans une station-service au Pyla, il a zappé l'escalade de la dune. Comme il y a une justice, ses pas ont fini par le conduire au sommet quelques années plus tard, pour aller contempler de là-haut le bassin d'Arcachon et, à ses pieds, le banc d'Arguin.

Albert reconnaît que, les jours de pluie, il a réservé à certains sites du Brevet une attention aussi humide que brève. Certains de ses cartons en gardent le souvenir, avec leur profil gondolé et les taches d'encre de cachets baveux.

Les années passant, il se reproche d'avoir perdu le souvenir de certains lieux où il a pointé. Il aurait dû photographier chaque endroit où il a fait tamponner ses cartons, lui ai-je fait remarquer un jour : mairie, office de tourisme, café, fleuriste, pompes funèbres une fois ou deux. Sans oublier les boulangeries, comme celle d'Alsace, où la boulangère lui avait demandé : « Vous voulez que je vous stempelle ? ». Albert ne demandait pas mieux qu'un stempel sur sa carte, il avait acquiescé de bon cœur à l'invitation de la boulangère au fait des mœurs cyclotouristiques.

Stempel ou tampon, pointage du matin ou du soir, sous la pluie ou par temps sec, Albert n'a pas fini de nous parler du BPF. Désormais, il lui arrive de partager ses doutes avec nous : « J'ai quitté les rangs des juniors il y a belle lurette... Il ne faut pas que je tarde si je veux monter à Mousson, au lac des Bouillouses ou au Gioberney ».

Il dit ça, Albert, mais il adore quand ça monte, histoire de ne pas laisser rouiller son 28 x 29. En vérité, la seule hantise qui le traverse encore, c'est d'avoir à revivre un traumatisme comme celui de Saint-Émilion, il y a trois ou quatre ans. Il avait pointé le BPF en compagnie d'un cycliste qui n'aimait pas s'arrêter, sauf pour avaler une bière.

FIN D'ARTICLE.

14. LES RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Chinoiseries.

(((texte))).

Quand j'ai commencé le cyclotourisme, c'était pour me rincer la tête, sans me prendre le chou. Cool Raoul. Je prenais mon vélo, et je partais sur les chemins, à bicyclette. Nous étions quelques bons copains, y'avait Vincent, François, Paul et les autres. Pas de quoi en faire un film. Juste un plaisir simple.

Puis j'ai commencé à vouloir faire une belle saison, avec de grands objectifs. J'ai introduit la préparation au futur plaisir : l'entraînement. Autant dire le loup dans la bergerie. Comme un musicien, j'ai commencé à faire mes gammes. Des sorties foncières, et parfois foncièrement emmerdantes. Des sorties toniques, où la satisfaction se lovait dans l'épaisseur du mal aux cuisses. Des gammes qui ne m'amusaient guère avant le concert, et qui semaient des canards dans ma vie de famille...

Les objectifs grimant en montagne, j'ai introduit l'inconnue de la météo dans mon équation cyclotouristique. Me maîtriser était déjà difficile : alors vouloir maîtriser les éléments... En programmant tout, de la taille des sorties à celle des nuages, du serrage de mes cales à la forme des bretelles du cuissard, je suis devenu un pro de l'anticipation.

Aujourd'hui, je devrais m'éclater encore plus. Pour bâtir ma saison 2022, je gère l'âge du capitaine, le poids du capitaine, l'usure de son fessier, celle de ses patins de frein, l'ampleur des cumulo-nimbus, la rose des vents et que sais-je encore. Plus la cerise sur le gâteau : le virus. J'apprends à slalomer entre delta et omicron, entre covid canal historique chinois et dissidents africains. Je devrais être heureux, puisque tout devient plus compliqué qu'hier, et moins que demain.

Mais le Gaulois est comme la brique : réfractaire. J'ai trop de jouets chinois, et cela ne m'amuse plus. C'est quand qu'on revient aux choses simples d'avant ?

FIN D'ARTICLE.

15. SANTÉ - SPORT SUR ORDONNANCE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Sport sur ordonnance : L'activité physique après un accident cardiaque.

(((titre))).

Quand le sport s'impose.

(((chapô))).

Nous avons eu le privilège de pouvoir interviewer téléphoniquement le Professeur François Carré, cardiologue du sport, à l'Hôpital Pontchaillou de Rennes. Notre article découle de cet enregistrement. Il concerne la reprise de l'activité sportive après la survenue d'un accident coronarien aigu.(*).

(((texte))).

Revenons d'abord sur quelques définitions. Exit le terme d'infarctus du myocarde et son cortège de nuages assombrissant l'avenir, encore plus ringard l'angine de poitrine. Maintenant on englobe toutes les lésions anoxiques aiguës du muscle cardiaque, quelle que soit leur gravité sous un seul terme, le « Syndrome coronaire aigu », dont le pronostic a bien évolué depuis les nouvelles thérapeutiques interventionnelles permettant la dilatation rapide des artères coronaires.

Une pièce en trois actes.

La reprise de l'activité physique chez le coronarien peut être présentée comme une pièce de théâtre qui se jouerait en trois actes. Nous vous présentons le thème, les acteurs et les trois actes.

1) Le thème de fond de cette pièce.

C'est l'amour du sport, amour vrai sincère, ou mariage de raison arrangé, imposé par les instances médicales ! En effet quelle que soit la gravité de l'atteinte cardiaque, quel que soit le désir du patient, l'activité physique est reconnue actuellement comme la meilleure prévention à long terme contre la récurrence d'un nouvel accident cardiaque. Il faut donc inciter fortement le patient à reprendre ou développer une activité physique, avec assiduité mais bien évidemment pas n'importe comment. C'est tout l'enjeu de cette pièce.

2) Les acteurs.

Ce sont le patient et l'activité physique qui vont tenter de se séduire et de s'harmoniser pour s'aimer, sans s'épuiser, et sans conséquence néfaste.

- La séductrice : quel type d'activité physique et quel genre d'activité sont attirants. Pour classer les différentes activités physiques, on les sépare en statique ou dynamique et on détermine un niveau d'intensité : faible, modérée ou importante. Le vélo, c'est un excellent choix : sport endurant par définition, mais d'emblée la barre est mise haute (cf. tableau ci-après). Il s'agit d'une activité sportive cataloguée de haute intensité. La pratique sera-t-elle occasionnelle, récréative, compétitive vraie ou déguisée ?

(((suite texte))).

- Le héros : il est lui aussi plus ou moins séduisant ! Fonction bien sûr de son âge, de sa morphologie, de son poids ou plus encore de son tour de taille. Il faut intégrer son mode de vie, sa tendance plus ou moins prononcée au sédentarisme (temps passé assis supérieur à 7 heures), sa dépendance au tabac ainsi que ses antécédents, d'hypercholestérolémie, diabète ou d'hypertension artérielle. Autant de facteurs à intégrer avant de faire les recommandations sur la pratique et l'intensité de l'activité physique. Il faut aussi tenir compte de critères plus subjectifs qui relèvent de la psychologie autant que du niveau de pratique du patient à évaluer.

La petite reine étant l'objet de tous les désirs, comment la chevaucherait-il ?

- S'agit-il d'un cycliste du dimanche qui ne pratique plus régulièrement mais qui garde ses souvenirs de jeunesse d'antan, ce qui peut le mettre en grand danger, ou au contraire le dégoûter. Ses futures performances risquent d'être en effet décevantes par rapport à son imaginaire.

- S'agit-il du cyclo-vététiste parfois « cyclo tous risques » compétiteur dans l'âme ?

- S'agit-il du cyclotouriste proche de la nature qui sait prendre son temps sans s'essouffler ?

- S'agit-il d'un cycliste occasionnel écologiste qui souhaite juste se déplacer sans contrainte.

3) Les trois actes.

- Le premier acte.

Il trouve notre héros en fâcheuse posture car il présente des signes manifestes de souffrance myocardique. Il doit donc subir une intervention urgente pour oxygéner à nouveau normalement son myocarde. La coronarographie montre une ou plusieurs sténoses des artères coronaires. Une décision chirurgicale doit être prise : heureusement le plus souvent, le choix se porte sur la pose de Stents (ressorts écartant la paroi artérielle) par voie endovasculaire. Cette intervention est peu invasive. Si des particularités anatomiques rendent cette technique impossible, il faut alors recourir au pontage : chirurgie à thorax ouvert dont les suites opératoires sont évidemment plus longues ainsi que la récupération.

- Le deuxième acte.

Il se situe dès que le patient a récupéré, le lendemain en général, de la pose de stents. Une réadaptation fonctionnelle cardiovasculaire est préconisée, au mieux réalisée dans un centre adapté. Il se verra proposer une prise en charge globale. Avec une éducation hygiéno-diététique invitant à une prise de conscience de ses différents facteurs de risques (précédemment énumérés) et une sensibilisation pour optimiser ses habitudes de vie ordinaire : éducation alimentaire, cesser définitivement le tabac, traiter l'hypertension artérielle (cesser de saler systématiquement son assiette), vérifier l'importance de l'éventuel diabète par le dosage de l'hémoglobine glyquée. La reprise d'activité se fera progressivement en fonction de sa forme physique. En général, trois à cinq séances d'activité physique par semaine sont proposées, sous surveillance médicale selon que le patient vient en ambulatoire ou réside dans le centre de réadaptation. Un traitement comprenant deux anti-agrégants plaquettaires différents, en moyenne l'année qui suit la pose d'un stent, sont prescrits pour limiter le risque de thrombose du stent. Le traitement anticoagulant n'est lui pas utile si le rythme cardiaque reste toujours régulier.

Au décours de ce séjour, on évaluera le risque de récurrence d'accident coronarien aigu. Cette probabilité sera jugée faible : si le patient est asymptomatique, sans

aucune gêne physique. Lors de l'épreuve d'effort, la fonction cardiaque apparaît normale, sans trouble du rythme, et la capacité physique est satisfaisante en fonction de l'âge, du sexe et du niveau de pratique d'activité physique ou sportive (l'échelle de Borg aide cette évaluation).

À l'inverse, la probabilité sera jugée à haut risque. Pour cela, il suffit que l'on retrouve un seul des éléments suivants : la pompe cardiaque paraît altérée, une arythmie observée lors de l'épreuve d'effort, une capacité physique défailante compte tenu de l'âge et du type de sport envisagé.

- Le troisième acte.

C'est le retour à domicile, laissé seul face à sa maladie : sera-t-il capable d'appliquer au quotidien les recommandations hygiéno-diététiques qui lui ont été prodiguées ? Sera-t-il capable de reprendre ou redémarrer l'activité de cyclo envisagée, sans angoisse, mais sans excès, respectant les consignes données et plus difficile, déterminé à s'y maintenir ?

Si la probabilité de récurrence du syndrome coronaire aigu est évaluée comme faible, la reprise du vélo se fera en augmentant progressivement les efforts. Un an, voire pour certains après six mois seulement, les plaques d'athérome toujours présentes sont considérées comme stabilisées. La reprise de la pratique cycliste pourra alors se faire sans aucune restriction mais toujours avec l'accord de son cardiologue. Les recommandations pour le coronarien stable sont de plus en plus permissives. Une réévaluation annuelle sera néanmoins de mise.

Si par contre la probabilité de récurrence de syndrome coronaire aigu est jugée à risque, l'activité physique adaptée aux capacités et limites du sujet, vu ses effets bénéfiques concernant entre autre la fonction cardiovasculaire, devra être néanmoins poursuivie avec assiduité. Le cycliste devra se cantonner à des efforts modérés sans essoufflement ; son repère principal est très simple : puis-je parler sans difficulté pendant l'effort ? Le cycliste plus initié pourra s'aider des repères de son cardiofréquence-mètre. Il se donnera pour limite à ne pas dépasser 75 pour cent de sa fréquence cardiaque de réserve. La pratique ne devra pas dépasser une 1 heure à une 1 heure 30 deux fois par semaine en respectant une hydratation régulière. D'autres activités moins intenses : jardinage, marche active, golf peuvent la compléter ou s'y substituer. Bien sûr une réévaluation clinique sera impérative au moins une par an et chaque fois qu'un nouveau signe alertera.

Éviter la récurrence grâce au sport.

La reprise d'activité physique permet une diminution de 30 pour cent du risque de survenue d'un deuxième accident cardiovasculaire. Les cardiologues constatent que finalement le coronarien bien stabilisé, traité et éduqué, en prévention secondaire (celui qui a déjà eu une alerte cardiaque), présente moins de risque qu'un sujet à haut risque cardiovasculaire en prévention primaire (qui n'a pas encore eu d'accident cardiaque), confirmant ainsi l'adage : un homme averti en vaudrait deux !

Le risque de la pratique sportive doit être bien stratifié. Une relation étroite entre le patient (éventuellement aussi assisté de son coach) et le médecin prescripteur permet de déterminer la bonne posologie d'activité. Une vigilance toute particulière pour les cyclistes de plus de 65 ans, l'âge étant à considérer comme un facteur de risque en lui-même. Cela contre-indique toute notion de compétition réelle ou déguisée. Il ne faut pas éluder le risque hémorragique, lors d'une chute potentielle en vélo chez un sujet sous anti-agrégants plaquetaires et encore plus si des anticoagulants ont été jugés indispensables.

Grace à ces recommandations la pratique sportive assidue représente une véritable assurance de longévité démontrée statistiquement. C'est pourquoi les cardiologues recommandent avec insistance une pratique régulière et raisonnable d'une activité physique. Le vélo, sport porté, endurant, est tout indiqué.

(((signature))).

Dr Patrice Delga, médecin fédéral.

(((note bas de page))).

(*) Article soumis à la lecture critique du professeur Carré avant sa publication. Dans les mois à venir, nous publierons d'autres articles ayant rapport avec la physiologie et la pathologie cardiaque, rédigés suite à ce long entretien.

(((aplat témoignage))).

Témoignage : « Un mal pour un bien ? ».

J.Y. a eu 71 ans en décembre 2020 en plein deuxième confinement. Il n'est pas ancien sportif mais plutôt homme de terrain actif. Il a fait du sport dans sa jeunesse mais, rapidement absorbé par sa vie professionnelle et la vie de familiale, sa seule vraie marotte c'est le jardinage. Pourtant les années s'égrenant, une ombre le ronge dans son for intérieur : son papa, peu actif, est décédé brutalement d'une crise cardiaque à 69 ans. Il s'est promis de faire un sport. C'est le vélo qui le motive. À 58 ans il s'inscrit au club de cyclotourisme pour s'y mettre tranquillement. La convivialité, l'émulation, cela a du bon, une fois, puis rapidement deux fois, trois fois par semaine, pour progresser c'est quand même indispensable! De l'endurance, il en acquiert, de la volonté il en a, alors une première tentative de Paris-Brest-Paris. C'est un échec : abandon à Brest après 600 kilomètres, sur blessure insupportable du sac à dos ! (préparation du matériel insuffisante). Rassurez-vous, le deuxième Paris-Brest-Parie quatre ans plus tard fut un succès. Depuis il a enchaîné les longues distances, 1 200 kilomètres dans le Massif central et 16 000 mètres de dénivelé !

Mais le confinement strict de 2020 a tout stoppé, moral et motivation surtout. C'est difficile de reprendre et de retrouver son niveau et donc du plaisir. Quand le deuxième confinement permet 20 kilomètres de rayon, il ne faut rien lâcher. Ce jour de décembre, il faisait bien froid, il roulait à la marge des 20 kilomètres légalement autorisés ; une douleur progressive monte crescendo au milieu du thorax, son cœur bat à 150. Il se surveille toujours grâce son cardiofréquence-mètre mais l'écoute de son corps sans doute moins ! Cette fois, la douleur est sérieuse car, à y réfléchir, il y a eu des alertes moins fortes auparavant. Il rentre néanmoins chez lui, lentement, toujours en pédalant. Sous la douche salvatrice, la douleur persiste et même dans son fauteuil ! Son médecin généraliste le reçoit le soir même : électrocardiogramme (comparé à celui de l'épreuve d'effort un an auparavant). Bref, il est hospitalisé : un stent de 4 cm est positionné dans une coronaire dès le lendemain. Son séjour en soins intensifs dure trois jours, il sort au cinquième. Il a une prescription de deux anti-agrégants plaquettaires et un Béta bloquant. Le prochain rendez-vous auprès de son cardiologue est fixé un mois plus tard sans aucune consigne donnée d'ici là. Le home trainer est là et le regarde, que faire ? Au bout de quelques jours, pour voir, il essaie, n'osant quand même pas sortir ! Trente minutes en respectant les 90 battements par minute qu'il s'est fixé, puis rapidement reprenant confiance, tous les deux jours 30 minutes à 100, 120, 130

par minute, ça marche ! Son cardiologue le mois suivant ne fera qu'approuver, la reprise d'activité et sa progressivité.

Depuis, il roule de plus en plus intensément, mais cette fois, en écoutant autant ses sensations que son cardiofréquencemètre.

La dose de Béta bloquant a été diminuée de moitié, motivée par une bradycardie matinale à 40 par mn, avec une petite hypotension. Il a bien compris que cela le limitait dans sa puissance maximale de cycliste, mais que c'était un mal sûrement pour un bien !

(((encadré Vivons VELO))).

Après un accident coronarien la reprise d'une activité physique, de manière contrainte ou volontaire, est une nécessité. Mais il ne faut pas le faire n'importe comment et respecter quelques règles. Nos conseils.

- Reprenez une activité physique (vélo, marche, etc.) de manière progressive et selon vos capacités du moment.
- La reprise du vélo, ou de toute autre activité physique, doit se faire sous la surveillance de votre cardiologue ou de l'équipe médicale.
- Adoptez une bonne hygiène de vie (arrêt du tabac, alimentation équilibrée et peu salée, ...).
- Faites des sorties vélo courtes mais régulières. L'assiduité est primordiale.
- Pensez à vous hydrater régulièrement lors de votre pratique vélo.
- Sur le vélo, restez toujours à l'écoute de vos sensations et si besoin aidez-vous d'un cardiofréquencemètre.
- La pratique du vélo en compétition, ou haute intensité, est contre-indiquée notamment pour les personnes de plus de 65 ans.

FIN D'ARTICLE.

16. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique : Le système Fasten.

(((titre))).

La roue de l'avenir ?

(((chapô))).

Il est très rare qu'un Français décroche un prix de l'innovation au salon Eurobike, surtout dans la catégorie « Composants ». C'est amplement mérité : le système Fasten est une idée révolutionnaire qui permet de simplifier et accélérer les changements de roue. Rencontre avec un concepteur de haut niveau.

(((texte))).

Jean-Paul Lagar est d'origine aveyronnaise mais il a fait ses études à l'École des mines d'Albi. Avec son diplôme d'ingénieur en poche, il a suivi sa passion pour les deux-roues motorisés, travaillant d'abord pour un fabricant de motos tout-terrain avant de lancer un bureau d'étude indépendant. Il a ainsi conçu plusieurs modèles de moto et breveté des innovations avant d'évoluer progressivement vers la mobilité électrique.

Son entreprise, Lagar Concept, est installée depuis 2004 à Saint-Juéry, dans la vallée du Tarn, et il est venu au vélo de course grâce à ses enfants qui ont adhéré au club de compétition local. Il a commencé à les accompagner à l'entraînement avant de devenir entraîneur diplômé et d'accrocher un titre de champion « master » de Midi-Pyrénées.

La naissance des roues Fasten.

C'est en roulant que Jean-Paul a eu envie d'améliorer ses roues : « En 2017, les disques de freins font leur apparition sur les vélos de compétition. Changer une roue est déjà difficile sur un vélo à cause de la chaîne qu'il faut enlever des pignons puis remettre sur la nouvelle roue, et les disques augmentent la difficulté. Je réfléchis alors à un système laissant le disque et la cassette de pignons sur le vélo pendant le changement. »

C'est ainsi qu'il conçoit un moyeu arrière composé de trois pièces : un manchon porte-disque, une partie centrale porte-rayons et un manchon porte-cassette. Le moyeu avant est conçu sur le même principe, et les roues sont interchangeables. Le cadre doit être équipé en conséquence : les manchons porte disque et porte cassette sont fixés dans les roulements, qui sont positionnés maintenant dans les pattes de fourches spécifiques et non plus dans la roue comme cela est le cas sur toutes les roues actuelles. Le blocage traversant relie et solidarise l'ensemble de manière simple et rigide.

Facile et rapide.

Un changement de roue devient ainsi un jeu d'enfant : il suffit de mettre la valve en haut (pour une sortie de la roue vers le bas par exemple), et de desserrer le blocage afin de le retirer partiellement. On lève légèrement le vélo, et la roue sort... sans qu'on soit obligé de toucher la chaîne ou le dérailleur.

Le système a deux avantages supplémentaires, et non des moindres :

on peut laisser la chaîne sur n'importe quel pignon pour faciliter le redémarrage ;

on ne risque pas de serrer les plaquettes du frein hydraulique par une manipulation inopinée de la commande car le disque est toujours en place. Le remontage est tout aussi simple. Avec la valve en haut, on présente la roue, et les flasques triangulaires des manchons extérieurs se centrent automatiquement dans les logements en V de la partie centrale du moyeu. Pour finir, on remet le blocage en place et on le serre.

Les premiers contacts.

Jean-Paul Lagar a fait réaliser un prototype et déposé deux brevets avant de démarcher de grands fabricants. Les premiers contacts n'ayant pas été fructueux (« Avec des dessins et sans contact pertinent, c'est trop difficile »), Jean-Paul a décidé de créer le buzz en s'adressant directement aux futurs utilisateurs. Avec le soutien d'Alpha Bike (Grenoble) qui lui fournit un cadre et des jantes à prix coûtant, il monte un vélo complet et s'engage au concours de l'innovation d'Eurobike en Allemagne. L'édition 2020 est annulée, mais en 2021 l'essai est concluant : il décroche un fameux « Award ».

Depuis, notre inventeur a reçu des demandes de professionnels du vélo pour étudier l'intégration du système. « Un fabricant italien est bien intéressé mais je veux voir d'autres propositions pour décider », précise-t-il... et on sent bien qu'il espère qu'un contact récent permettra de développer ce produit chez nous, en France.

Les vidéos.

En attendant, allez voir les vidéos sur le site de Lagar Concept (<https://www.lagarconcept.com>).

Vous comprendrez aisément notre intérêt pour cette innovation, mais attention, certains détails ont changé depuis le tournage. Par exemple, le blocage a été simplifié et la molette d'origine a été remplacée par une simple tête B T R, qui est plus aérodynamique et légère.

(((signature))).

Steve Jackson.

(((encadré))).

Ses autres inventions.

Jean-Paul Lagar continue à travailler dans le domaine de la moto. Lors de notre visite à son entreprise, il venait de réceptionner des sangles de portage conçues pour KTM, ceci afin de permettre de tirer une moto pour la désembourber. Son astuce : une bande élastique qui rabat la sangle contre la carrosserie de la machine. Il fournit également une « valve pour dégazer » pour purger une fourche télescopique de la même marque.

Dans son atelier, nous avons remarqué un VTT motorisé, un home-trainer, un cyclomoteur et une draisienne électrique pliable. Nous avons particulièrement apprécié un triporteur à assistance électrique qui se penche dans les virages : la direction étant très stable, Jean-Paul s'amuse beaucoup à l'essayer en VAE utilitaire.

Une dernière idée intéressante : des plaques en béton qui permettent de transformer une voie ferrée en piste cyclable avec une bande roulante de 2,30 mètres de large. Selon Jean-Paul, « La SNCF possède 5 000 kilomètres de rails non

utilisés, mais ne veut plus les vendre. Elle est souvent prête à les louer, mais tient à les conserver tels quels si possible. Mon système peut être installé et démantelé rapidement, ceci pour un coût d'environ 300 € le mètre linéaire, un prix très compétitif. L'objet de mon brevet : les jupes latérales qui empêchent la pousse des mauvaises herbes (la SNCF était autrefois un très gros consommateur de désherbants) et facilitent une sortie progressive de l'utilisateur. »

FIN D'ARTICLE.

17. SÉCURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité : La passerelle TH Composites.

(((titre))).

Il suffit de passer le pont.

(((image ouverture))).

Image d'un pont en cours de revêtement avec la solution Vélo-Pont (Pologne).

(((chapô))).

Les cyclistes sont souvent confrontés à des points durs tels les ponts avec un tablier de faible largeur. Avec l'augmentation de la circulation, leur nombre va en augmentant et il arrive encore de nos jours que des ponts soient reconstruits avec des largeurs n'autorisant pas une cohabitation sereine. Et pourtant des solutions existent !

(((texte))).

Nous avons découvert une société qui propose une solution moins chère qu'une démolition/reconstruction ou une création de passerelle piéton-cycle en parallèle d'un pont existant. Il s'agit d'une passerelle en encorbellement en matériaux composites réalisée par la société T H Composites. Nous avons rendu visite à cette société à Uzès (Gard) mais aussi sur le « hall d'exposition » dans une ancienne carrière.

Faisons connaissance.

T H Composites fait partie du Groupe THOMANN-HANRY, entreprise familiale créée en 1945, à l'origine expert en restauration de façades. Depuis 1960 elle se consacre aussi à la restauration des bâtiments, professionnellement reconnue en France mais aussi à l'étranger dans ce domaine. Grâce à son expérience et son savoir-faire, THOMANN-HANRY est à même de répondre aux attentes des maîtres d'ouvrage et des maîtres d'œuvre d'où la carrière pour extraire les pierres qui serviront à la restauration.

La société T H Composites s'est développée en créant une solution HELISTOP destinée à tout type de clientèle souhaitant disposer d'une plateforme d'atterrissage pour hélicoptère, légère et sécuritaire. Avec le procédé en composite HELISTOP, l'enjeu est de réussir à proposer des hélistations répondant à des problématiques topologiques (immeubles et construction en porte à faux, terrains escarpés, milieu semi aquatique, milieu sablonneux...) et à des problématiques sécuritaires (résistance au feu, résistance à la corrosion, résistance aux événements climatiques). Actuellement la société étudie la possibilité de créer aussi des pistes pour les drones.

T H Composites est une société spécialisée dans les passerelles en encorbellement.

La solution Vélo-Pont.

Dû à son savoir-faire dans le domaine des matériaux composites avec la mise en œuvre des planchers HELISTOP, T H Composites propose un équipement innovant dans le milieu des transports écologiques avec la solution Vélo-Pont. S'inscrivant

pleinement dans le principe de mobilité douce, cette solution permet d'élargir facilement la surface de circulation des ponts (pistes cyclables, voies piétonnes...) avec une solution légère, durable, sécuritaire ayant un coût maîtrisé et un délai de mise en œuvre réduit. De plus, le revêtement antidérapant est celui des portea-vions avec quatre coloris possibles.

Ce revêtement peut être vendu et appliqué par la société sur des passerelles déjà existantes et glissantes : bois, métal ou béton par exemple.

Ainsi, cette alternative permet aux collectivités de remplir leurs objectifs de fluidité et de sécurité des déplacements des personnes et des biens.

Les avantages du Vélo-Pont T H Composites.

- Structure légère s'adaptant à la majorité des ponts.
- Réduction des coûts et des délais de mise en œuvre.
- Diminution de l'impact sur la circulation lors de la mise en œuvre.
- Extension cycliste et piétonne, légère, robuste et écologique.

La durabilité des matériaux utilisés (résistance aux intempéries, à la corrosion et aux dégradations volontaires) et la sécurité de la solution (résistance à la charge, résistance au feu, faible poids de la structure) sont les principaux points forts de cette solution. Le retour d'expérience des matériaux sur les hélisations est supérieur à quinze ans dans des conditions très difficiles telles que la Guyane ou la Pologne.

La solution VELOPONT permet d'élargir la surface de circulation des ponts avec une solution légère, sécuritaire et un délai de mise en œuvre réduit.

Description.

Les panneaux composites font 150 mm de hauteur par 500 mm de large et se jumellent avec des joints autoextinguibles. La longueur se fait à la demande et est limitée à une quinzaine de mètres pour le transport.

La passerelle peut aussi être dégivrée par un circuit chauffant pendant les périodes de gel. Des hélisations ont été réalisées en Pologne ce qui permet de chiffrer la dépense pour la solution chauffante (sur une hélisation d'environ 400 mètres carrés, 1 500 € de facture énergétique sur trois mois de consommation H 24 et des températures jusqu'à -15 degrés Celsius). Une autre option dans leur plancher, un éclairage rasant permettant une réduction de la pollution lumineuse, pas d'éblouissement pour les cyclistes et piétons avec une consommation énergétique maîtrisée : 3 Watts par luminaire, intensité de 10, 30 et 100 pour cent en automatique suivant la luminosité.

De l'étude du projet à la mise en œuvre finale, T H Composites accompagne les architectes et les bureaux d'études sur la mise en œuvre, la vérification de l'installation et l'entretien de celle-ci. Les matériaux composites étant sans entretien, ce sont les supports et garde-corps en aluminium qui sont à vérifier. Une étude de la structure porteuse également en composites est aussi proposée.

La société prévoit également des évolutions telles que passerelles autonomes, augmentation de la charge utile de Vélo-Pont afin de l'ouvrir à la circulation de véhicules légers (voie dédiée aux véhicules de secours par exemple.), mise en place de voies provisoires permettant de maintenir la circulation sur un pont en cours de rénovation.

Nous avons accompagné cette société auprès d'une mairie et d'un conseil départemental afin de voir si notre analyse des besoins était partagée. C'est pourquoi nous avons intégré cette solution dans la Charte cyclable 2021 de la

Fédération, et nous souhaitons leur apporter notre appui afin de mettre les cyclistes en sécurité.

(((signature))).

Denis Vitiel.

FIN D'ARTICLE.

18. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((Titre))).

L'Albanie : La richesse des paysages.

(((chapô))).

L'Albanie est un petit pays resté pendant très longtemps isolé et mystérieux. Il s'est ouvert au tourisme après la chute du mur de Berlin, au début des années quatre-vingt-dix. Il offre aux touristes en général une variété inégalée de paysages. Les cyclo-voyageurs y sont particulièrement bien accueillis et choyés. Les Albanais, malgré la barrière de la langue, ont le contact facile. Ils vous raconteront leur Histoire avec un grand H et vous feront partager les plus beaux joyaux de leur pays : Tirana, leur capitale, Bérat, Gjiroskastra, Butrint, leur Riviera et leurs montagnes. À deux pédalées de la France, c'est une destination à ne pas manquer.

(((signature))).

Texte et photos : Philippe Deveaux.

(((images))).

Tirana : Architecture colorée (orange) et majestueuse dans le centre historique de Tirana.

Berat : L'église Saint-Théodore sur le site de Bérat.

Gjiroskastra : Dans les ruelles pavées de Gjiroskastra.

Gjiroskastra : La tour de l'horloge du château médiéval de Gjiroskastra.

La Côte : Sur la Riviera albanaise.

Butrint : Le théâtre antique sur le site archéologique de Butrint.

Llogara Park : Le parc national de Llogara sur la Rivière albanaise.

Village au cœur de la montagne (vue depuis la côte).

FIN D'ARTICLE.

19. VIE FÉDÉRALE - MAI À VÉLO.

(((tête))).

La Fédé en Marche : Mai à vélo 2022.

(((titre))).

Fêtez le vélo !

(((chapô))).

Un mois pour découvrir le vélo sous toutes ses formes, le reste de l'année pour l'adopter et l'utiliser ! Faites la promotion de la pratique du vélo dans le cadre accueillant de votre club.

(((texte))).

Mai à vélo, c'est quoi ?

C'est un mois de fête pour le vélo, du premier au 31 mai sur tout le territoire, pour promouvoir la pratique du vélo sous toutes ses formes, auprès du plus grand nombre, à travers tous types d'événements.

Chaque événement véhiculera les valeurs de la Fédération : le plaisir, la convivialité, la découverte, la santé, la sécurité mais aussi le vélo comme moyen de transport propre et durable.

Comment participer ?

Vous pouvez dès à présent enregistrer votre événement dans notre calendrier national « Où irons-nous ? ».

Comme chaque année, la Fédération vous accompagne dans la mise en œuvre de votre événement avec une dotation de 100 €.

(((encadré 1))).

Rappel des critères obligatoires pour que votre manifestation soit bien référencée :

Événement gratuit pour les licenciés et les non licenciés,

30 kilomètres (route) et 15 kilomètres (VTT) maximum,

Choix du type de manifestation lors de l'enregistrement :

- niveau 1 : Randonnée 1 à 4 jours,

- niveau 2 : Fête du vélo.

(((encadré 2))).

Informations pratiques :

Site Internet : <https://www.maiavelo.fr/>.

Votre contact : Fédération française de cyclotourisme, Anissa Sidi-Moussa ;

01 56 20 88 79 - asm@ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

20. VIE FÉDÉRALE - PARTENARIAT.

(((tête)))

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Partenariat.

(((titre)))

Axel Carion, ambassadeur de la Fédération.

(((chapô)))

L'explorateur français Axel Carion est désormais ambassadeur du voyage à vélo de la Fédération française de cyclotourisme. Il vous proposera toute l'année des tutos avec des astuces et des conseils pour se lancer sur les routes et chemins de France et d'ailleurs.

(((texte)))

Axel Carion est un explorateur français qui arpente à vélo les tracés les plus vertigineux du globe depuis 2011 avec sa traversée des Carpates. Depuis, il a parcouru à deux reprises l'Amérique du sud à vélo, notamment en établissant le record du monde de la traversée du continent en 2017, depuis Carthagène des Indes (Colombie) jusqu'à Ushuaïa en Argentine totalisant 11 000 kilomètres. Il a également voyagé à vélo sur le chemin royal des Incas au Pérou, la route des rois en Jordanie et bien d'autres lieux emblématiques...

En février 2021, il convie son ami journaliste, Cédric Ferreira, pour une expédition de 3 121 kilomètres à la rencontre de la communauté cycliste : un tour de France chez l'habitant ! Ils ont complété « La belle évasion » en 18 jours en traversant douze régions métropolitaines françaises.

Il partage sa passion pour l'aventure et l'exploration à vélo avec des récits dans la presse, des vidéos thématiques à retrouver sur sa chaîne YouTube et des interventions au cours de conférences.

Ensemble pour donner envie d'aller plus loin à vélo !

Voyager à vélo, pratiquer le bikepacking ou effectuer de la longue distance en parcourant plusieurs centaines de kilomètres, est à la portée de chacune et chacun, mais suscite souvent beaucoup d'interrogations et demande un peu de préparation. Des conseils, des astuces, des vidéos seront réalisés et diffusés au fil des saisons pour bien préparer vos longues échappées sur les routes et les pistes de France ou d'ailleurs.

Animé par la passion du vélo, Axel sera présent, à nos côtés, lors de nos événements ou conférences pour partager son expérience et son savoir.

(((signature)))

Texte : La rédaction. Photos : Axel Carion.

(((encadré)))

Retrouvez dès à présent sur la chaîne YouTube F F Vélo une interview-vidéo de Axel Carion (interview réalisée par Jean-Pierre Giorgi pour cyclotourisme-mag.com).

Pour en savoir plus sur Axel Carion : <https://axelcarion.com/>.

FIN D'ARTICLE.

21. VIE FÉDÉRALE - ESPACE COMITÉ RÉGIONAL.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHE : L'Espace des CoReg (Comités Régionaux) – L'Occitanie.

(((titre))).

Miser sur le partage.

(((chapô))).

L'équipe dirigeante du CoReg Occitanie, soudée et volontaire, a choisi de développer l'accueil, de promouvoir la formation et de diffuser l'utilisation des outils numériques dans toutes les structures car ce sont les conditions d'un développement équilibré.

(((texte))).

Jacques Clamouse, président, et les membres du comité régional ont répondu à nos questions et présenté leurs projets.

Quels sont vos points forts ?

Nous avons deux sujets de satisfaction : d'une part, le comité directeur est soudé autour d'un projet commun, auquel tous les membres adhèrent. Il fonctionne dans une très bonne ambiance et avec une complémentarité bénéfique. Le fait que l'équipe soit très heureuse de se retrouver est aussi un gage d'efficacité. D'autre part, le nombre de jeunes augmente, et c'est une bonne nouvelle, car très souvent on note que les clubs qui encadrent des jeunes sont en croissance, en particulier pour le VTT. Cette évolution donne aussi quelque espoir d'atténuer le vieillissement global que nous constatons, comme d'autres.

À quels domaines portez-vous le plus d'attention ?

Le partage des connaissances est une priorité. Il est essentiel que tous les dirigeants et encadrants soient au même niveau d'information. La formation des membres du comité régional et des comités départementaux aux nouveaux outils numériques ne va pas de soi ; il est indispensable d'accompagner l'ensemble des dirigeants, et en particulier les nouveaux arrivants. La formation aux divers domaines de notre pratique est un autre aspect de ce partage. Nos clubs manquent de dirigeants formés pour animer le club et constituer une équipe d'encadrement pour les jeunes, les femmes, les familles, autant de publics qui ont des aspirations différentes. Et comme nous assistons aussi à la confirmation du VAE – 10 pour cent de pratiquants en 2021 – et à la progression du Gravel, il devient essentiel de faciliter l'émergence d'animateurs et d'éducateurs pour accueillir au mieux et donner le goût de continuer. Toutefois, si la Fédération propose un choix très varié de formations efficaces, nous avons quelques difficultés à y amener nos adhérents. Dans le prolongement de ce que nous venons d'évoquer, nous nous impliquerons pour aider ceux qui le souhaitent à créer des structures d'accueil de qualité : création d'une École française de vélo (EFV) par exemple. C'est un gros dossier qu'il faut expliquer. Nous devons faciliter l'encadrement des jeunes écoles VTT en formant ou en embauchant des jeunes moniteurs. Nous appuierons aussi tous ceux qui sont désorientés par les dossiers de demandes de subventions, par exemple.

L'Occitanie a de nombreux atouts touristiques. Comment souhaitez-vous les mettre en valeur ?

Effectivement, notre région ne manque pas d'atouts entre mer, montagnes et nombreux sites touristiques dans chacun des treize départements. Pour aider à sa découverte en vélo, nous avons modernisé le challenge régional et créé deux randonnées permanentes. L'une, « Les Boucles d'Occitanie », permet de visiter l'ensemble des sites BPF. L'autre « Le Raid d'Occitanie » a pour but de joindre deux localités de la région : le Pont d'Espagne au Pont du Gard, deux grands sites emblématiques, aux extrémités sud-ouest et nord-est de l'Occitanie.

Quelles actions privilégiez-vous pour le mandat en cours et pourquoi ?

Lors de notre dernière assemblée générale, nous avons réaffirmé les priorités énoncées au moment de notre élection, et que nous n'avions pas pu faire réellement avancer en raison des restrictions sanitaires :

- Donner une dimension stratégique aux comités régionaux en synergie avec les autres comités régionaux.
- Reconfigurer le comité régional pour le rendre plus efficace, en lien avec la Fédération, au service des comités départementaux.
- Renforcer le rôle des CoDep (comités départementaux) en leur apportant un soutien administratif, technique et financier par des formations.
- Aider nos structures à conquérir de nouvelles pratiques et à développer le tourisme à vélo régional en profitant de l'engouement actuel.

Cela reste une bonne synthèse de nos intentions.

Souhaitez-vous en développer une, ou évoquer tout sujet concernant le CoReg qui vous tient à cœur ?

Il nous faut faire adhérer tous les membres du comité régional et les comités directeurs des comités départementaux à l'utilisation de la messagerie « ffvelo.fr » pour améliorer la communication interne, la rendre plus fiable et plus efficace. Cela implique d'abord de justifier la nécessité de faire cette transition, en montrant aux réticents que c'est possible pour tous et qu'on a tous intérêt à évoluer en ce sens. La peur de changer ses habitudes est normale. Il n'est pas agréable de sortir de sa zone de confort mais, avec de bons arguments, nous avons la possibilité de leur enlever toute crainte.

La mettre en œuvre doit suivre, accompagnée par des formations adaptées. Or, nous avons la chance d'avoir trois personnes aux compétences affirmées, disponibles pour cela. Reste maintenant à convaincre les présidents de CoDep que la formation est un « outil » pour développer notre activité.

Enfin, il reste un domaine que nous n'avons pas encore cité mais sur lequel nous continuerons à être vigilants : celui de la sécurité, personnelle et en groupe. Nous resterons le lien entre les comités départementaux, qui la portent, et la Fédération.

(((encadré club))).

CARTE D'IDENTITÉ.

Le comité régional Occitanie couvre treize départements : Ariège – Aude – Aveyron – Gard – Haute-Garonne – Gers – Hérault – Lot – Lozère – Hautes-Pyrénées – Pyrénées-Orientales – Tarn – Tarn-et-Garonne.

Carte région avec le détail des départements.

- 301 clubs y rassemblent 11 363 adhérents dont 1 613 femmes et 780 jeunes.

- La tendance actuelle est à une légère diminution de 340 licenciés (-2,9 pour cent). Mais l'évolution est très différente selon les comités départementaux et les clubs.
- Deux CoDep enregistrent une hausse de leur effectif grâce à l'adhésion de nouveaux clubs.

(((cartouche spécifique))).

Présidents de comités régionaux, ces pages sont les vôtres. Vous pouvez y exprimer vos perceptions du contexte dans lequel évolue votre comité, faire part de vos actions et des objectifs que vous souhaitez atteindre.

FIN D'ARTICLE.

22. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

CENTRE - VAL DE LOIRE.

Réunion régionale des Diagonalistes à Saint-Avertin.

La rencontre annuelle des Diagonalistes de la région Centre s'est tenue le 4 décembre dernier à Saint-Avertin (Indre-et-Loire). Cette rencontre est très prisée dans le petit monde des amateurs de randonnées cyclistes au long cours et ces retrouvailles étaient d'autant plus attendues, qu'en 2020, cette traditionnelle réunion n'avait pas eu lieu en raison de la crise sanitaire.

La confrérie, composée de cyclotouristes venus de douze départements aussi divers que l'Allier, la Manche, l'Essonne, l'Orne ou la Nièvre, s'est réunie pour évoquer la vie de leur amicale, mais aussi les Diagonales et Eurodiagonales réalisées au cours des années 2020 et 2021.

Pour relever ce défi, ils doivent parcourir en moyenne 280 kilomètres par jour pendant plusieurs jours consécutifs. Dans le même esprit, les Eurodiagonales, dont le départ ou l'arrivée se situent dans ces mêmes villes sont, avec des étapes journalières de 180 kilomètres en moyenne, un peu moins exigeantes. Les vingt-et-un présents à Saint-Avertin ont parcouru à peu près toutes ces routes. Ils totalisent à eux seuls 196 Diagonales et 40 Eurodiagonales. La cadette de 31 ans a réalisé en 2021 sa première Diagonale, tandis que le doyen âgé de 74 ans, toujours en selle pour ce challenge, a réussi le cycle complet des neuf Diagonales et compte aussi cinq Eurodiagonales à son actif. Les Diagonalistes, des amoureux du vélo.

Texte : Christian Raineau.

Correspondant : Jacques Lacroix ; jacques.lacroix6@orange.fr.

ÎLE-DE-France.

Année record pour la Team Cyclo Cancer.

Patrice Martin, président de la TeamCycloCancer, affiliée à la Fédération française de cyclotourisme, se félicite de la générosité des cyclistes. La mobilisation des clubs a permis une collecte record de dons en faveur de la lutte contre le cancer. C'est à l'occasion de leur remise, le 13 décembre dernier, à l'hôpital des Enfants Malades de Margency, que le bilan de son action a été fait.

Depuis 2014, la TeamCycloCancer a créé dix événements dans plusieurs régions, rassemblant 4 100 donateurs. Le principe est simple : 100 pour cent des inscriptions sont intégralement convertis en dons. Quatre adhérents du club de Maurepas ont parcouru la Diagonale Brest-Menton, 1 400 kilomètres en cinq jours, soutenus par plusieurs clubs, comme Yssingeaux, Carhaix, Ambert (*). Cet événement devait être suivi de la première édition, Val d'oisienne, réalisée par l'Union Vélo Taverny et le Comité départemental de cyclotourisme 95, le 3 octobre. Elle a dû être annulée suite à une alerte météorologique, alors que les organisateurs avaient une capacité d'accueil de 1 400 participants. Le 10 octobre, la seconde édition parisienne a rassemblé plus de 600 cyclistes et marcheurs.

La TeamCycloCancer a su mobiliser et fédérer : « Nous nous devons de faire mieux en 2022 ! Un club organisateur, qui reçoit la TeamCycloCancer, attise la sympathie du grand public et des institutionnels » a déclaré Patrice Martin avant de conclure que chaque collectivité peut prendre un engagement sociétal dans ces temps difficiles. La TeamCycloCancer propose une thématique généreuse, son expérience et son accompagnement.

Texte : Julien Digoude.

(*) Cyclotourisme n° 713 et n° 715 et article sur www.cyclotourisme-mag.com en octobre 2021.

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

NORMANDIE.

Le Savoir rouler à vélo au CycloClub Yvetot (76).

Mis en place par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de l'Éducation, le « Savoir rouler à vélo » (S R A V) a débuté en 2019, après le « Savoir nager à l'école » en 2018. Cet apprentissage du vélo aux enfants de 6-11 ans a pour objectif de leur donner la faculté de se déplacer avec leur bicyclette en plus grande autonomie et surtout en toute sécurité.

La pandémie est là, il nous a été difficile de démarrer la session au sein de notre École française de vélo (E F V) qui compte aujourd'hui 45 jeunes.

Serge Confais, référent du S R A V pour la Seine-Maritime mais également moniteur et responsable de notre E F V a pu, grâce à une petite accalmie, planifier les trois séances de la mise en place du S R A V, à partir du début septembre 2021. Ce sont au total 17 jeunes tous issus de la route qui ont participé à cette petite formation des trois modules.

Le « savoir pédaler » du module 1 a été réalisé sans grande difficultés par nos jeunes qui sont avec nous depuis le début de la saison.

Cependant le module 2 qui correspond à « savoir identifier les principaux panneaux routiers » a été un peu plus compliqué pour les plus jeunes. Il s'est déroulé sur le parcours routier mis en place sur le stade du Champ de Mars et que nous utilisons pour la maniabilité. Avec diverses routes, carrefours, ronds-points, une multitude de panneaux de signalisation et autres éléments, il réunit le plus possible de situations de circulation. Après plusieurs essais et tentatives, tous les jeunes ont su faire preuve de sérieux lors de leur test final. C'est un samedi après-midi un peu frisquet que nous avons pu mettre en place le module 3 sur le domaine public. Accompagné par des encadrants, tout ce petit groupe se mettait en route pour tester et valider un à un tous les jeunes en condition réelle de circulation, du respect du Code de la route, de leur comportement face aux autres véhicules et de leur condition face aux imprévus.

Cette troisième séance a été l'occasion de leur remettre l'attestation du « Savoir rouler à vélo » (S R A V) et quelques cadeaux comme une sonnette offerte par la Fédération, une petite trousse de secours et un stylo offerts par le comité départemental de Seine-Maritime et un bidon par un vélociste local. Cérémonie suivie du traditionnel goûter.

Pendant l'année 2022 d'autres séances sont déjà programmées, notamment avec des clubs de notre Fédération mais aussi avec l'Éducation nationale et des groupements scolaires de la Seine-Maritime.

Texte : Serge Confais - Secrétaire du Club cyclotouriste d'Yvetot.

(((Encadré – Proposition de formation))).

STAGE SPORT SUR ORDONNANCE.

La formation pour encadrer le vélo sur prescription médicale a été validée par arrêté ministériel.

Pour qui ?

Cette nouvelle formation est accessible aux licenciés titulaires de la qualification de « moniteur fédéral » ou « instructeur fédéral » à jour.

Dans quel but ?

Elle permet d'acquérir les connaissances et les compétences pour accueillir, au sein des clubs de la Fédération, des personnes atteintes d'une Affection de longue durée (A L D) et faisant l'objet d'une prescription médicale. Elle sera assurée par les médecins de la commission Sport-Santé et l'Équipe technique nationale.

INFORMATIONS PRATIQUES.

- Du 05 avril au 07 avril 2022 au Centre nature « Quatre vents » à Aubusson-d'Auvergne.
- Prix : 100 euros (hors frais d'hébergement et de restauration).
- Réservations : contact@4vents-auvergne.com. Possibilité de vous inscrire à la formation sur votre Espace fédéral.
- Contact : formation@ffvelo.fr.

Vous devez vous rendre sur votre espace licencié afin de renouveler gratuitement votre licence 2022.

FIN D'ARTICLE.

23. AGENDA VERTES TOUT TERRAIN.

Sur votre Agenda : Vertes Tout-Terrain 2022.

(((titre général))).

De retour sur les chemins.

(((chapô))).

Les Vertes Tout-Terrain et la Maxi-Verte reviennent en 2022 après les annulations passées. De mars à septembre, partez à la découverte des richesses patrimoniales et naturelles de nos territoires sur des parcours aux distances et difficultés variées... Il y a sûrement le chemin qui correspond à votre pratique.

(((présentation des Vertes))).

VERTE 1 : LA BRIVE ROCAMADOUR.

20 mars 2022 • Lissac-sur-Couze (19).

C'est le grand rituel de printemps pour les amoureux de nature et les sportifs qui goûtent le plaisir de l'effort, dans un environnement exceptionnel et une bonne ambiance avec une centaine de bénévoles qui contribuent à rendre cette journée inoubliable. Ici pas de chrono ; selon sa forme et ses envies, le choix se porte entre deux parcours VTT de 80 kilomètres (2 000 mètres de dénivelé positif) et 40 kilomètres (1 200 mètres de dénivelé positif) au départ de la base nautique de Lissac-sur-Couze ou de Martel.

Des randonnées pédestres sont également proposées au départ de l'esplanade du château à l'Hospital et de Rocamadour sur des sentiers balisés de 10, 20 et 30 kilomètres ; le parc naturel des Causses du Quercy est un véritable paradis pour la randonnée !

(((infos pratiques Brive Rocamadour))).

- Contact – Organisateur : Club Vélocio Gaillard – Brive ; 06 84 59 61 01 ; moulin.joel.martine@wanadoo.fr .
www.cvgbrive.fr .

- Inscriptions et Tarifs : ouverture des inscriptions en début d'année 2022.
Brive Roca : 15 €, 8 € pour les licenciés de la Fédération ;
Petite Roca : 9 €, 6 € pour les licenciés de la Fédération ;
Marche : 5 €.

VERTE 2 - LES CHEMINS DU MONT - 14 au 15 mai 2022 • Flers (61).

Cette randonnée, qui en est à sa trente-et-unième édition, vous propose de relier Flers (Orne) à Beauvoir (Manche), en empruntant un maximum de chemins et en traversant le barrage du Couesnon (pied du Mont-Saint-Michel). Dans sa première partie, le samedi, (90 kilomètres et 1 730 mètres de dénivelé positif), elle empruntera des chemins de terre, des sous-bois et longera des bords de ruisseaux pour dans sa seconde partie, le dimanche, (85 kilomètres et 1 180 mètres de dénivelé positif) suivre le littoral, les herbues et les polders en direction le Mont Saint-Michel (BPF).

(((infos pratiques Chemins du Mont))).

- Contact – Organisateur : Randonneurs Cyclotouristes du Val de Vère (R C V V) ; 06 12 66 09 33 ; cheminsdumont@outlook.fr ; <http://rcvv-lescheminsdumont.fr/> .
- Inscriptions et Tarifs : tarifs et inscriptions en ligne sur le site du club : <https://www.helloasso.com/associations/rcvv-randonneurs-cyclotouristes-du-val-de-vere> .

VERTE 3 - MAXI-VERTE DE LA GARTEMPE - 26 au 29 mai 2022 • Lathus (86).

Pendant quatre jours, découvrez la Vallée de la Gartempe et ses environs et partez à la conquête de ses plus beaux chemins de la région au départ du C P A Lathus ou de Blond (87 300).

Jour 1 : parcours roulants et techniques de 20 à 100 kilomètres (distance max de 110 kilomètres avec 950 mètres de dénivelé positif) environ dans la vallée de la Gartempe avec traversée de Saulgé et son écomusée, Montmorillon chargée d'histoire, sentiers de Jouhet, Saint-Savin et son abbaye classée par l'Unesco.

Jour 2 : au départ de Blond, découverte de ce village et de ses « monts » aux alentours. Premiers contreforts granitiques du Massif central, les monts de Blond s'étendent sur une dizaine de kilomètres sur les communes de Blond, Cieux, Val d'Issoire, Bussière-Poitevine, Boffy Mortemart et Montrol-Senard... Pierres à légendes, vestiges du Néolithique, menhir, dolmen ou chaos granitiques aux formes insolites, vous découvrirez les mystères des roches du Haut Limousin. Un parcours avec du dénivelé (80 kilomètres et 1 500 mètres de dénivelé positif).

Jour 3 : parcours de 20 à plus de 100 kilomètres (nécessitant technique et endurance avec distance max de 115 kilomètres et 1 100 mètres de dénivelé positif) sur des chemins d'une grande variété. Vous remonterez la vallée de la Vienne, puis traverserez les bois de l'Hospice et découvrirez la spéléologie à travers une initiation dans la grotte de Font-Serein. Ensuite, vous emprunterez les sentiers historiques de Lussac-les-Châteaux, Queaux, les Côteaux des Fadets de Persac et de Moussac-sur-Vienne...

Jour 4 : bocage lathusien avec grande diversité de paysages et de circuits (circuit max de 76 kilomètres et 700 mètres de dénivelé positif). De la vallée du Peu à la vallée de la Gartempe en passant par le Saut de la Brame et le Roc d'Enfer, profitez de ces lieux mêlant bois et chemins creux à travers le bocage Lathusien...

(((informations pratiques Maxi Verte))).

- Contact – Organisateur : Centre de loisirs et de formations à Lathus-Saint-Rémy ; 05 49 91 83 30 ; maxiverte@cpa-lathus.asso.fr ; <https://www.cpa-lathus.asso.fr/> .

- Les Plus :

La grande fête populaire du C P A Lathus, les imPrO'posables, au village du Peu (repas, activités insolites, spectacles, concerts ou ateliers animés par des passionnés...).

- Se restaurer :

Les repas du soir peuvent être réservés en même temps que votre « pass Maxi Verte ». Pour la restauration du midi, il sera possible de les acheter sur place le jour J ; qu'il s'agisse d'une assiette composée le jeudi midi ou de grillades le vendredi et le samedi midi.

- Inscriptions : en ligne sur le site www.ikinoa.com à partir de janvier 2022.

Il n'y a pas d'inscription sur place.

VERTE 4 - LA PENTE ET CÔTE ; 04 au 5 juin 2022 • Bourgueil (37).

Au cœur du Val de Loire, de ses vignobles et de ses châteaux entre Tours et Saumur et proche de Chinon, dans le Parc naturel régional Loire - Anjou - Touraine.

Parcours essentiellement en forêt de Bourgueil et dans le vignoble, nombreux singles au cœur de la nature, très peu de parties bitumées. Une randonnée pédestre est organisée en parallèle de la manifestation VTT (même lieu de départ). Tableau avec le détail des différents parcours (kilomètres, dénivelés, difficultés, horaires de départ à retrouver sur www.ffvelo.fr (rubrique : Les événements nationaux : La Pente et Côte).

(((informations pratiques Pente et Cote))).

- Contact – Organisateur : Sport Nature Bourgueillois ; 06 37 10 61 76 ; contact@sportnaturebourgueillois.fr ; www.sportnaturebourgueillois.fr .
- Accueil :
 - Parking du supermarché Hyper U, La grande prairie, Bourgueil - 37140.
 - Inscriptions à partir de 07 h, horaires de départ selon distance (voir détail sur les parcours). Préinscription sur Internet obligatoire pour les raids.
 - Barrières horaires mises en place sur les longues distances pour une fin de manifestation vers 18 h.
- Les plus :
 - Parking, douches à proximité, restauration sur place (possibilité de réservation repas à l'avance sur Ikinoa).
 - Village départ avec animation musicale, exposants VTT, restauration.
 - Cadeau « local » pour les raiders (80 kilomètres et plus).
 - Pour les plus sportifs, « Trail des grands vingt » organisé le samedi matin, distances de 9 à 42 kilomètres, et épreuve non chronométrée de marche nordique.
- Inscriptions et Tarifs :

Sur Ikinoa, jusqu'au jeudi précédant l'épreuve. Inscriptions sur place avec majoration de 3 € pour les randonnées le jour de l'épreuve.
En fonction du nombre de pré-inscrits, inscriptions sur place avec majoration pour les raids à la discrétion des organisateurs.

 - 20 kilomètres : 4 €,
 - 35 kilomètres, 45 kilomètres, 65 kilomètres : 7 €,
 - 80 kilomètres, 100 kilomètres, 120 kilomètres : 15 €,
 - Gratuit pour les moins de 16 ans,
 - Réduction de 3 € pour les licenciés de la Fédération.

VERTE 5 - ULTRA RAID 360 - 11 au 12 juin 2022 • Domfront-en-Poiraise (61).
Fort de son potentiel en chemins de bocage et en forêts, le Domfrontais vous invite à l'Ultra Raid 360, une épreuve de l'extrême, du dépassement de soi, seul, en équipe de deux, ou en équipe de quatre... Les parcours se composent de deux boucles de 90 kilomètres tracées autour d'un point central, Domfront, à parcourir dans un sens, puis dans l'autre. Votre challenge : parcourir les 360 kilomètres avec un dénivelé positif d'environ 7 000 mètres... en 36 heures maximum !
Le circuit est rythmé par une base de vie tous les 30 kilomètres, pour se ressourcer, prendre des forces et du repos si besoin. L'ensemble du parcours est balisé par près de 2 000 flèches et, pour la portion à faire de nuit, les flèches sont équipées de rubans rétro-réfléchissants facilement repérables avec les lampes frontales.

(((informations pratiques Ultra Raid))).

- Contact – Organisateur : VTT Domfront : 02 33 30 12 48 ; vfroussel@gmail.com ; <https://vttdomfront.fr/ultra-raid-360/>.
- Accueil : Espace André Rocton à Domfront-en-Poiraise (61700).

VERTE 6 - CŒUR DE BREIZH - 3 au 6 août 2022 • Loudéac (22).

Des petites montagnes du Mené aux lacs emblématiques de Guerlédan, de Bosméléac ou de La Hardouinais en passant par la forêt domaniale de Loudéac, le Centre Bretagne dispose de multiples spots où la pratique du Gravel, du VTT ou du vélo sur Voies vertes permet de s'oxygéner en famille ou entre amis dans des espaces naturels protégés.

Un événement VTT qui prendra place la même semaine que la Semaine fédérale de Loudéac.

(((informations pratiques Cœur de Breizh))).

- Contact – Organisateur : COSFIC 2022 ; 02 96 66 06 37 ; maregi.quero@orange.fr ; <https://sf-loudeac.bzh/>.

VERTE 7 - RANDONNÉE DE L'OUTRE FORÊT - 11 septembre 2022 - Soultz-sous-Forêts (67).

L'Outre forêt, vous connaissez ? Bienvenue dans l'extrême nord de l'Alsace. Cette région à l'écart des grands axes mais aussi des itinéraires touristiques les plus convenus, a préservé ses propres traditions : architecture à colombages fortement représentée, poterie originale, production viticole excentrée par rapport au vignoble d'Alsace. On y raconte des légendes, entre ombres, espaces amples et horizons variés et riches : l'occasion de rouler romantique...

C'est aussi un haut lieu de notre Histoire récente et les parcours VTT vous mèneront vers quelques ouvrages de la ligne Maginot.

(((informations pratiques Outre forêt))).

- Contact – Organisateur : Soultz-sous-Forêts : 06 26 15 62 48 ; grandest-vtt@ffvelo.fr.

VERTE 8 - LES ROC'H DES MONTS D'ARRÉE ; 10 au 11 septembre 2022 • Huelgoat (29).

Une manifestation sport-nature bretonne à découvrir, conviviale et appréciée depuis 1998 ! Venez rouler dans la nature préservée de ce Centre Finistère. La fin de l'été est propice aux plus belles découvertes : les Monts d'Arrée et leurs sommets arrondis (ménéz) ou déchiquetés (roc'h), la réserve des Landes du Cragou, le mystérieux Yeun Ellez (tourbe de légendes), les vallées encaissées, les lacs, etc. Randonnez aussi dans la forêt domaniale de Huelgoat et ses différents bois.

(((informations pratiques Roch))).

- Contact – Organisateur : Comité départemental de cyclotourisme du Finistère ; 02 98 52 00 81 ; contact@lesroch.org ; www.lesroch.org.
- Inscriptions et détails parcours : www.lesroch.org.

VERTE 9 - LA TRANSVOLCANIQUE - 17 au 18 septembre 2022 • Blanzat (63).

Une magnifique randonnée VTT de 180 kilomètres environ se déroulant sur deux jours dans le superbe Parc naturel régional des volcans d'Auvergne inscrit à l'Unesco. Vous y découvrirez non seulement des chemins qu'on croirait dédiés exclusivement à la pratique du VTT mais aussi des paysages grandioses, une

culture, une gastronomie, une organisation rodée, la qualité d'accueil reconnue des bénévoles de la Transvolcanique.

Également au programme deux parcours d'environ 90 kilomètres (difficile).

(((informations pratiques Transvolcanique))).

- Contact – Organisateur : Section Cyclo du Foyer Rural de Blanzat ; 07 86 24 36 63 ; contact@transvolcanique.com ; www.transvolcanique.com.
- Accueil : Complexe sportif de Blanzat à partir de 7 h le samedi ; clôture à 18 h le dimanche.
- Les plus :
 - Hébergement en demi-pension au Mont Dore et à la Bourboule et transport des bagages pris en charge par l'organisation Transvolcanique.
 - Repas chaud servi le midi.
 - De nombreux points de ravitaillement.
 - Lavage des vélos (sauf restriction sécheresse).
 - Démarche écoresponsable.
- Inscriptions : en ligne sur le site www.transvolcanique.com.

FIN D'ARTICLE.

24. AGENDA LABELS DE PRINTEMPS.

(((tête)))

Sur votre Agenda : Les rendez-vous du printemps 2022.

(((titre)))

Enfin la bonne année ?

(((chapô)))

Cinq organisations inscrites à notre calendrier printanier. Pour certaines, on remet ça après deux années blanches... ou noires, pour deux autres ce sont des récidivistes. De toute façon, une palette variée, à chacun de choisir.

(((organisation Pâques en Provence)))

PÂQUES-EN-PROVENCE ; Blauvac (Vaucluse) - 16 au 18 avril 2022.

Après deux années de report, le petit village de Blauvac espère accueillir enfin les retrouvailles pascals des cyclotouristes. Blauvac, c'est 530 habitants disséminés sur les 21 kilomètres carrés de la commune, dont une partie au hameau de Saint-Estève, en bas, dans la plaine mais, sur la crête de la colline, l'église Saint-Sébastien (douzième siècle.) dresse fièrement et bien haut son clocher face au gigantesque Ventoux comme si elle voulait l'égaliser. De la petite place jouxtant la mairie où se retrouveront les cyclos, le panorama est exceptionnel vers « le Géant de Provence » et les premiers contreforts des monts de Vaucluse. À droite, on devine les gorges de la Nesque qui s'y enfoncent. La situation élevée du village lui donne un bon ensoleillement l'hiver et une relative douceur de température par les fortes chaleurs de l'été. C'est le pays de la vigne, du cerisier, de l'olivier... et de la truffe ! C'est aussi celui du sanglier, qui en est friand, et le loup du Ventoux n'est pas loin mais n'est pas encore monté jusque-là.

Blauvac a un riche passé qui remonte aux temps préhistoriques. Ligures et Romains s'y sont aussi installés. La chapelle Notre-Dame des Neiges, voisine, est construite sur l'emplacement d'un oppidum. Au Moyen Âge, le terroir de Blauvac a appartenu à différents seigneurs et à l'évêque de Carpentras. Le château est cité dès 1143, remanié depuis. Nombreux sont les cyclistes qui, en toutes saisons, grimpent par l'une ou l'autre route, tranquilles et fort agréables, jusqu'au belvédère. Les randonneurs pédestres sont également friands des sentiers alentour. Dans la combe de Vautorte, le hameau troglodyte du Bouquet est à voir. Les maisons s'y étagent sur trois niveaux, reliées par un chemin caladé. L'école publique, abritée sous le rocher, a fermé lors de la Première Guerre mondiale. Le four à pain, l'aire à battre, l'aiguier, les citernes, la longue bergerie close par son muret de pierres sèches sous son abri sous roche attestent d'un habitat rustique mais autrefois bien vivant.

Alors, amis cyclos, si le cœur vous en dit, troquez les souliers à cales contre des chaussures plus conventionnelles et partez à la découverte. À moins que vous ne préfériez rendre visite sur deux roues aux gorges de la Nesque toutes proches ou... au Ventoux bien entendu.

Texte : R H.

(((encadré info pratiques Pâques en Provence)))

Infos pratiques :

- Lieu et horaires de la concentration Souvenir Vélocio du dimanche : 9 à 12 h – Blauvac. Livre d'or – Résultat des Flèches, Traces et Fléchettes par l'Audax club parisien.
- Organismes
- Comité départemental de cyclotourisme du Vaucluse ; Francis Yernaux ; 06 62 94 14 88 - francis.yernaux@hotmail.com ;
- Section cyclotourisme de l'ASPTT Carpentras ; Élisabeth Aymard - 06 19 41 33 28 - aspttcyclocarpentras@orange.fr ; carpentras.asptt.com .
- Les parcours :
Départ Carpentras : Espace Auzon – 68 rue Joseph Cugnot.

Samedi :

- 60 kilomètres : la route des vins ;
- 85 kilomètres : les villages perchés ;
- 125 kilomètres. le tour du Ventoux

Lundi :

- 50 kilomètres: balade via Venaissia ;
- 80 kilomètres: la vallée de l'Ouvèze ;
- 112 kilomètres : les dentelles de Montmirail.

(((organisation Pâques en Quercy))).

PÂQUES-EN-QUERCY - Cajarc (Lot) - 16 au 18 avril 2022.

Organisé par le Comité départemental du Lot avec l'aide des vingt clubs lotois, cette manifestation permettra aux 1 200 cyclotouristes attendus de découvrir le patrimoine architectural, culturel, historique et gastronomique de ce territoire. Classé « Cité safran du Quercy » et « Site remarquable du goût », rejoignant ainsi dans le département deux autres sites remarquables du goût : Lalbenque pour la truffe et Martel pour l'huile de noix, Cajarc a abrité trois personnages célèbres : Georges Pompidou, président de la République de 1969 à 1974, Françoise Sagan, romancière née à Cajarc et Coluche qui choisit Cajarc pour son sketch « le Schmilblick » !

Au-delà de son Centre d'art contemporain et de ces trois galeries d'art, Cajarc accueille chaque année plusieurs manifestations importantes : « Africajarc », festival de culture africaine, un festival de bande dessinée, un festival de folklore international et les fêtes du safran.

Pour cette édition, trois thématiques sont proposées :

- Le samedi : la gastronomie sera invitée avec « le pays de la truffe ». Les sites tels Aujols (lavoirs papillons), Laburgade (chemin des puits), Varaire avec son lavoir, Beauregard (sa halle aux grains) vous inciteront à la découverte. Sans oublier bien sûr Saint-Cirq-Lapopie (B C N / BPF) et le chemin de halage taillé dans le rocher.
- Le dimanche : « Entre Lot et Célé » vous fera naviguer entre rivières et cause. Le château de Cénevières, Cabrerets (grottes du Pech-Merle), Marcilhac, son abbaye et ses gariottes, le Liauzu, site remarquable pour les sports de nature, vous permettront de flâner le long du Lot et du Célé sur les circuits concoctés par les organisateurs.
- Pour clôturer ce riche week-end : un tour en Aveyron tout proche vous invitera à revenir pour découvrir d'autres coins de paradis autour de Cajarc.

Enfin, s'il est un point d'honneur auquel vos hôtes ne sauraient déroger, c'est bien la restauration. Nul doute qu'un regard aiguisé veillera à ce que vous soyez bien traités. Ainsi vous pourrez goûter aux produits du terroir et aux spécialités locales.

Rexte : Bernard Alzaga.

(((infos pratiques Pâques en Quercy))).

Infos pratiques :

- Renseignements : www.lot.ffvelo.fr – paques-en-quercy-2022@ffvelo.fr .
- Cyclo-découvertes : chaque jour, une rando douce guidée partira à la rencontre des curiosités locales.
- Randonnées pédestres : nos accompagnateurs vous mèneront par nos sentiers depuis Varaire, Saint-Chels et Cajarc.
- À noter : samedi – 15 h à 20 h – marché de produits fermiers sur la place de Cajarc.

(((organisation Ascension))).

ASCENSION EN GIRONDE - Sauveterre-de-Guyenne (Gironde) - 26 au 28 mai 2022.

Sauveterre-de-Guyenne, bastide du treizième siècle passée plusieurs fois aux mains des Anglais durant la guerre de Cent ans avant de devenir française en 1451 est aujourd'hui une cité d'un peu moins de 2 000 habitants au cœur de l'Entre-Deux-Mers. Elle vit à l'heure du vélo en reliant Bordeaux par la Voie verte Roger Lapébie et également point central de nombreuses voies cyclables vers le sud Gironde, et le Lot-et-Garonne. Son territoire qui a su conserver un patrimoine historique très important, est avant tout un territoire viticole. Il donne son nom à un excellent vin blanc sec très fruité, le vin blanc A O C Entre-Deux-Mers. Sur l'ensemble des parcours de nombreux petits villages vous permettront de découvrir le patrimoine local et le vignoble. Ils seront trois le jeudi et le vendredi et deux le samedi et contrairement aux idées reçues, la Gironde n'est pas toujours un terrain plat. Quelle que soit la distance choisie, prenez le temps de découvrir les paysages et le patrimoine local sur la journée.

Ces routes vous conduiront le jeudi vers les rives de la Dordogne, en traversant les coteaux jusqu'à la limite du pays Foyens. Prenez le temps de flâner sur ces rives jusqu'à Saint-Jean-de-Blaignac ou Branne. Vous rentrerez par Rauzan avec le château repris aux Anglais par Bertrand du Guesclin.

Le vendredi, un clin d'œil à la Garonne avec petite incursion en Lot-et-Garonne. Après le repas certains pourront revenir à Sauveterre par La Réole, Loubens et son moulin ou poursuivre par les petits vallons de la Bassanne et le village de Pondauret qui a joué un rôle important dans l'accueil des pèlerins sur la voie de Vézelay, en direction de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Le samedi vous terminerez dans l'Entre-deux-Mers Haut-Benauges qui produit un vin blanc sec principalement dans les communes de Soullignac, de Gornac, d'Arbis, et d'Escoussans. À Sainte-Croix-du-Mont vous pourrez tamponner votre carte B C N / BPF.

Les points de ravitaillements et les plateaux-repas du midi ont été étudiés pour être équilibrés dans la distance. Vous serez accueillis dans de petites communes par les équipes de bénévoles.

Deux randonnées pédestres, une le jeudi avec la visite du moulin de Pinguet, une le samedi. Le vendredi l'office de tourisme propose une visite théâtralisée de la bastide et la visite des chais de la cave de Sauveterre.

Cette manifestation est organisée en collaboration avec le club de Langon, le club local d'Entre-Deux voies cyclotourisme et Patrimoine, des bénévoles des clubs

girondins et les services de la mairie de Sauveterre-de-Guyenne. Les randonnées pédestres seront encadrées par le club randonneurs du Haut Entre-Deux-Mers.
Texte : Gilles Lavandier.

(((encadré Ascension Gironde))).

Infos pratiques :

- Contact : Gilles Lavandier - 06 18 99 31 78 - manifestationgirondeffvelo@gmail.com - <http://gironde.ffvelo.fr> .
- Permanence : Salle Simone Veil. Remise des dossiers, animations, expos diverses, moments protocolaires.
- Hébergements : Gîtes, chambres d'hôtes, campings, hôtel, camping-car, voir office de tourisme.
- Site B C N / BPF : Sainte-Croix-du-Mont.

(((organisation Pentecôte Vannes))).

PENTECÔTE À VANNES - Vannes (Morbihan) – 3 au 6 juin 2022.

Ville d'art et d'histoire, Vannes, la cité des Vénètes, abrite 272 monuments et objets classés ou inscrits à l'inventaire des Monuments historiques. Bâtie en amphithéâtre au fond du golfe du Morbihan et enfermée dans ses remparts, groupée autour de la cathédrale Saint-Pierre, située au cœur de la Bretagne sud, elle est la préfecture du Morbihan, et le siège d'une agglomération de 135 882 habitants.

Deux circuits seront proposés chaque jour, de 30 à 150 kilomètres, permettant ainsi de découvrir les atouts touristiques, culturels et patrimoniaux du territoire. N'oublions pas les Cyclo-découvertes, les balades contées, les randonnées pédestres et les visites. C'est aussi une occasion de profiter de l'une des plus belles baies du monde qu'est le golfe du Morbihan. Durant ces trois jours, vous passerez par des sites remarquables : Carnac, Sainte-Anne-d'Auray (B C N / BPF), La Trinité-sur-Mer, presque île de Rhuys, Le Crouesty, Suscinio. Le pays des mégalithes mondialement connu vous attend, mais aussi Locmariaquer ou Erdeven. Après la partie maritime, enfoncez-vous dans les « terres », le long de vallées paisibles vers le château de Callac, ou confrontez-vous à la fameuse côte de Cadoudal mais aussi partez à la découverte de maisons anciennes, manoirs, chapelles et calvaires qui sauront vous séduire.

Profitez des produits gastronomiques : crêpes et galettes, les gochtiel de Saint-Armel, le Kouign-Amann, l'andouille ou encore les huîtres plates et surtout n'oubliez pas le cidre, la bière Lancelot avec modération bien sûr... Sur mer ou sur terre, découvrez le charme et les différents visages de cette destination d'exception chargée d'histoire...

Texte : Les organisateurs.

(((encadré Pentecôte à Vannes))).

Infos pratiques :

- Renseignements : pentecotevannes2022@gmail.com – www.pentecotevannes2021.clubeo.com.
 - Accueil : Parc Chorus dès le vendredi à 14 h.
 - Parcours :
 - Samedi : le pays des menhirs – 67 et 97 kilomètres.
- Cérémonie d'ouverture à 19 h, puis soirée bretonne avec Fest Noz.

- Dimanche : le tour du golfe – 112 et 153 kilomètres. Apéritif à 19 h 30 puis dîner festif avec animation musicale.
- Lundi : les landes de Lanvaux – 63 et 75 kilomètres.

(((organisation Pentecôte Creuse))).

PENTECÔTE EN CREUSE - Guéret (Creuse) – 3 au 6 juin 2022.

Il y a dix ans, Pentecôte en Creuse 2012 avait permis à près de 740 cyclotouristes d'apprécier la belle campagne creusoise et les nombreuses curiosités. Dix ans après, les attraits du département sont toujours les mêmes, mais ce qui a changé, c'est le regard porté sur ces richesses. La pandémie est passée par là. Nombreux sont ceux qui ont pu constater que le confinement était plus supportable à la campagne et l'intérêt des maisons creusoises aujourd'hui qui va croissant. 2022 sera « L'année du vélo en Creuse », rythmée par de nombreux événements. Pour ces trois jours, les parcours permettront de découvrir une partie des sites ou localités remarquables. Le samedi, ils vous conduiront à la découverte d'Aubusson et Felletin, deux cités jadis rivales (Aubusson protestante et ouvrière, Felletin catholique et bourgeoise). Elles ont toutes deux contribué au développement de la tapisserie d'Aubusson, inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco, et mise en valeur par la cité de la tapisserie à la fois musée, lieu de formation et de recherche, et les nombreuses galeries et expositions estivales qui lui sont consacrées.

Le dimanche, la « Vallée des peintres », à Crozant (B C N / BPF) et Fresselines, constituera l'attrait principal. Côté découvertes géographiques, les gorges de la Creuse (Anzème B C N / BPF, Champsanglard) et le confluent des deux Creuse à Fresselines seront les plus remarquables.

Le lundi, au tour de Bénévent-l'Abbaye (B C N / BPF), son abbatale et son abbaye, son scenovision et son activité d'étape sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, d'être le principal centre d'intérêt de la journée.

Le VTT n'est pas oublié et la Creuse recèle de très nombreux chemins. Le samedi, à 25 kilomètres de Guéret, la base VTT de La Roussille vous accueillera avec une sélection de deux circuits et d'autres distances possibles. Le dimanche, au départ de Guéret, les nombreux chemins vous conduiront à Dun-le-Palestel. Le lundi, découvrez ou redécouvrez les monts de Guéret dominant la ville.

Le comité départemental de randonnées pédestres s'associe pour des circuits autour d'Aubusson, Dun-le-Palestel et Guéret. L'office de tourisme vous accompagnera dans vos visites de Guéret et ses alentours.

Sur les circuits, route et VTT, vous pourrez opter pour un déjeuner servi chaud. Deux dîners avec animation, le samedi et le dimanche, clôtureront vos journées. Le dimanche, la cérémonie de clôture en présence des partenaires institutionnels et privés verra la remise des récompenses et ce moment de convivialité apéritive. Texte : Jean-Louis Debellut.

(((infos Pentecôte en Creuse))).

Infos pratiques :

- Renseignements : Jean-Louis Debellut - 06 86 79 79 18 ; departement23-presidence@ffvelo.fr . departement23-tresorerie@ffvelo.fr ; www.cyclotourismeencreuse.fr.
- Accueil : Espace André Lejeune dès le vendredi 3 juin à 14 h.

FIN D'ARTICLE.

25. SEMAINE EUROPÉENNE.

(((tête))).

Sur votre Agenda : Semaine européenne de cyclotourisme U E C T 2022 - Meppel (Pays-Bas).

(((titre))).

Voir la petite Amsterdam.

(((texte))).

Organisée par l'U E C T (Union Européenne de CycloTourisme), cette seizième Semaine européenne aura lieu du 9 au 16 juillet 2022 aux Pays-Bas. Les cyclotouristes de toute l'Europe seront accueillis à Meppel, ville de 34 000 habitants, dans la province de Drenthe, au nord-ouest du pays.

Cette Semaine européenne de cyclotourisme est organisée en étroite collaboration avec l'association « Fiets 4 Daagse » ; Bart Kattenberg et toute son équipe de bénévoles ont fait en sorte de vous accueillir au mieux et vous faire découvrir et apprécier leur région.

Au cœur de la province de Drenthe.

La province de Drenthe offre à travers les magnifiques zones naturelles changeantes d'Assen, Dalen, Diever, Emmen, Meppel, Norg ou Westerbork, des paysages typiques de la Hollande avec ses canaux, ses moulins à vent, ses fermes saxonnes et de nombreux villages pittoresques et verdoyants, tel que le plus connu Giethoorn, Venise du Nord, situé à 10 kilomètres de Meppel.

Fondé en 1422, le village de Meppel se développe au seizième siècle grâce à l'extraction de la tourbe et au fil du temps devient une ville commerciale, ce qu'elle est encore aujourd'hui. La présence de nombreux canaux a permis à Meppel d'obtenir le surnom de « Klein-Amsterdam », la petite Amsterdam. Les rues piétonnes du centre-ville historique et le quartier Oud-Zuid vous permettront de visiter l'église Grote de Mariakerk et sa tour construite en 1422, ses deux moulins à vent : Molen de Weert et Molen de Vlijt, toujours en activité, et le Drukkerijmuseum.

Des circuits à la découverte des paysages typiques.

Le Sport Park Ezinge - Ambachtsweg 11 – Meppel, situé à 1,8 kilomètres du centre-ville, accueillera le camping fédéral sur sept espaces en majorité herbeux, clos et sécurisés – capacité totale de 460 emplacements et 260 branchements électriques –, ainsi que la restauration et la permanence. Ce sera aussi le point de départ et d'arrivée des différents circuits route qui vous permettront de découvrir les provinces de Drenthe et de Frise, cette partie de l'Europe du Nord où le vélo fait partie du quotidien.

Au nombre de trois (40-80-120 kilomètres) chaque jour du lundi 11 au vendredi 15 juillet, ces circuits sans difficultés vous emmèneront vers des paysages typiques qui parfois rappellent les landes irlandaises ou bretonnes. Prévu aussi un circuit découverte de 50 à 60 kilomètres le samedi 9 et le dimanche 10 juillet après la cérémonie d'ouverture. Pour les accompagnants, un programme de trois visites est prévu, axé exclusivement sur les sites touristiques et l'artisanat local, accompagné avec guides francophones et anglais.

Après ces deux années sans organisation, les cyclotouristes européens sont impatients de se retrouver et nous sommes convaincus que cette semaine donnera aux participants des impressions et des souvenirs de cet événement qui resteront

longtemps dans leur mémoire par l'accueil que vont nous réserver nos amis néerlandais.

(((signature))).

Patrice Godart, président de l'U E C T.

(((cartouche))).

Infos complémentaires : sur le site www.uct.org , dans la rubrique Semaines européennes – Meppel 2022 et inscriptions par bulletin électronique en ligne sur <https://uct.org/fr/component/uct/> .

FIN D'ARTICLE.

26. AGENDA - CARNETS - DIVERS - PETITES ANNONCES.

AGENDA CLUB.

Dimanche 20 mars Route, VTT, Marche ; 43e Randonnée de printemps • Combs-la-Ville ; CoReg Île-de-France • CoDep Seine-et-Marne.

Après avoir dû annuler les éditions 2020 et 2021, le cyclo-club de Combs-la-Ville reprend l'organisation de ses traditionnelles randonnées de printemps. Il vous invite à venir découvrir, à votre allure, la campagne seine-et-marnaise et le patrimoine de notre histoire locale. Les trois circuits route traversent les villages briards et la vallée de l'Yerres. Les deux plus grands parcours vous conduiront notamment vers le château du Viviers, le moulin de Gastins et la collégiale de Champeaux. Il y aura également trois circuits VTT et une marche à travers la forêt et le long des étangs. Contact : Jean-Luc Masson • 06 70 08 22 58 ; cycloclub.combs@free.fr • <http://cycloclub.combs.free>.

CARNET.

Maurice Dubois nous a quittés l'été dernier à l'âge de 94 ans. Il avait fondé le Cyclo-Club I B M Orléans en 1971, il y a cinquante ans, déjà !

Habile technicien, il a bien souvent bichonné nos montures. Chaud partisan des garde-boues, des sacoches de guidon et des petits braquets, il a su convaincre de nombreux collègues, hommes et femmes, qu'il n'est pas nécessaire de rouler vite pour aller loin. Collectionneur de cols et de contrôles BPF, présent à de nombreuses Semaines fédérales, organisateur de semaines club et curieux de découvrir toute la France, il nous a incités à pratiquer le cyclotourisme sous sa forme la plus douce, le vélo contemplatif et convivial.

Faute de recrutement, notre club vieillissant (le troisième plus ancien du Loiret après l'O C T et l'A S P T T) ne lui survivra pas. Il n'empêche que tous ses collègues qu'il a convertis au cyclotourisme ne l'oublieront pas.

Joël Nicoulaud.

DIVERS.

Vie Fédérale : A G DE NEVERS.

Pierre Cazalières – Plaquette Jacques Faizant.

Après une carrière consacrée à l'homologation du Brevet de cyclotourisme national (B C N), Pierre Cazalières a reçu la Plaquette Jacques Faizant de la part de la Fédération. Ne pouvant se déplacer à Nevers en décembre 2021 pour l'Assemblée générale de la Fédération, la récompense lui a été remise par le président du comité départemental de cyclotourisme du Cher, Louis-Marie Paulin.

PETITES ANNONCES.

VENTES.

Vente 1 - Vélo de construction artisanale Bernard Carré (gravé B. CARRÉ) – Année 1975. Caractéristiques : tubes Reynolds ; Hauteur 56 ; Jantes alu 700 C ; Moyeux Maxi-Car ; Pneus 700 x 23 (23-622) ; Freins MAFAC à étriers ; Pédalier Stronglight triple 50 / 40 / 30 ; Roue-libre vissée, 5 pignons ; Dérailleurs Huret ; Selle Idéale D. Rebour (un peu fatiguée) ; Guidon et Potence 3 T.

Photos sur demande - Prix : 175 €. À prendre sur place ; contact : Jean-Jacques Rolland (Toulouse) • 06 88 07 10 53.

Vente 2 - Tandem Bike Friday « Two Days », roues de 20 pouces, pliable et séparable en deux parties, selles cuir Idéale, double freinage par V Brake et disques à câbles, avec housse et divers accessoires (kit enfant...). Photos et fiche technique sur demande.

Contact : Jean-François Ringuet • 06 09 86 09 75 • jfgr81@free.fr .

Vente 3 - Collection revues Cyclotourisme de 1978 à 2021 pratiquement complète. Faire offre. Livraison à convenir. Contact : Hervé Larher • hervé.larher@cegetel.net ; (76133 Épouville).

DON.

Revue Cyclotourisme - années 1975 à 2018. À prendre sur place Contact : Jean-Jacques Rolland (Toulouse) • 06 88 07 10 53.

ERRATA.

Revue de décembre 2021 – numéro 718.

- Article VTT, page 14 : Le Creps de Voiron n'existe plus depuis 2010. Il a été remplacé par le Creps Rhône-Alpes réunissant les sites de Vallon-Pont-d'Arc et de Voiron.

- Article Commission Sécurité, page 58-59 :

- Michel Lindet : il est ex-délégué Sécurité et Formation de la ligue de Haute-Normandie.

- dans légende de la photo du groupe de la commission : lire André Labetouille (au lieu de Labetouille).

Revue de janvier 2022 - numéro 719.

En page 3, la légende de la première de couverture est erronée. Merci de noter la légende suivante : "Le long du canal de Nantes à Brest à Saint-Jouan (Morbihan)."

La rédaction.

FIN D'ARTICLE.

27. SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche))).

Critique ou félicitation, nous acceptons tout... quel que soit l'âge de l'auteur !
Continuez !

(((Souriez, Vous Écrivez 1))).

Regrettable.

L'éditorial de Michel Savarin dans la revue de décembre laisse un sentiment d'amertume face au constat fataliste concernant le désintéret des licenciés pour la « pépite » que représente notre magazine mensuel.

Faisons abstraction des différentes raisons qui font que les abonnements sont en baisse pour retenir le fait qu'une partie de l'effectif ne possède peut-être pas cet esprit d'évasion et de curiosité propre au cyclotouriste.

Inconditionnel depuis des décennies, et si l'âge favorise hélas le lent retrait des grandes manifestations, rien n'empêche de voyager par la pensée, exemple les merveilleuses randonnées décrites dans le dernier numéro, illustrations à l'appui.

Revue technique, santé, diététique, faune, flore : égale revue pléthorique.

Continuez de nous instruire et de nous faire rêver, grâce à cet outil, gardez en mémoire tous ceux qui attendent impatiemment le prochain numéro. Merci.

Gilles Talebard.

(((Souriez, Vous Écrivez 2))).

Oubli dommageable.

Conserver son A D N et se projeter vers l'avenir sans tomber dans la nostalgie, voilà une équation bien difficile à résoudre par et pour les licenciés de la Fédération ! S'il est impossible de satisfaire tout le monde, votre initiative de proposer un support papier et numérique semble une nécessité, voire une évidence. Cependant reste le contenu.

La dernière livraison de la revue (numéro 783) présente un article sur « Clisson l'insolite », article que j'ai lu deux fois. Vous évoquez des faits historiques majeurs mais rien, absolument rien, pas une ligne sur le Hell Fest.

Ce festival a déjà fait l'histoire de Clisson, car il a propulsé cette commune sur le hit-parade européen des festivals de musique. Ce n'est rien d'autre que 150 000 festivaliers sur trois jours. Et pour mémoire combien de participants sur une semaine à la Semaine fédérale ?

Je suis sexagénaire, cyclotouriste, sûrement sportif à vélo mais je ne me reconnais pas dans votre ligne éditoriale qui fait la part belle à la nostalgie et à un certain conservatisme qui me m'incite plus à lire votre revue.

Je ne suis pas assez vieux pour aimer vous lire.

Vive le vélo et le rock and roll.

Sportivement.

Éric Bouron.

(((Souriez, Vous Écrivez 3))).

Esthétisme et sécurité.

Abonné de longue date à la revue, et par ailleurs très satisfait de celle-ci, c'est la première fois que je franchis le pas de la critique. La revue utilise depuis ces dernières années une photothèque de Jean-Luc Armand. Pas de publicité, une parité hommes-femmes... mais attention. Pour des raisons souvent esthétiques, on

retrouve ces « mannequins » parfois dans des postures en contradiction avec les règles basiques du code de la route (à gauche de la route par exemple). Dans le numéro de décembre, à la page 59, deux cyclotouristes réparent une crevaison... en plein milieu de la chaussée. Certes la photo est jolie, mais en illustration de la page consacrée à la commission Sécurité, ça laisse songeur... On avait eu droit à cette même photo en page 6 du numéro de novembre.

Je comprends parfaitement les difficultés à illustrer une revue, mais je présume que la Fédération a commandé ce fond d'images. Il eut été bon d'avoir un cahier des charges plus directif et cohérent avec le respect du Code de la route auprès du photographe.

Ceci mis à part, bravo pour la qualité de la revue.

Philippe Chopin.

(((Souriez, Vous Écrivez 4))).

Du VTT... trop différent.

Mes remarques concernent les pages VTT de la revue de décembre « Week-end à Finale Ligure ».

Le VTT étant en fort développement surtout chez les jeunes, je comprends qu'une revue comme Cyclotourisme lui ouvre ses pages. Qu'elle fasse état du séjour d'un club est dans son rôle. Que des hommes jeunes justement, aient envie de « s'éclater » dans une activité très sportive (et sans doute aussi à risques) ne me gêne pas.

Ce qui me gêne (c'est un euphémisme), ce sont les moyens utilisés pour satisfaire cette activité : des vans et 4 x 4 qui parcourent des centaines de kilomètres, avant de rouler des heures au cœur de la forêt pour « monter » (6 fois) les cyclos.

Je crois que nous sommes loin du discours ambiant sur l'écologie, les déplacements doux et le développement durable. Et sans doute aussi de celui des éducateurs auprès de nos jeunes... vététistes.

Pour autant merci de vos reportages. Tout le monde ne peut tout aimer.

P-A. Mercier.

(((Encadré – Proposition de séjour))).

SÉJOUR TOURISME ET HANDICAP - 6 au 11 mai 2022 - COSNE-D'ALLIER.

Au cœur du Bourbonnais, le Comité régional de cyclotourisme d'Auvergne-Rhône-Alpes vous propose un séjour « Tourisme et Handicap » début mai 2022. Un parcours route en boucle et un parcours pédestre vous seront proposés pour découvrir cette région du Bourbonnais.

Vous découvrirez notamment Bourbon-l'Archambault (BPF), ville thermale connue depuis l'Antiquité, Hérisson, un village de charme et cité médiévale, puis vous ferez une immersion dans la fabuleuse forêt de Tronçais (B PF) et ses chênes remarquables puis rejoindrez Meaulne par la Voie verte du canal de Berry.

INFOS PRATIQUES.

Prix : 310 EUROS.

Nombre de places : 30 à 50.

Hébergement : château Petit-Bois à Cosne-d'Allier (chambre double avec pension complète).

Organisateur : Comité régional de cyclotourisme d'Auvergne-Rhône-Alpes.

Renseignements : Françoise Valluche. Téléphone : 06 61 22 70 15.

Mail : auvergnerhonealpes-handicap@ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

28. ULTIMOT.

(((titre))).

Au fil de mes voyages.

(((texte))).

Montpezat-de-Quercy annonce la couleur dès l'énoncé de son nom, et c'est vrai que le paysage change brusquement après le village de Molières. Finies les lignes droites traversant les champs de maïs, les rares troupeaux de vaches, les fermes éparses. Maintenant, la route s'élève sensiblement et la végétation se transforme. La pierre calcaire étend son empreinte, elle affleure le sol, laissant aux petits chênes verts une empreinte sur ce qui s'apparente à un causse.

Sans le savoir, je viens d'entrer en Quercy, l'environnement caussenard est là pour me le signaler.

Au fil des routes, je me confectionne une géographie personnelle, à base de vécu et d'expériences, tels des morceaux de puzzle qui finalement s'imbriquent sur ma carte de France et dans ma mémoire vagabonde. À cela j'associe souvent des lectures, des auteurs et, quitte à paraître emphatique, une dimension culturelle. Oui je sais, cela peut sembler saugrenu pour le cycliste lambda qui limite les bienfaits de la pratique du vélo au seul couple cœur - poumon ou à l'esthétique de la cuisse ou du mollet, mais le sport et le cyclotourisme précisément sont un vecteur de culture quand on les associe à d'autres centres d'intérêt.

Ainsi, j'évoquais Giono lorsque je passais à Forcalquier et roulais au pied de la montagne de Lure, je pensais à Genevoix en bord de Loire du côté de Candes-Saint-Martin, pour le Val de Loire en général qu'il a si bien célébré, et là, sur cette route crayeuse, c'est Christian Signol qui m'accompagne et je repense à nombre de ses livres qui glorifient cette nature, ce paysage quercynois dans lequel j'évolue. Le sport, la littérature, l'histoire, le patrimoine, la géographie, la gastronomie aussi, forment un tout que j'appelle « culture », sans prétention car à mon avis, se cultiver c'est s'enrichir et se rendre heureux.

Sinon pourquoi cultiver une terre si ce n'est pas pour la rendre meilleure ?

(((signature))).

René Baldellon.

FIN DE LA REVUE.