

Adresse mail abonnement et informations : [revue-accessible@ffvelo.fr](mailto:revue-accessible@ffvelo.fr).

## **Table des matières.**

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL. ....	3
3.	ACTUALITÉS. ....	4
4.	PORTRAIT CENT COLS.....	7
5.	CARNETS DE LA TORTUE. ....	9
6.	VTT - FICHE.....	10
7.	JEUNES. ....	12
8.	REPORTAGE TOUR DE BOURGOGNE.....	15
9.	DOSSIER – CONCOURS PHOTO – Résultats 2021.....	17
10.	DESTINATION PHARES BRETONS.....	22
11.	BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF). ....	27
12.	RANDONNÉE PERMANENTE (RP). ....	29
13.	NATURE (Flore). ....	31
14.	CYCLO'LIVRES.....	32
15.	CROQ' VÉLO.....	34
16.	RUSTINES DE SALORIN. ....	36
17.	SANTÉ.....	37
18.	TECHNIQUE. ....	43
19.	SÉCURITÉ.....	46
20.	REPORTAGE PHOTO. ....	50
21.	VIE FÉDÉRALE.....	51
22.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	55
23.	CONCENTRATION FAMILLE 2022. ....	57
24.	AGENDA CLUBS.....	59
25.	AGENDA – PARIS BREST-PARIS 2023.....	61
26.	DÉCÈS - PETITES ANNONCES – DIVERS. ....	63
27.	SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.....	65
28.	ULTIMOT. ....	67

## **1. COUVERTURE.**

### PREMIÈRE DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette couverture représente un groupe de six cyclistes décontractés sur leur VTC se baladant tranquillement sur une petite route de campagne ensoleillée.

Titre principal.

CONCOURS PHOTO – Palmarès 2021.

Titres secondaires .

REPORTAGE - Tour de Bourgogne.

TOURISME - La route des phares (Finistère nord).

SANTÉ - Les gestes qui sauvent.

Crédit du visuel de première : Jean-Luc Armand.

Légende du visuel de première : Amis, vélo et soleil, le trio gagnant pour une balade réussie.

### QUATRIÈME DE COUVERTURE.

La quatrième de couverture est illustrée par une vue du Ventoux qui se dresse majestueusement à l'arrière-plan de la photo prise depuis les dentelles de Montmirail. Le ciel du premier plan est occupé par la ramure d'un arbre immense sous lequel s'étendent jusqu'au pied du Ventoux des collines plantées de rangées de pins, d'oliviers et de vignes accablées sous le soleil.

Crédit : Gérard Beautru.

Légende : Le Ventoux vu des dentelles de Montmirail.

FIN D'ARTICLE.

## 2. ÉDITORIAL.

(((tête)))

ÉDITORIAL.

(((titre)))

Se remettre en selle.

(((texte)))

Se remettre en selle, c'est paraît-il l'injonction qui est faite aux cavaliers après une chute de leur monture (pas grave j'espère). Ceux d'entre nous qui ont connu pareille mésaventure – en découvrant accessoirement qu'ils avaient dans leur carcasse un os fragile dont le nom même leur était inconnu – se souviennent de leur appréhension lors des premiers kilomètres de leur reprise. La même sans doute éprouvée par les victimes d'un accident cardiaque ou pire qui ont croisé « la grande faucheuse » et remontent sur leur vélo devenu outil de rééducation, non plus seulement pour le plaisir, mais comme pour conjurer le sort.

Mais qu'en est-il des plus nombreux, qui se sont mis en sommeil depuis de longs mois et s'aperçoivent que l'envie de grand air ne revient pas aussi vite qu'ils l'espéraient ?

Le retour aux fondamentaux, pour les pragmatiques, ou aux sources, pour les nostalgiques, proposés par notre Fédération, procède de cette remise en selle : la découverte détaillée d'un circuit ou d'un territoire au titre d'une Randonnée permanente, ou la balade improvisée sur un thème donné.

Les pages qui suivent, une fois encore, nous ouvrent l'horizon, cap à l'ouest, vers les phares bretons (sans même un petit jeu de mots) ou les vallons d'une jolie rivière si mal nommée.

De quoi flâner, rêver et immortaliser en vue du prochain concours photo, celui auquel c'est sûr, on va participer. Concours qui nous rappelle le lien ténu, indissociable, entre notre activité et son environnement patrimonial. Un patrimoine à préserver que nous valorisons à chaque numéro.

Allez, en selle !

(((signature)))

Gérard Pliquet.

Membre du comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

### 3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

#### DU MIEL DANS LES SACOCHES.

Après avoir délaissé son emploi dans le secteur bancaire, Volkan Tanaci a fait le choix de vivre de sa passion d'apiculteur et a créé son entreprise CityBzz. Conscient des enjeux environnementaux, notre Parisien effectue ses déplacements en vélo-cargo. S'il s'est installé en ville c'est avant tout pour s'éloigner des pesticides interdits dans la capitale depuis 2019. Il affirme : « Les abeilles sont heureuses à Paris, elles butinent sur les balcons et dans les jardins ». En plaçant ses ruchers sur le toit de certaines entreprises soucieuses d'améliorer l'environnement, notre apiculteur se réjouit de ne pas être le seul à promouvoir les enjeux planétaires. Plus d'informations sur [www.citybzz.com](http://www.citybzz.com).

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

(((article 2))).

#### AU CŒUR DU COLORADO NIÇOIS.

Situé dans le haut pays des Alpes-Maritimes, le village de Guillaumes reste un privilège pour celles et ceux avides de dépaysement. En plein cœur des gorges du Sian et de Daluis, la commune est un lien entre le monde d'en haut et le monde d'en bas. Conscient de son potentiel touristique, le village a mis à la disposition des cyclistes, une station de dépannage proposant le gonflage, des prises électriques pour recharger les VAE et quelques outils pour une mécanique de base. Doté d'un village Vacances et d'une station louant des VAE, Guillaumes privilégie l'accueil des cyclotouristes dans un environnement en tout point remarquable.

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

(((article 3))).

#### EN 2021, LE VÉLO AU MÊME NIVEAU.

Après une forte progression en 2020, le dernier rapport de « Vélo et Territoires » indique une stabilisation quant à la pratique du vélo en 2021. Les données enregistrées prouvent que la progression liée à la pandémie n'a pas été passagère. Toutefois de nouveaux adeptes restent à convaincre puisque 42 % des personnes travaillant à moins d'un kilomètre privilégient encore la voiture. Pour les séduire, le développement des infrastructures et notamment les voies cyclables reste le levier le plus à même à actionner pour les persuader d'utiliser le vélo. Toutefois l'espoir demeure dans l'étude réalisée par Zenride puisque 57 % des Français sont prêts à faire du vélo dans le seul but d'améliorer leur quotidien.

Plus d'informations sur <https://www.velo-territoires.org>.

(((article 4))).

#### VERS UNE TVA À 5,5 %.

Pour accélérer le développement de la pratique sportive des personnes en situation de handicap, le taux de TVA réduit à 5,5 % sera appliqué aux matériels sportifs. Concernant le matériel, une mise à jour vient d'être faite, mais si aucune liste officielle n'a pas été encore dévoilée on peut imaginer qu'y figureront les tricycles utilisés par les adeptes du cyclotourisme. Ainsi le coût complémentaire engendré par le matériel adapté ne doit plus être un frein à la pratique sportive des handicapés. Pour le secrétaire d'État chargé du handicap cela permettra d'atteindre les trois millions supplémentaires de sportifs pratiquants à l'horizon 2024.

<https://informations.handicap.fr/a-materiels-sportifs-adaptes-vers-tva-5-5>.

((article 5))).

Ô TEMPS SUSPENDS TON VOL.

Prendre le temps et le suspendre, c'est ce que propose la désormais célèbre Route 71 en Bourgogne du Sud. Tout est réuni afin de satisfaire comme il se doit les cyclotouristes. Entre les nombreuses pauses gourmandes et les poses au pied des sites touristiques, l'évasion se rencontre tout au long de la route. Les acteurs du tourisme vous proposent de prendre l'air plutôt que l'aire, de savourer l'entracte ou de faire silence. En cheminant sur cette route, vos pensées iront sans nul doute se poser sur les écrits de l'enfant du pays, Lamartine.

[www.route71.fr](http://www.route71.fr).

((article 6))).

NOUVELLE PUBLICITÉ VOITURE.

À partir de ce mois ci, une loi va obliger les publicités pour les automobiles à afficher des messages tels : « Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo », « Pensez à covoiturer » ou bien « Au quotidien prenez les transports en commun ». Des phrases qui devront être accompagnées obligatoirement de la mention « SeDéplacerMoinsPolluer » (sauf à la radio).

Si ces communications peuvent être accueillies avec plus ou moins de bonheur, il n'empêche que les utilisateurs de leur voiture pour effectuer un déplacement de moins de trois kilomètres pourront se sentir concerner. Un sondage récent révèle que les préoccupations premières des Français sont le pouvoir d'achat et la santé, de quoi mettre en application ces deux souhaits en marchant ou en pédalant.

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

((article 7))).

IL RÉPARE SUR LES MARCHÉS.

Thomas Lafond passionné de vélo vient de créer Cyclafond, une entreprise qui répare sur les marchés de Lussac-les-Châteaux, de Montmorillon et de Chauvigny. Dans son fourgon vintage, il transporte tout le matériel nécessaire ainsi que des vélos d'occasion qu'il met en vente. Ce docteur de la petite reine met à profit ses qualités de réparateur en se déplaçant parfois chez ses clients. Cependant il adore régler un dérailleur entre le fromager et le poissonnier car rien ne remplace l'ambiance du marché.

Son site : <https://cyclafond86.wixsite.com/website>.

((article 8))).

TOUS EN SELLE REVIENT EN 2022.

« Tous en Selle ! » c'est une soirée de projections de films 100 % vélo ! Pour partager une passion, vibrer et rêver aux couleurs de tous les vélos !

La Fédération française de cyclotourisme est partenaire depuis quelques années de cet événement et ses licenciés bénéficient d'un tarif préférentiel.

En 2022, c'est reparti pour un tour avec une tournée nationale qui mettra à l'honneur sept films documentaires de 3 à 25 minutes dédiés au vélo dans sa plus large expression. Cette soirée s'adresse à tous les passionnés de vélo, fans de cinéma, amateurs de spectacle, amoureux de grands espaces et d'aventures humaines. En famille, entre amis ou avec son club.

La tournée commence à Annecy le 11 février, Bruxelles le 24 février, Luxembourg le 12 mars, Oyonnax le 25 mars, Bordeaux le 14 avril puis Genève, Lyon, La Rochelle avant un retour au Grand Rex (Paris) le 23 septembre 2022.  
Plus d'informations et billetterie sur <https://www.tousenselle.eu>.

(((article 9))).

L'ENTRE-DEUX-MERS SURFE SUR LA VAGUE.

Après une saison touristique 2021 en tout point remarquable, l'Entre-Deux-Mers Tourisme souhaite poursuivre son développement en surfant sur la vague du cyclotourisme. Pour cela, en 2022 elle propose des services et des besoins qui correspondent aux attentes des touristes et particulièrement des cyclotouristes. Avec le lancement du guide des animations, proposant une vingtaine d'activités sur un territoire propice aux balades, les cyclotouristes pourront varier les plaisirs à l'abri d'un tourisme de masse. L'Entre-Deux-Mers est avant tout un territoire adapté à celles et à ceux qui souhaitent évoluer en toute tranquillité au milieu d'espaces verdoyants. Et ce sera le lieu de la concentration de l'Ascension (26 au 28 mai) à Sauveterre-de-Guyenne.

<https://actu.fr/societe/>.

(((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA RÉDACTION.

1. <https://handivelo.fr/>.

Un site où figurent des adresses de location de vélos adaptés ou de clubs accueillant des personnes en situation de handicap.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=Ef9EdOMYsU0>.

Retrouvez sur la chaîne YouTube de la Fédération (FFVélo) la première vidéo tuto d'Axel Carion, nouvel ambassadeur de la Fédération. Thème de cette vidéo : comment pédaler en altitude ?

3. <https://www.velofute.com>.

Vélo futé, ça parle aussi du cyclotourisme. Des découvertes de cols et des itinéraires.

FIN D'ARTICLE.

## 4. PORTRAIT CENT COLS.

(((tête))).

REPORTAGE : Portrait - Enrico Alberini.

(((titre))).

Un Italien au pouvoir !

(((chapô))).

Enrico Alberini vient d'être élu à la présidence du club des Cent Cols. Un événement l'année des 50 ans du club ! Petit portrait d'un cyclo amateur de cols et de passi. Rencontre.

(((texte))).

Enrico, habites-tu dans les montagnes italiennes ?

Non ! Je vis à Mantoue, ville de 50 000 habitants, dans le sud-est de la Lombardie, à la frontière avec les régions Émilie-Romagne et Veneto. Mantoue est au milieu de la vallée du Pô, mais j'ai toujours été fasciné par les montagnes, souvent visitées à ski, notamment dans les Dolomites.

Peux-tu te présenter ?

J'ai aujourd'hui 63 ans, je suis un professeur d'économie à la retraite, mais j'ai toujours été sportif. J'ai joué au basket-ball au niveau régional, découvert le cyclisme en tant que sport à pratiquer il y a seulement trente ans. Mantoue est la patrie d'un célèbre cycliste des années trente et quarante, Learco Guerra, et son petit-fils du même nom a commencé à construire des vélos de course en 1992. Des amis se sont mis à ce sport et je les ai rejoints en achetant un « Learco Guerra » en acier fait sur mesure pour moi. Pédaler uniquement sur le plat ne me suffisait pas car j'ai toujours été un fan des grands champions, notamment des grimpeurs, et je voulais les imiter. Dans les premières années, je me suis surtout concentré sur les cyclosporives, Maratona delle Dolomiti, Nove Colli, etc. Tout a changé lorsqu'en 2000 j'ai découvert le club des Cent Cols.

Comment as-tu connu le club des Cent Cols ?

J'ai connu le club sur Internet. Un Italien en parlait dans un groupe de discussion et je m'y suis intéressé. Mon premier contact a été George Rossini qui en 2000 était responsable de l'adhésion des Italiens. Les premières années, je n'ai assisté qu'aux rassemblements italiens mais en 2006, j'ai participé à mon premier séjour d'été du club (Mittelwihr dans le Haut-Rhin) et ce fut la véritable découverte de ce qu'est le club des Cent Cols. Grâce à la passion du vélo, j'ai eu l'occasion de rencontrer de nombreux autres cyclistes et de parcourir l'Europe à la recherche de cols, mais aussi de beaux paysages, de plaisir et de convivialité.

Les cyclotouristes – ou cyclistes – italiens partagent-ils la même philosophie du vélo en général, et en montagne en particulier ?

La philosophie des cyclistes italiens est très différente de celle de la France. En Italie, il n'y a pas de fédération de cyclisme touristique comme la Fédération française de cyclotourisme et les Italiens pratiquent un cyclisme beaucoup plus compétitif.

Ton élection marque-t-elle une certaine internationalisation du club des Cent Cols ? Un président non Français donne certainement au club une forte image d'internationalisation, mais en fait, le club a déjà entamé cette phase lors du mandat précédent, lorsque j'étais membre du conseil d'administration. Par exemple, le site web a été également présenté en anglais et en italien, mais ce n'est qu'une première étape pour mieux faire connaître le club en dehors de la France. Le club va fêter ses 50 ans en 2022, et après un formidable travail de nos bénévoles, de Robert Chauvot à Graham Cutting (un Anglais !), nos catalogues couvrent 113 pays et environ 100 000 cols. Nous avons de quoi aller à la découverte des montagnes !

(((signature))).

Propos recueillis par François Rieu.

(((encadré))).

ALLER PLUS LOIN.

- Site du club des Cent Cols.

<https://www.centcols.org/>.

- Les Cent Cols sur [veloenfrance.fr](https://veloenfrance.fr).

Le site [veloenfrance.fr](https://veloenfrance.fr) répertorie désormais plus de 4000 cols repérés par les Cent Cols. À découvrir sur <https://veloenfrance.fr/cent-cols>.

FIN D'ARTICLE.

## 5. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête))).

LES CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte))).

– Alors, tortue, tu hibernes ?

– Disons que j’hiverne : c’est moins radical. Ces ciels de coton sale ne donnent guère envie d’aller le nez au vent. Les groupes sont maigres, on ne s’attarde pas à l’arrivée. Sur les pistes, rares sont les promeneurs, presque tous en VAE.

Incroyable, cette vogue du VAE ! Quoique tellement compréhensible. « J’ai fait dix fois le Galibier, mais je ne l’ai jamais tant aimé que cette année » déclarait un cyclo récemment converti. Je veux bien le croire, moi qui grimpe à peine mieux qu’un fer à repasser. Ce qui m’étonne davantage, c’est quand deux adeptes du VAE se congratulent en haut d’une côte ; il faut pourtant s’y faire, leur performance est de parvenir en haut sans un battement de cœur supplémentaire. Ce serait bien s’ils se souvenaient que certains, derrière, souffrent sans assistance...

On croise souvent des « couples mixtes » : Monsieur roule devant sur son vélo de sport, Madame escorte en VAE. Avant, je pensais que l’assistance électrique contribuait à l’harmonie des couples. À présent, j’ai un doute. En effet, rattrapé par les ans, mon compagnon est, lui aussi, passé au VAE. Sans enthousiasme, il a fallu l’encourager vigoureusement : « Regarde, bientôt ce sera toi qui monteras en sifflotant pendant que j’en baverai derrière ! ». Prophétie accomplie ! Et comme l’assistance ne rend pas le cou plus souple, plus question de photographier un bel arbre ou de contempler un reflet dans l’eau : il ne se retournera pas, il file ! Quand il s’éloigne en pédalant doucement alors que je m’échine à mouliner, j’ai envie de crier « Ho ! ce n’est pas le contrat, c’est ton tour de m’attendre ! » – mais j’économise mon souffle. Si une descente ou une trajectoire mieux calculée m’a permis de prendre le large, au moment d’être dépassée des pensées homicides se bousculent dans ma tête ; une petite voix me dit : « Tu l’as voulu, bien fait pour toi ! »

Malgré tout, objectivement, ce n’est pas mal de continuer à pédaler ensemble.

(((signature))).

La Tortue.

FIN D’ARTICLE.

## 6. VTT - FICHE.

(((tête))).

REPORTAGE : VTT - Fiche Conseils.

(((titre))).

Une bonne pression.

(((chapô))).

Après avoir pris connaissance des avantages du tubeless le mois dernier, nous vous livrons tous nos conseils pour trouver la pression optimale pour vos pneus.

(((signature))).

Yann Sarret, président de la commission VTT-Gravel.

(((texte))).

CONSEIL 1 : le réglage.

Réglage de base.

- Un pneu trop gonflé rendra votre vélo incontrôlable car celui-ci vous fera perdre en grip et vous fera rebondir sur le moindre obstacle.
- À l'inverse un pneu sous gonflé vous fera perdre en rendement, s'usera prématurément et vous augmenterez vos risques de crevaisons et de casses matériel.

Réglage en fonction des facteurs.

Les réglages dépendent d'un grand nombre de facteurs :

- le type de terrain ;
- tubeless ou chambre à air ;
- type de carcasse de pneu et section ;
- VTT ou VTT A E ;
- poids du pilote.

Quelques repères :

Il existe des repères généralement indiqués par les fabricants (pression max et min) sur les flancs des pneumatiques.

À noter que ce ne sont que des indications mais nous vous conseillons de ne jamais atteindre la valeur minimale et ne surtout pas atteindre la valeur max qui correspond à la pression maximale du pneu pour le maintenir sur la jante.

CONSEIL 2 : Sur le terrain.

- Si en roulant vous ressentez que le pneu se déforme, il faudra certainement remettre de la pression. En revanche, si ça glisse trop ou que ça rebondit c'est qu'il faut diminuer en pression.
- Si le terrain est rocailleux, il vaut mieux mettre un peu plus d'air.
- Sur un terrain roulant mais glissant car très sec, on peut diminuer la pression.
- Dans la boue, on peut augmenter un peu la pression afin que le pneu s'enfonce dans le sol pour trouver le grip.
- La pression est un paramètre délicat mais très important pour profiter au mieux de l'efficacité de son VTT. N'hésitez pas à affiner les réglages à chaque sortie.

(((encadré))).

BON À SAVOIR.

Plus le pilote est lourd plus on mettra de pression et inversement.

Le montage tubeless permettra de diminuer la pression et réduire les crevaisons par pincement.

Nous vous conseillons de toujours partir avec un peu plus d'air et de l'ajuster si besoin une fois sur le terrain.

Exemple : pour un pilote de 70 kg et un montage tubeless, nous vous conseillons une pression d'1.7 bar par pneu.

Vous pouvez ajuster la pression en fonction de votre poids. Généralement on conseille une pression plus importante à l'arrière pour optimiser le rendement.

Nous vous conseillons de ne pas descendre en dessous des 1.4 bar à l'avant et 1.6 bar à l'arrière mais ce ne sont que des indications, à chacun de l'ajuster sur le terrain en fonction de ses ressentis.

FIN D'ARTICLE.

## 7. JEUNES.

(((têtière))).

JEUNES : Portrait de Damien Stéphan.

(((titre))).

Une double passion.

(((chapô))).

Informatique et vélo sont les deux passions de Damien Stéphan, 14 ans, licencié au Cyclo club montrabéen (31). Féru de programmation, il a réalisé un site destiné à faciliter la gestion des BPF-BCN qu'il collectionne. Rencontre avant son départ pour cinq mois de voyage « camping-bike », en famille.

(((texte))).

En novembre 2021, Damien s'est adressé à notre présidente Martine Cano pour lui présenter sa réalisation et parler de son intérêt pour le cyclotourisme, le voyage, la chasse aux BPF-BCN et l'informatique.

Nous avons eu envie de le rencontrer. Chose faite à l'occasion d'une soirée sur le thème du voyage à vélo.

Détail amusant, la famille habite à Verfeil (Haute-Garonne) où reposent Les petites filles modèles de la Comtesse de Ségur ! Pour autant, Damien est-il un modèle ? Peut-être ? Un exemple ? Certainement. D'ailleurs, c'est à lui que notre présidente faisait allusion dans son rapport moral présenté à Angers au sujet d'actions innovantes porteuses d'espoirs.

Entretien avec un passionné.

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je suis Damien Stéphan, j'ai 14 ans, je suis en seconde. J'habite à Verfeil, à quelques kilomètres au nord-est de Toulouse. Je pratique le cyclotourisme au Cyclo club montrabéen et le cyclisme au CV Montastruc.

Comment es-tu venu au cyclotourisme ?

Je voyage à vélo avec mes parents depuis ma première année dans une remorque. J'ai ensuite voyagé en tandem couché, à partir de 2013 où nous avons réalisé un tour d'Europe. J'ai réellement commencé le cyclotourisme à 7 ans à l'école de cyclotourisme de Montrabé. Il y a trois ans, j'ai commencé avec mon frère les brevets BCN et BPF, grâce à notre grand-père qui nous y a initiés (mes deux grands-pères sont adhérents à la Fédération).

Quelle est ta pratique actuelle ?

Aujourd'hui, j'ai la double licence Fédération française de cyclotourisme – FFCyclisme (au CV Montastruc) et je continue le voyage à vélo. J'aime le cyclisme et le cyclotourisme car ça me permet de me défouler, de découvrir du paysage, et contrairement à ce que l'on peut penser, il y a un bon esprit d'équipe dans ces sports.

Maintenant, je pratique donc le cyclisme et le cyclotourisme. Pour moi ce sont deux pratiques différentes qui se complètent. En effet, le cyclisme est plus une pratique intensive du vélo, dans un esprit d'équipe et de compétition, alors que le

cyclotourisme est plus du sport juste pour le plaisir, sans compétition, où l'on peut découvrir des choses sans recherche de performances.

Que t'apporte le voyage en famille ?

Je voyage en cyclo-camping avec ma famille et ce depuis longtemps. La pratique familiale est un bon moyen de vivre le cyclotourisme. C'est une pratique qui permet de voyager, tout en faisant du sport. On peut découvrir des nouvelles cultures, des paysages différents de ceux dont on a l'habitude. On peut pratiquer le cyclotourisme, seul, en club, en famille, ce sont juste les personnes avec qui nous la pratiquons qui changent.

Et l'informatique ?

Je suis aussi passionné d'informatique. J'ai commencé la programmation pendant le confinement de mars 2020. Je me suis orienté vers la programmation web. Au fil de ma collecte de BPF, j'avais constaté qu'il était difficile de les gérer. J'utilisais un tableau Excel. Cependant, ce système présentait des inconvénients, comme la nécessité de noter le BPF sur le tableau et sur la carte, des problèmes occasionnels dans le tableau et des outils séparés. C'est d'abord pour cela que j'ai décidé de réaliser un gestionnaire de BPF et BCN, mais aussi car j'y ai vu l'opportunité de réaliser un projet pour acquérir de l'expérience.

(((signature))).

Texte : mis en forme par Georges Golse.

Photos : Famille Stéphan.

(((encadré 3))).

Mon site de gestion des BPF-BCN.

Le site BpfMgr (Bpf Manager) (<https://bpfmgr.herokuapp.com>) est destiné à faciliter la gestion des points de passage. C'est un site accessible sur PC, tablette et smartphone, permettant de :

- Pointer les BPF (à noter que le premier BPF pointé de chaque département pointe automatiquement le BCN du département correspondant).
- Voir ses BPF et BCN sous forme de tableau.
- Visualiser les BCN/BPF sur la carte de France, en distinguant les BPF déjà pointés et ceux restant à pointer. La carte permet également de visualiser les informations et photos d'un BPF.

J'ai conçu BpfMgr pour être un produit gratuit et open-source (qui veut contribuer, peut le faire). Il est hébergé temporairement sur heroku.

J'ai entièrement codé le site BpfMgr à savoir la partie interface utilisateur, mais aussi la partie immergée de l'iceberg, l'API qui fait les relations entre l'interface utilisateur et la base de données où sont stockées toutes les informations nécessaires au fonctionnement du site.

D. Stéphan.

(La commission Communication de la Fédération s'intéresse à ce site et étudie avec Damien comment le mettre à disposition des licenciés)

(((encadré 2))).

En famille, en voyage.

À l'heure où vous lirez ces lignes, la famille bouclera ses sacoches pour un voyage de cinq mois entre Turquie, Géorgie, Pays baltes, Scandinavie « Au gré des

volontés du Covid ». Florian, frère de Damien, sera du voyage. Douze ans, licencié à l'EFV du Cyclo club montrabéen, « il pédale avec enthousiasme ! Toujours volontaire et souriant, il ne laisse pas sa part au chat ! » assurent ses parents. Vous pourrez les suivre sur leur site : <http://ab.centis.free.fr>.

FIN D'ARTICLE.

## 8. REPORTAGE TOUR DE BOURGOGNE.

(((tête)))

REPORTAGE : Voyage itinérant en France.

(((titre)))

Notre tour de la Bourgogne.

(((chapô)))

Privés des grands voyages qu'ils affectionnent, nos amis Annie et Alain Charrière ont découvert avec bonheur les charmes d'une de nos belles provinces : la Bourgogne.

(((texte)))

Le temps passe, pousse et presse... Nous sont comptées les années où nous pourrons encore piloter nos vélos chargés, nous asseoir dans l'herbe ou nous extirper avec aisance de la tente.

Le choix de la destination.

Aussi un matin, après avoir subi pandémie, confinements, fermeture des frontières et périmètres réduits, nous décrétons l'ouverture en grand des fenêtres et de l'horizon. L'heure de l'évasion a sonné ! Restons quand même raisonnables et modestes à l'heure du choix d'une destination. Éliminons d'emblée cols à plus de 5 000 m, alphabets hermétiques et saveurs inconnues. Il nous faut du plat, au pire de la modeste pente, de la proximité, du savoureux. La Bourgogne, bien que située au-delà des montagnes qui balisent notre paysage familier, coche presque toutes les cases. Va donc pour le tour de Bourgogne ! Pomme applaudit des deux mains, certaine de retrouver petits-enfants et géraniums après moins de deux semaines d'absence.

De Chagny, décrétée ville de départ, nous suivrons le canal du Centre puis le canal latéral à la Loire jusqu'à Decize. Nous accueillera ensuite le canal du Nivernais vers Auxerre puis Migennes. Là nous bifurquerons en direction de l'est par le canal de Bourgogne pour toucher Dijon. Ne nous restera alors qu'à suivre les coteaux aux noms prestigieux pour atteindre Beaune puis Chagny où la boucle sera bouclée. Nos vélos de voyage, ankylosés par les multiples confinements, reprendront du service une fois les toiles d'araignées soigneusement éliminées.

De la théorie à la pratique.

Sur le terrain, la crainte qui nous effleura de subir de trop longues lignes droites se dissipe rapidement. Canaux et rivières canalisés flemmardent en se tortillant au pied des collines et au fond des vallées. Le plat, souvent agresseur de moral – et de fesses – ne résiste ni aux centaines d'écluses ni aux escapades permettant d'accéder aux villes perchées comme Bourbon-Lancy, Decize, Auxerre ou Tonnerre. Une brève incursion dans le Parc du Morvan à Saint-Honoré-les-Bains nous ménage aussi quelques timides kilomètres d'ascension ainsi qu'un petit matin poisseux de brouillard. Aux changements de bassins versants, points hauts des canaux souvent agrémentés de tunnels et de plans d'eau faisant office de réservoirs, nous basculons dans de nouvelles vallées. À la Colancelle sur le canal du Nivernais nous dévalons une échelle de seize écluses en 3,5 km pour une dénivelée de quarante mètres qui nous précipite dans la vallée de l'Yonne. À Pouilly-en-Auxois, par une

voûte de plus de 3 km, le canal de Bourgogne se glisse sous la ville avant de déboucher dans la vallée de l'Ouche.

Les visites.

Nous nous déroutons parfois pour un monument, un lavoir, une église, un café... Les châteaux sont nombreux sur le parcours, qui nous surveillent de leur position souvent élevée. Nous apprécions particulièrement ceux de Digoine à Palinges, petit Versailles de province, de Tanlay, bâtisse Renaissance aux douves en eau ou celui d'Ancy-le-Franc au plan carré. Les villages sont rares, souvent dépourvus du moindre commerce, en retrait parfois de la voie d'eau pour se mettre à l'abri. Des bourgades, autrefois actives, peinent à retenir leur population donc leurs commerces. Les vitrines aveugles côtoient les maisons à vendre à des prix dérisoires.

Quelques villes plus prospères drainent cependant emplois et touristes. Nous nous posons deux nuits à Auxerre dont nous découvrons dans les pas de Cadet Rousselle vieux quartiers et rues piétonnes. À Dijon nous faisons halte un dimanche dans un bâtiment du dix-septième en plein cœur du quartier historique.

Les hébergements.

Contraints de ménager nos vétustes carcasses, nous alternons nuits sous la tente et nuits dans la plume. Pour nous mettre dans le ton à Chagny nous dormons dans un tonneau pourvu d'une couchette. Dans les hôtels nous profitons de toutes les commodités... et de l'absence de rosée.

À Châtillon-en-Bazois c'est une confortable roulotte qui nous abrite au camping municipal alors qu'une chambre d'hôtes nous sauve de l'orage à Vandenesse-en-Auxois, au pied du village médiéval de Châteauneuf. Plusieurs étapes sous la tente nous font goûter à la fraîcheur des nuits de septembre et des petits matins dégoulinants de rosée, à la fermeté des sols et au hullement des chouettes. Notre abri, déployé hier sur le Salar d'Uyuni ou dans la vallée de la Hunza, se prête de bonne grâce à ce voyage domestique dans la campagne hexagonale !

En guise de bilan.

À l'occasion de ce périple où nous avons dépassé les 700 kilomètres, les 2 000 mètres de dénivelé positif et les 300 écluses, nous nous sommes abandonnés à la quiétude des voies d'eau comme à la douceur de la fin d'été. Un peu hors du temps nous nous sommes sentis aussi hors du monde en traversant campagnes désertes et bourgs endormis. Comme après chaque voyage nous restent mille souvenirs. Une nuit sous la tente rythmée par le vacarme des trains à Tonnerre la bien nommée, un café inattendu un matin à Baye, la rencontre d'un jeune couple en voyage de noces vélocipédique près d'Alésia, le fish and ships pas assez cuit, fameuse spécialité morvandelle à Saint-Honoré-les-Bains, le passage matinal au pied des rochers du Saussois, la promenade sous les remparts de Bourbon-Lancy. Devons-nous alors regretter les thés partagés sur la Route de la Soie, les nuits sous les yourtes, les splendeurs d'Angkor ou les baleines de la péninsule de Valdès ?

(((signature))).

Texte et photos : Annie et Alain Charrière.

FIN D'ARTICLE.

## 9. DOSSIER – CONCOURS PHOTO – Résultats 2021.

(((tête générale))).

Concours photo 2021.

OUVERTURE DOSSIER.

(((titre principal))).

Trou d'air !

(((chapô))).

Ce concours rassemble environ 200 photos tous les ans. En 2020 cette production est tombée d'un tiers pour s'effondrer à 70 images à peine en 2021. La pandémie a certes joué un rôle dans cette désaffection mais la question se pose des raisons profondes de ce désintérêt qui en cache peut-être d'autres. La rédaction est à votre écoute pour recueillir votre sentiment, et les hypothèses d'évolution du concours.

(((signature))).

Un dossier coordonné par Aimé Galdin, président du jury et responsable de la photothèque fédérale.

INTRODUCTION et SUJET 2022 AVEC BULLETIN DE PARTICIPATION.

Le thème de l'année 2021, « l'Homme et son métier », a immergé les photographes dans la photo humaniste dont le caractère principal est l'intérêt pour l'être humain dans sa vie quotidienne.

Des images inattendues.

Cette spécialité oblige à regarder ses contemporains au fond des yeux pour capter leur regard et souvent leurs mains qui en sont le prolongement.

Il en est résulté une série d'images inattendues par le sujet autant que par leur conception ; elles signent un haut niveau artistique et montrent l'éclectisme des cyclos de notre Fédération.

Le cyclo, un thème indémodable.

Le thème permanent, « Le cyclotouriste en action », d'une grande variété, a montré des images d'excellente qualité tant dans la couleur que dans le noir et blanc. Des efforts ont été faits sur les cadrages et des angles de prise de vue. Ce sont pourtant des photos très classiques qui ont été primées en raison de l'originalité du lieu, la qualité de la prise de vue et du tirage papier.

Le conseil du jury.

Les catégories noir et blanc sont le genre délaissé des concurrents. Ils y sont les moins nombreux. Concourez dans ces catégories et augmentez vos chances ! La nature a horreur du vide !

Pas de lauréats Vidéo-Dioparama cette année.

Dans la catégorie « Vidéo et diaporama », le jury n'a pas souhaité remettre de prix en raison de la qualité insuffisante des productions. Les techniques du diaporama et de la vidéo obéissent à des règles communes qu'il convient de rappeler pour encourager ceux qui souhaitent tenter l'aventure de l'audiovisuel. Racontez une

histoire de préférence construite et ordonnée, en relation avec le cyclotourisme, et si possible avec une conclusion inattendue. On appelle cela une chute. Mais s'agissant de vélo on pourrait penser qu'à la fin l'on doit assister à une dégringolade collective ! Soignez les images autant que la bande-son. Si elle est dotée d'un commentaire, choisissez bien le ou les récitants. Enfin n'oubliez pas le générique. Souvenez-vous pour finir, que la possession d'une caméra Go Pro n'est pas suffisante pour faire de son possesseur un vidéaste.

(((signature))).

Aimé Galdin, président du jury.

(((encadré 1))).

LE JURY 2021.

- Aimé GALDIN. Amicale des Diagonalistes (21).
- Bénédicte LEBEAU. Amicale Cyclo Caennaise (14).
- Estelle LE POMMELLE. AS Brévannaise (94).
- Jacques TORGUE. Cyclo Sport de Pantin (93).

(((encadré 2))).

La photothèque fédérale.

Après des années d'efforts et de sollicitations, il semble que la pompe à images soit amorcée. Les images que vous nous envoyez à [phototheque@ffvelo.fr](mailto:phototheque@ffvelo.fr) doivent :

- Avoir une définition d'au moins 2 Mo.
- Être en version originale couleur.
- Sans retouche ni redimensionnement.
- Renommées directement (si possible) suivant la formule suivante : prénom, nom, lieu. Exemple : Jacques Dupont – Cascade du Hérisson (39).

(((encadré 3))).

SUJET 2022.

« Ville et nature ».

Il est très classique et laisse une grande latitude à la création. Il s'ensuit que vos œuvres seront avant tout visuelles et contrastées. Leur cible aura pour nom l'émotion. N'est-ce pas là la raison d'être de la photographie ?

Ce thème se prête à tous les cadrages, à toutes les compositions et à toutes les tentatives. Alors osez !

La célèbre maxime que l'on prête à Alphonse Allais « Il faudrait construire les villes à la campagne, l'air y est plus sain » illustre bien le fil à suivre. Les quelques images qui accompagnent ce propos montrent que la vie de tous les jours fournit matière à illustration sur ce thème. Il suffit parfois de regarder pour être inspiré.

Alors souscrivez au rappel de quelques conseils qui vous permettront de cerner le sujet et de maîtriser la technique. Donnez du rythme, jouez avec les contrastes de couleurs, gardez à l'esprit la dimension humaine, travaillez sur la profondeur de champ, faites interagir les lignes, ne comptez pas sur la chance, concentrez-vous sur les détails, appliquez les règles de composition, variez les angles et les cadrages, jouez avec la lumière.

Et souvenez-vous que l'essentiel est de vous amuser, de profiter des qualités inattendues de votre appareil photo et de découvrir une nouvelle façon d'admirer le monde qui nous entoure.

(((Bulletin de participation 2022))).

Vous pouvez obtenir le bulletin d'inscription au format pdf en cliquant sur le lien suivant :

<https://ffvelo.fr/wp-content/uploads/2022/01/bulletin-concours-photo-2022.pdf>.

RÉSULTATS DU CONCOURS 2021 : CATÉGORIE HOMME ET SON METIER.

(((thème annuel))).

L'Homme et son métier.

CATÉGORIE NOIR ET BLANC.

1er prix : Daniel Jacob – U S Séné.

Hors d'eau.

Tout est singulier dans les photos de cet auteur qui nous visite régulièrement. La texture du papier, invisible ici, le traitement de l'image, l'originalité de la scène et la composition. On note ici cette grande diagonale dessinée par la caisse, les personnages et la grue.

2e prix : Daniel Marchand - Charnay cyclo.

En estive.

Même dans les contrées les plus reculées, le téléphone portable passe ! Le photographe a su profiter de la scène pastorale et de son environnement pour nous rappeler l'immense variété des activités professionnelles humaines.

3e prix : Jean-Yves Glinche – Cyclo globe.

Graveur de tampon.

L'Homme constitue la force principale de cette image. Son application et son habileté accrochent notre attention bien avant de se fixer sur l'objet en cours de réalisation. C'est là que se situe le génie du photographe qui par son cadrage nous fait cheminer à travers son image.

CATÉGORIE COULEUR.

1er prix : Michel Jonquet - Groupe cyclo nîmois.

Vénus.

Le photographe a su traduire la passion, l'énergie et l'attention de ce statuaire qui donne vie à son œuvre au point de rejoindre le poète : « Objets inanimés avez-vous donc une âme... ». Il montre que les arts sont réellement interconnectés.

2e prix : Jean-Claude Cano - Club cyclotouriste de Lanester.

Chacun ses cales.

Avez-vous déjà eu mal aux pieds ? La fantaisie du titre s'oppose au sérieux du maréchal-ferrant dans un geste rappelant celui de notre cordonnier, autrefois, quand les cales étaient clouées sous nos chaussures. Et quelquefois, ça piquait !

3e prix : Philippe Boudet - Union cyclo ignymontaine.

À Aubeterre-sur-Dronne.

C'est la création dans tout son symbolisme : une tête qui décide, un objet qui s'épanouit et la main qui représente notre capacité de prendre, de donner, de

recevoir et d'exprimer. Elle nous permet de réaliser de nombreuses choses grâce à son agilité et à sa dextérité.

## RÉSULTATS DU CONCOURS 2021 : CATÉGORIE LE CYCLOTOURISTE EN ACTION.

(((thème habituel))).

Le cyclotouriste en action.

### CATÉGORIE NOIR ET BLANC.

1er prix : Geneviève Jonquet - Groupe cyclo nîmois.  
Blauzac.

Superbe noir et blanc aux textures fines, servi par une lumière crue sans être agressive. La composition soignée aux lignes obliques souligne l'architecture jusqu'à l'arrière-plan pour mettre idéalement en valeur le sujet principal.

2e prix : Jacques Bossuet - Us Pouilly-Cyclisme.  
Sur la Loire.

Les grands espaces et la nature sauvage du bord de Loire confèrent à ce contre-jour baigné d'une lumière très présente, une douceur bien restituée par un traitement monochrome remarquable. Compliments au tireur.

3e prix : Daniel Martin - Nord touriste cyclo.  
Balade dans les Flandres.

La couverture nuageuse présente mais sans excès a adouci la scène capturée. Il en résulte une image détaillée jusque dans les détails les plus fins, avec une très grande profondeur de champ. Le personnage bien placé impose sa présence et donne une belle humanité à la scène.

### CATÉGORIE COULEUR.

1er prix : Daniel Beaujoin – Orléans CT.  
Au Mont-Saint-Michel.

Le problème de composition et de cadrage qui s'est posé à l'auteur a été élégamment résolu. On ne pouvait tronquer ni le Mont-Saint-Michel ni la cyclote qui sont préservés tous les deux, avec suffisamment d'espace pour le personnage « qui peut respirer ».

2e prix : Gérard Hamon - Concorde cyclo Toutlemonde.  
Cyclos mais aussi touristes.

Le format vertical, malheureusement assez peu usité, s'imposait pour cette composition dominée par une colorimétrie apparemment agressive. Il n'en est rien et les valeurs autres que le rouge sont bien respectées grâce à un tirage bien exécuté. Le chemin indiqué par les lignes de fuite est gracieux.

3e prix : Alain Gillodes - Cyclo randonneurs muretais.  
Poussage et Portage.

C'est la majesté du décor qui en impose sans pour autant écraser l'homme qui apparaît nettement dans son effort grâce à une prise réalisée au ras du sol. Un cadrage plus large à droite aurait donné un peu plus de « respiration » à ce tableau.

FIN D'ARTICLE.

## 10. DESTINATION PHARES BRETONS.

(((tête générale))).

TOURISME - Destination : Les phares bretons (Finistère nord).

OUVERTURE.

(((titre général))).

La route des phares.

(((chapô))).

De tout temps l'homme a été fasciné par la mer ! La mer, magnifique, imposante et superbe. Et l'homme, quittant la terre, a répondu à ses appels. C'est en revenant de ses voyages que le marin a pris conscience de nouveaux dangers : comment retrouver son port et éviter les obstacles pour ne pas s'échouer. Alors l'homme éclaira la mer en inventant les phares.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Michel Jonquet.

INTRODUCTION.

(((texte introduction))).

Libre à chacun de déterminer la date de son choix pour effectuer « La route des phares », mais c'est une belle opportunité qui se présente pour les ceux qui participeront à la Semaine fédérale 2022 à Loudéac.

En effet, 150 km seulement séparent Loudéac de Brest, point de départ de cette randonnée, et ce serait bien dommage si, venant de loin, vous vous priviez d'une belle occasion de joindre l'utile à l'agréable en prolongeant vos congés cyclistes sur des routes parmi les plus fascinantes de l'Armorique.

L'Armorique, l'Armorica des Gaulois, dont le nom signifie « Le pays qui fait face à la mer », vous attend. La mer ! Les mers plutôt, puisque la mer d'Iroise, la Manche, et même un bout de l'océan Atlantique seront vos compagnes de route sur la plus grande partie de ce circuit ; elles vous accompagneront, de Brest à Goulven, sur l'ancien territoire des Osismes, le Penn-ar-Bed (mot à mot bout du monde ou tête du monde.), qui correspond approximativement au département du Finistère.

On pourrait appréhender une sorte de monotonie à faire cette balade entre terre et mer, mais il n'en sera rien car c'est une formidable palette de paysages et de couleurs, polis par le temps, qui vous attend au fil des jours : criques secrètes ou plages de sable, baies et abers, landes et bocages, villages de pêcheurs ou bourgs ruraux, églises et enclos paroissiaux retiendront votre attention en continu et, pour mieux les découvrir, un important réseau de voies cyclables, pistes vertes, petits chemins vous permettra de pédaler souvent en paix.

Enfin il y a les phares ! Depuis celui du Portzic, le plus proche de Brest, à celui de Pontusval au nord de Brignogan-Plages, qu'ils soient terrestres, en bord de côte ou en pleine mer, il y en a douze à découvrir, dix-sept en comptant ceux des îles d'Ouessant et Molène, sans oublier, plus modestes, quatre feux importants.

Certains se visitent, comme le plus haut d'Europe, celui de l'Île Vierge, avec ses 83 mètres et ses 397 marches ou le phare de la pointe Saint-Mathieu construit en

1835 dans les ruines d'une ancienne abbaye. Majoritairement automatisés, tous furent habités un jour et classés en trois catégories : Enfer, Purgatoire et Paradis, en référence aux conditions de vie, plus ou moins difficiles, que devaient affronter leurs gardiens.

Mais, assurément, en ce qui concerne votre voyage cyclo, il ne pourra être question que de paradis.

## ITINÉRAIRE 1.

(((info itinéraire))).

Itinéraire 1.

Distance : 74 km.

Dénivelé : 714 m.

Départ : Brest.

Arrivée : Porspoder.

(((titre itinéraire 1))).

De Brest à Porspoder.

(((texte itinéraire 1))).

S'il est une visite à ne pas manquer avant de quitter Brest c'est bien celle de son musée de la Marine dont le patrimoine témoigne de l'histoire de l'arsenal de Brest, tout en offrant des vues superbes sur la rade et l'île Longue.

Un réseau de voies privilégiant les cyclistes vous permettra de longer le Goulet de Brest pour rejoindre la jolie plage de Trégana puis la pointe de Saint-Mathieu qui, battue par les vents et surplombant l'Atlantique, a tout d'un bout du monde.

Installé dans une ancienne abbaye, se trouve un des phares majeurs de la côte française qui sera une bonne occasion pour tester vos jambes si vous désirez le visiter ; 163 marches vous attendent pour un panorama épatant. À ses pieds l'immense « Mémorial national des marins morts pour la France » regarde vers l'horizon et, au loin, par-delà le chenal du Four, vous devinerez l'île d'Ouessant qui mérite largement que l'on y passe une journée à vélo. Pour vous y rendre, vous pourrez embarquer du joli port du Conquet (BPF) qui a conservé des demeures de négociants et d'armateurs des quinzième et seizième siècle.

Comment résister au plaisir d'imaginer avoir toute la France derrière soi ? Pour cela il suffit de se rendre en un court aller-retour vers la pointe de Corsen, le point le plus à l'ouest de la France métropolitaine. À proximité se trouve le joli phare de Trézien, dont l'originalité réside dans son emplacement à l'intérieur des terres, à un bon kilomètre du rivage.

Après avoir découvert la charmante église de Lampaul-Plouarzel, un simple crochet de 2 km après Plouarzel vous amènera à l'impressionnant menhir de Kerloas haut de 9,50 m. Il est considéré comme le plus haut menhir debout et constituait un point de repère remarquable pour les navigateurs.

Vous traverserez le plus court des trois abers du Léon, l'Aber-Ildut, baignant parmi une forêt d'arbustes ; il marque la séparation entre la Manche et l'océan Atlantique, avant de rejoindre Lanildut, une des « Communes du patrimoine rural de Bretagne », connue pour la richesse de son patrimoine architectural et paysager. Allez flâner sur les quais de Porspoder, c'est une promenade des plus agréables où vous pourrez apercevoir des goémoniers, ces bateaux de petite taille à fond plat,

spécialisés dans la pêche au goémon. Les algues qu'ils moissonnent s'utilisent en pharmacie, en cosmétique et même en cuisine.

(((encadré itinéraire 1))).

Égypto-Breton.

Chacun sait que l'obélisque de Louxor fut offert à la France en 1829 par le sultan Méhémet Ali, vice-roi d'Égypte. L'obélisque, ainsi que son support, furent transportés jusqu'à Paris mais, à l'arrivée, un petit problème apparut : l'ornementation du piédestal montrait des babouins en érection ! Cela fut jugé trop obscène pour figurer sur un monument public et il fut décidé de remplacer l'ensemble du piédestal pour cacher les singes coquins. C'est ainsi que le choix du granite fut porté sur celui de Lanildut, le plus proche dans sa composition du granite d'Assouan, permettant en l'espèce la création d'un monument égypto-breton.

ITINÉRAIRE 2.

(((info itinéraire 2))).

Itinéraire 2.

Distance : 69 km.

Dénivelé : 519 m.

Départ : Porspoder.

Arrivée : Plouguerneau.

(((titre itinéraire 2))).

De Porspoder à Plouguerneau.

(((texte iti 2))).

Côte des Légendes, rochers d'Argentan et rochers de Portsall, Aber-Benoît ou Aber-Wrac'h, île Vierge et son phare... c'est un catalogue de qualité qui vous attend au cours de cette deuxième étape qui vous en mettra plein les yeux car le nord-ouest du Finistère est l'un des terroirs les plus sauvages, protégé et authentique, de Bretagne.

Face à un nombre incroyable d'îles, se dessine une côte à la beauté rude et désolée, profondément ensorcelante, un pays de pierre et de mer, ponctué de phares, aux pourtours extrêmement tourmentés et où les éléments ont artistiquement buriné les paysages. Particularité géologique de ce terroir, les abers sont des estuaires s'enfonçant dans les terres, marquant les vallées de petits fleuves côtiers dans lesquels remonte la mer.

Vous ne pouvez mieux commencer votre voyage qu'en longeant la Manche jusqu'à Portsall, ne serait-ce que pour découvrir, dans un environnement à la fois rude et grandiose, la chapelle Saint-Samson discrète, solitaire et pleine de charme. On ne peut passer à Portsall sans penser à l'Amoco Cadiz, ce pétrolier dont le naufrage, en mars 1978 provoqua une marée noire polluant 400 km de côtes bretonnes. Elle est considérée, aujourd'hui encore, comme l'une des pires catastrophes environnementales de l'histoire. Son ancre, tout un symbole, est exposée sur le port.

Par Saint-Pabu et son important port de plaisance, vous rejoindrez l'Aber-Benoît réputé pour ses remarquables paysages et l'histoire de ses moulins dont plus de cent cinquante ont fonctionné sur ses rives et ses affluents. Vous serez alors dans

la presqu'île de Sainte-Marguerite, que nous vous recommandons de contourner par la baie des Anges et l'abbaye Notre-Dame-des-Anges, une jolie liaison pour rejoindre le dernier des abers, l'Aber-Wrac'h.

Avant de faire étape à Plouguerneau, au cœur du pays Pagan, vous ne pouvez faire autrement que d'aller admirer le phare de l'île Vierge construit en granit entre 1897 et 1902. Avec ses 82,5 m et sa portée de 52 km, il est le quatrième plus haut phare du monde et le plus haut d'Europe ; pour accéder à son sommet, la lanterne, il vous faudra grimper 397 marches, ce qui vous laissera le temps d'admirer les 12 500 carreaux d'opaline qui tapissent son intérieur. La récompense au sommet sera phénoménale.

(((encadré itinéraire 2))).

Mauvaise réputation.

« Pendant plusieurs siècles, écrivait un auteur non précisé en 1901, et jusqu'à ce que Louis Quatorze réprimât leurs sinistres exploits, Lannilis, Kerlouan, Guissény et bien d'autres lieux ne furent que des repaires de naufrageurs. Les habitants étaient plus à craindre que les écueils parmi lesquels, le couteau au poing, ils guettaient les épaves et les naufragés. » Jugement surfait, sans aucun doute, car de nos jours la réputation d'accueil des Bretons n'est plus à faire.

### ITINÉRAIRE 3.

(((info itinéraire 3))).

Itinéraire 3.

Distance : 96 km.

Dénivelé : 659 m.

Départ : Plouguerneau.

Arrivée : Brest.

(((titre itinéraire 3))).

De Plouguerneau à Brest.

(((texte itinéraire 3))).

Après être allé découvrir la jolie chapelle Saint-Michel, au nord de Plouguerneau, vous retrouverez la Manche en côtoyant la plage du Vougot. Cette vaste plage, blottie au pied de dunes bien conservées, vous surprendra par le blanc immaculé de son sable et sa granulométrie extrêmement fine. Elle permet de s'adonner aux sports ayant besoin d'espace, tout en laissant beaucoup de place pour des activités plus tranquilles et familiales.

De par sa situation élevée, 21 m, Meneham vit la construction, au dix-huitième siècle, d'un corps de garde dont le but était de surveiller la mer et de prévenir des dangers et trafics qui pouvaient en provenir. Dépourvu d'habitants depuis 2001, Meneham est désormais, grâce à un vaste projet de réhabilitation effectué entre 2004 et 2009, un village caché derrière un impressionnant amas de rochers de granite. Restauré à l'identique, avec ses toits de chaume typiques et la disposition des maisons de l'ancien hameau, Meneham semble hors du temps. Sa visite vous permettra de ressentir une réelle immersion dans la Bretagne du dix-neuvième siècle et de découvrir comment s'y déroulait la vie quotidienne des paysans et pêcheurs bretons.

Érigé sur la pointe de Beg-Pol, chapeauté de noir, le phare de Pontusval est le dernier de notre rencontre avec la mer que nous allons quitter à Goulven. Il guide les marins au large de la plage de Brignogan. Sa construction, en 1869, fut décidée à la suite de nombreux naufrages sur la côte, qui manquait de balisage.

Prenez le chemin des écoliers pour rejoindre Brest. Passez par Lesneven et son musée du Léon, Le Folgoët et sa superbe basilique, le cimetière militaire allemand de Ploudaniel... Entre Léon et Cornouaille, Landerneau est une jolie cité, offrant les atouts d'une ville fluvio-maritime, que baigne l'Elorn. Disposant d'un remarquable patrimoine architectural, son fleuron est son célèbre pont habité, le pont de Rohan, l'un des plus beaux d'Europe. À cheval sur le fleuve, il fut construit en bois dès le douzième siècle et des maisons, bâties par des négociants fortunés, s'édifièrent peu à peu sur les rives autour de cet axe central. C'est en 1510 qu'il fut remplacé par de solides arches de pierre et que des habitations commencèrent à s'y élever dessus... dont une prison.

Il ne vous reste que quelques kilomètres pour rejoindre Brest... et aller visiter le musée de la Marine si vous n'avez pas eu le temps de le faire le premier jour.

(((encadré itinéraire 3))).

Le pays de la lune.

Jusqu'au dix-septième siècle le soleil était le symbole de Landerneau. C'est alors que le seigneur de Rohan, courtisan habile, pour ne pas désobliger Louis Quatorze, le Roi-Soleil, décida de le remplacer par la lune dans ses armoiries.

Depuis, on la trouve déclinée sur les maisons, dans les pâtisseries et même jusque dans le nom du festival qui anime la ville au début de juillet : Kann al Loar, le chant de la lune.

FIN D'ARTICLE.

## 11. BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).

(((tête))).

TOURISME - BPF : Évaux-les-Bains et Toulx-Sainte-Croix (Creuse).

(((titre))).

De Combrailles en Marche.

(((chapô))).

Profiter d'une organisation fédérale pour visiter les sites BPF d'un département ce sera possible à l'occasion de « Pentecôte en Creuse » ou d'un séjour dans ce département aux multiples atouts.

(((texte))).

Évaux-les-Bains, à la limite de l'Allier, au cœur de la Combrailles dont elle fut la capitale au treizième siècle, est un bon point de départ.

Évaux-les-Bains, une station thermale réputée.

C'est une station thermale remontant à l'époque gallo-romaine, puis abandonnée vers le cinquième siècle, qui connut un début de renouveau au dix-septième siècle. Toutefois elle ne prit réellement son essor qu'au milieu du dix-neuvième siècle avec la construction de l'actuel établissement thermal. Elle doit sa renommée à deux sources aux eaux sulfatées sodiques, faiblement minéralisées, dont la température atteint 60 °C. Seule station thermale du Limousin, elle est spécialisée dans le traitement des affections rhumatologiques, gynécologiques et veineuses.

Si la visite de l'abbatiale Saint-Pierre - Saint-Paul, joyau de l'époque romane, construite entre le onzième et quinzième siècle, est fortement recommandée, il serait dommage de limiter votre curiosité à cette collégiale évahonienne. En effet son patrimoine religieux est riche de plusieurs chapelles, dont une est réservée au culte orthodoxe et une autre, la jolie chapelle Saint-Marien, se trouve à une dizaine de kilomètres au nord-est d'Évaux. Sans omettre ses patrimoines civils et naturels qui ne manquent pas d'intérêt.

Toulx-Sainte-Croix, au cœur de la nature creusoise.

Toulx-Sainte-Croix, à une trentaine de kilomètres d'Évaux-les-Bains, est le second BPF que nous vous proposons et, en consultant soigneusement vos cartes routières, vous découvrirez que ce ne sont pas les petites routes paisibles qui manquent pour aller le découvrir. Vous ne pouvez pas rater ce village. Bâtie sur une colline granitique, à 655 m d'altitude, cette éminence, remarquable dans le paysage creusois, est couronnée d'un amas de grosses roches qui intrigue le visiteur, les uns y voyant les vestiges de puissantes fortifications gauloises, les autres le résultat d'une évolution naturelle de la masse granitique primaire travaillée par le gel. À vous de choisir.

Une fois au sommet, offrez-vous un panorama à 360 degrés, allant de Boussac aux monts d'Auvergne, et des plateaux du Berry jusqu'aux monts du Limousin, en montant à la tour d'observation édifiée sur les « Rochers de Brudalis » ; là, une table d'orientation vous permettra de reconnaître tous ces vastes horizons.

Ne manquez pas d'aller visiter Toulx et sa curieuse église romane, l'église Saint-Martial, à clocher séparé, dédiée à la Sainte-Croix et à Saint-Martial, apôtre du Limousin. À l'intérieur vous trouverez des sarcophages mérovingiens dans la salle

basse du clocher. Un intéressant petit crochet cyclo de quelques bornes vous mènera, au nord de Toulx, vers un étrange chaos granitique situé au sommet du mont Barlot, les pierres jaumâtres.

Ne quittez pas cette belle province sans goûter aux spécialités locales : le pâté de pommes de terre, le fondu creusois, la flognarde et-ou le clafoutis. Car, c'est logique, la Marche, ça Creuse.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

Des soins efficaces.

Durant la Première Guerre mondiale, un hôpital bénévole fut installé dans le couvent attenant à l'église d'Évaux-les-Bains.

Les affections les plus couramment relevées parmi les soldats hospitalisés furent la tuberculose, le tétanos, la méningite, la myocardite. Sur 1740 patients qui y furent soignés, seulement six décédèrent.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF (23).

Anzème.

Crozant.

Évaux-les-Bains.

Toulx-Sainte-Croix.

Saint-Georges-Nigremont.

Bénévent-l'Abbaye.

Province : Marche.

Département : Creuse.

Carte IGN : TOP 100 n°140 (Montluçon/ Guéret).

Coordonnées GPS :

- Evaux-les-Bains.

Latitude (Y) : Nord - 46 degrés – 10 minutes - 25,2 secondes.

Longitude (X) : Est - 002 degrés – 29 minutes - 07,8 secondes.

- Toulx-Sainte-Croix.

Latitude (Y) : Nord - 46 degrés – 16 minutes - 57,2 secondes.

Longitude (X) : Est - 002 degrés -12 minutes - 47,8 secondes.

BPF de la Creuse déjà parus dans la revue Cyclotourisme.

- Toulx-Sainte-Croix : mars 1997.

- Saint-Georges-Nigremont : mars 1998.

- Crozant : mai 2005.

FIN D'ARTICLE.

## 12. RANDONNÉE PERMANENTE (RP).

(((tête))).

TOURISME - Randonnée permanente : Les vallons et les cluses de Haute-Bretagne.

(((titre))).

Une Vilaine de toute beauté.

(((chapô))).

Vous cheminerez de part et d'autre de la Vilaine, de Bruz à Langon, là où le fleuve a creusé au fil des millénaires, des barres de schistes ou de grès hautes de quelques dizaines de mètres.

(((texte))).

Aujourd'hui, la Vilaine a laissé son œuvre, constituée de vallons, cluses, collines, falaises et autres défilés.

Sur les deux rives de la Vilaine.

Le premier site sur le parcours est la cluse du Boël, un des lieux de prédilection des Rennais pour la promenade dominicale. Ici un moulin esseulé du dix-septième siècle s'accroche à la rive. Plus loin, après avoir escaladé une côte longue et sinieuse que les cyclos surnomment « le petit Tourmalet », apparaît une deuxième cluse : la Courbe. Les riches familles de Rennes y ont construit de belles demeures sur les collines surplombant avec une vue panoramique la Vilaine, qui, malgré son appellation à connotation péjorative, vous laissera des images à sensations grâce à la beauté de ses paysages.

Il convient de citer ici, textuellement, les propos écrits par François Menez dans son livre Rivières bretonnes : « La Vilaine pénètre au moulin du Boël dans une région gréseuse où son cours se resserre entre des hauteurs abruptes. Elle coule entre de hautes landes qui drapent les escarpements de genêts ou de grandes traînées fauves de bruyères que dominant, pointées vers le ciel, les aiguilles nues des grès. ».

Sur le parcours, un patrimoine religieux et culturel riche.

Une halte près du château du Boschet (le « petit Versailles breton ») s'impose. Plus loin, Pléchâtel, et son calvaire monolithe du quatorzième siècle. Les douze apôtres – dont saint Jacques le Majeur avec son bâton, saint Pierre avec sa clé et saint André avec sa croix – sont sculptés dans le granit. Plus loin encore, les alignements mégalithiques des Demoiselles de Langon (quartz blanc) : selon la légende, les Demoiselles seraient des jeunes filles métamorphosées par Dieu pour avoir dansé sur les landes plutôt que de se rendre aux Vêpres. Près de là, une chapelle gallo-romaine Sainte-Agathe avec fresque de Vénus.

Entre couleurs et nostalgie.

La route du retour commence par la traversée du site naturel des Corbinières (colline boisée surplombant la Vilaine). Une descente vertigineuse pour rejoindre le port fluvial de Guipry-Messac. Pour la fin du circuit, il nous faut laisser les couleurs naturelles : le pourpre du schiste, le gris du granit et le blanc du quartz ; en entrant dans le manoir de l'automobile à Lohéac, s'offre au visiteur un festival de couleurs des carrosseries rutilantes et de chrome brillant : bleu Alpine ou rouge

Ferrari ? Ici sont exposés 400 véhicules anciens : un grand moment de nostalgie, nous avons vu tous ces véhicules circuler dans notre enfance.  
Après Lohéac, haut lieu de l'automobile, découvrez les discrètes cascades de Goulthard. Puis le clocher de style roman-byzantin de Saint-Senoux jusqu'au pont en schiste de Pont-Réan : la boucle est bouclée.

(((signature))).

Texte et photos : Serge Massot.

(((encadré))).

BRUZ, VILLE MARTYRE.

La journée du 7 mai 1944 a été particulièrement belle. C'était jour de communion solennelle, l'occasion d'oublier pour quelques heures la dure réalité de l'Occupation et de la guerre. Mais dans la nuit qui suivit, un déluge de bombes (on comptera 800 impacts) s'abat à deux reprises sur la commune, semant la terreur et la désolation. Le bourg est détruit en quasi-totalité et 183 bruzois y perdent la vie, des familles entières sont anéanties jusqu'à sept membres d'une même famille. On dénombre 300 blessés et 600 sinistrés sur une population de 2800 habitants. La cible des bombardements anglo-américains était le terrain d'aviation et le dépôt de munitions à proximité de Bruz. La ville est anéantie.  
Texte issu d'un écriteau à l'intérieur de l'église moderne Saint-Martin.

À VOIR.

- Bruz : vitraux de l'église moderne (1950) et monument souvenir du 8 mai 1944.
- Belles vues sur la Vilaine : les cluses le Boël, la Courbe, la Levée, Montserrat, l'ermitage de Boeuvres et le site naturel de Corbinières.
- Bourg-des-Comptes : le château du Boschet.
- Pléchâtel : calvaire monolithe en granite du quatorzième siècle.
- Langon : chapelle Sainte-Agathe d'origine gallo-romaine.
- Lohéac : manoir de l'automobile et des vieux métiers avec 400 véhicules anciens et 3 000 automobiles miniatures.

Correspondant.

Patrick Drouet.

31 rue des Aulnes - 35890 Bourg-des-Comptes.

06 62 64 66 79 – 02 23 61 07 42.

[patrick.drouet@bbox.fr](mailto:patrick.drouet@bbox.fr).

Organisateur.

La Bicyclette Bruzoise.

<http://bicyclette-bruzoise.ffvelo.fr>.

RP : les vallons et cluses de Haute-Bretagne.

Label : n° 353/20.

Parcours : 110 km- 1290 m de dénivelé.

Inscriptions : licencié 5 € - non licenciés 8 €.

FIN D'ARTICLE.

### 13. NATURE (Flore).

(((tête))).

CULTURE - Flore : La renoncule bulbeuse

(((titre))).

L'oignon fait sa force.

(((texte))).

Vous allez peut-être me dire que ces renoncules jaunes que sont les boutons d'or, évidemment, vous connaissez ! Je n'en doute pas. Mais savez-vous qu'il en existe au moins une dizaine d'espèces et qu'il n'est pas toujours aisé de les différencier ? S'il est relativement facile d'identifier au premier coup d'œil la renoncule âcre grâce à sa haute tige et à ses feuilles finement découpées, reconnaître la renoncule bulbeuse sans mettre pied à terre s'avère plus délicat. Il faut pour cela s'intéresser à la forme des sépales, ces pièces florales qui se trouvent sous les pétales et qui constituent le calice. Chez la renoncule âcre, ils sont appliqués contre la corolle, alors qu'ils sont nettement repliés sur le pédoncule – les botanistes disent qu'ils sont réfléchis – chez la renoncule bulbeuse.

Hélas, une autre espèce, la renoncule de Sardaigne, très commune en France nonobstant son origine italienne, possède cette même caractéristique. La principale différence, vous la trouverez alors au pied de la tige. La première emmagasine en effet ses nutriments dans un oignon ou bulbe bien marqué, facilement repérable en grattouillant un peu sans aller jusqu'à arracher la plante. La seconde possède un système racinaire fibreux. Bref, si chez la renoncule bulbeuse l'oignon fait sa force, il fait aussi son originalité.

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré))).

Ranunculus bulbosus.

Noms communs : bouton d'or, renoncule bulbeuse, rave de Saint-Antoine, pied de coq.

Famille : Renonculacées.

Taille de la plante : 15 à 50 cm de hauteur.

Taille de la fleur : corolle de 1,5 à 3 cm de diamètre.

Allure des fleurs : 5 pétales, 5 sépales jaunâtres réfléchis.

Couleur des fleurs : jaune pâle.

Floraison : avril à juillet.

Habitat : prairies, bords de route.

Distribution : partout en France.

FIN D'ARTICLE.

## 14. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – coup de cœur))).

L'INTENDRESSE.

Carnet d'itinérance.

Valentin Deudon.

« On me demande souvent combien de kilomètres j'ai fait, combien j'en ferai encore. Combien de temps je pars. Combien d'heures par jour je pédale... Mais je ne sais pas, je ne veux pas savoir, je ne veux rien compter ni mesurer. »

Il est des vélos qui roulent et ne font pas de bruit, sans but précis et sans défi.

Celui de Valentin Deudon, malgré sa couleur tonique et flamboyante, est de ceux-là.

On ne sait rien du circuit, sinon qu'il longe la mer, pour combattre l'amer, laissant vagabonder pensées, souvenirs, à peine traversés par le paysage et les rencontres. Rien n'est programmé, il s'agit d'un départ, dans tous les sens du terme. Une histoire s'achève, on ferme la porte et laisse la clé dans la boîte à lettres. Tout commence alors, le carnet d'itinérance s'ouvre sur une page blanche.

« J'envisage au mieux un goutte-à-goutte – ou plutôt une feuille-après-feuille – lent et laborieux. »

L'itinérance est l'écriture, tantôt courts poèmes, tantôt, prose poétique. Les mots tournent en douceur autant que les roues. On aime les références littéraires, Louis Nucéra, Borges, mais aussi la composition graphique rythmée par des photos en noir et blanc au format carré, sur la page de gauche. Mélancolie, nostalgie ? Les pieds sur les pédales, le cœur se fait léger.

« Je vais de plus en plus vite dans les descentes, elles me font de moins en moins peur. »

Ce livre est un souffle léger, une émotion fragile, fugace. À glisser dans un sac qu'on emporte dans le train, le métro, pour le ressortir et le relire. Car il est de ceux qu'on n'a jamais fini de lire. Par petites touches délicates et subtiles son écriture tempère les bleus à l'âme.

Une ode à la tendresse. Une petite pépite toute en poésie.

Un vrai coup de cœur.

Éditions du Volcan - Collection « Matières à Poésie » - 128 pages - Format 15 fois 21 cm - Paru en février 2022 - ISBN 9791097339425. 11,50 €.

(((article 2))).

CUISIN' SITU.

Caroline Lopez et Anthony Laguerre.

Faire à manger quand on voyage à vélo avec juste une popote et un réchaud peut s'avérer lassant. Ce livre propose des recettes qui pourront inspirer les voyageurs. Les auteurs ont expérimenté des techniques de cuisson, ont appris à faire du pain chaud au réchaud et à tirer parti de l'environnement, cueillettes sauvages, pour épicer les plats et régaler les papilles. On ne demande qu'à tester.

Éditions Alternatives - 288 pages - Format 18,6 fois 24,6 cm - Paru en octobre 2016 - ISBN 978207019675. 14,90 € (papier) – 9,99 € (numérique).

(((article 3))).

RANDONNÉES À VÉLO.

50 itinéraires de rêve autour du monde.

Collectif.

Le livre est séparé en plusieurs thèmes : s'initier au cyclotourisme, combiner vélo et découvertes culturelles et historiques, pédaler au fil de l'eau, pour les amateurs de vélo hors route, grandes expéditions pour voyageurs au long cours et défis pour cyclistes expérimentés. Le cyclo-voyageur trouvera ici de quoi alimenter ses envies de voyage. Chaque itinéraire est complété par des parcours et des infos pratiques.

Éditions Ulysse - 208 pages et 51 cartes - Format 23 fois 27 cm - Paru en septembre 2020 - ISBN 9782894648049. 27,99 € (papier) – 19,99 € (numérique).

(((article 4))).

ELIE EUGÈNE-CHRISTOPHE & MICHEL-ALBERT PERTIN.

Bienfaiteurs du cyclisme annemassien (1924-1975).

Gilbert A. Esposito.

Qui ne s'est jamais arrêté sur la place de Sainte-Marie de Campan, au pied de la statue de ce géant, brandissant une fourche de vélo et lire la légende qui l'accompagne ? La légende d'Eugène Christophe (en 1913 lors du Tour sa fourche casse dans la descente du Tourmalet). Outre cette légende, l'auteur s'intéresse aux attaches du cycliste pour le pays haut-savoyard. Un recueil intéressant par la documenta-tion fournie et le travail de généalogie.

À commander directement chez l'auteur (Gilbert Esposito - 74100 Annemasse - [gilbertesposito@gmail.com](mailto:gilbertesposito@gmail.com) - 04 50 37 44 81) - 350 pages - Paru en 2020. 15 € (retrait domicile auteur) - 23,5 € (expédition France).

FIN D'ARTICLE.

## 15. CROQ' VÉLO.

(((têtière))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Esthétique.

(((auteur))).

Michel Jonquet.

(((texte))).

Samedi ! Un beau peloton d'une vingtaine d'unités, spectacle doux à mon cœur, commence à s'étirer le long de la côte qui, de Saint-André-de-Valborgne, mène au Pompidou, chacun escaladant la pente selon ses envies ou ses moyens. Mêlé à notre groupe, une poignée de cyclistes qui nous ont rattrapés ou que nous avons rejoint, je ne sais plus. Provisoirement, nous ne formons plus qu'un ensemble dans lequel chacun chemine de concert en bavardant plus ou moins nettement avec l'individu qui se trouve à ses côtés, quelle que soit son origine pédalante.

Je viens d'être rejoint par un grand type, noir de peau, au sourire sympa et qui est au moins aussi bavard que moi, ce qui n'est pas rien. Il en bave, c'est sûr, dans un passage particulièrement pentu de la route. « C'est plus facile avec vos braquets, pas vrai ? » m'interpelle-t-il. Je tire à ce moment là un petit 38x25 des familles qui me convient parfaitement dans ce genre de situation, tout en me demandant si je ne vais pas passer mon troisième plateau et ses 28 dents qui paresse depuis trop longtemps. Un œil sur les développements de mon voisin me fait grimacer.

« 42x18 ! », répond-il à ma muette question. « Dans le coin j'ai pas plus petit »

« Même dans les Cévennes ? »

– Même dans les Cévennes ! J'ai monté le Mercou avec il y a un mois. Y'a que dans les Alpes où j'ai mis une 23. J'ai essayé d'escalader le Glandon, côté nord, pendant mes vacances, mais j'ai dû me faire piéton vers la fin du col, dans les derniers lacets, les terribles. À un moment j'ai cru que mes poumons allaient exploser. Ça vient sûrement du manque d'oxygène en altitude. »

Il a bon dos l'oxygène ! Son raisonnement me rappelle celui d'un cyclo Normand que j'avais rencontré sur le col de la Luzette. En compagnie d'une poignée de copains, arrivés au goutte à goutte au sommet de cet épouvantail cévenol, nous attendions ce qui restait de notre peloton, bien égrené par la pente assassine. Nous guettions donc chaque silhouette qui paraissait dans l'ultime virage pour l'encourager ou l'asticoter suivant le cas. Nous étions presque tous rendus quand se dévoila une silhouette longue et mince qui, comme la plupart d'entre nous, poussait son vélo dans ce virage homicide. À peine nos regards se furent-ils croisés que le malheureux tenta de remonter sur sa machine. En vain ! On n'enfourche pas sa bécane et on ne redémarre pas dans un passage supérieur à 15 % quand on est fatigué. Comme il n'était pas des nôtres, nous ne fîmes ni remarques, ni commentaires et le cycliste souffrit de faire à pied les 200 mètres qui restaient pour atteindre le sommet d'une allure faussement joyeuse et décontractée. À peine à notre hauteur, sans que nous ayons engagé la conversation, il nous raconta que ce matin il n'était pas bien, qu'il s'était trompé dans ses braquets (une couronne de 23 au lieu d'un 25) et que, à cause de l'altitude, argument récurrent dans ce genre de situation, il manquait d'oxygène. Comme si c'était honteux de se retrouver à «

pince » quand on « tire » un 40x23 dans la Luzette ? Nous compatîmes devant l'absence d'oxygène tout en pensant qu'il ne manquait pas d'air d'avancer pareil argument. En compensation il fit semblant de ne pas remarquer les minces sourires de certains d'entre nous devant ses explications. Toutefois je pense que ce qui lui fit le plus mal ne fut pas notre compréhension taquine, mais l'apparition de la petite Line, tortue laborieuse et moulinante sur son braquet de moulin à café (non électrique) qui, insensible à l'altitude, en termina avec le col, radieuse et assise sur sa selle.

Je reviens à mon compagnon du jour et lui expose alors que je connais le Glandon, que si j'ai pu arriver, péniblement, au sommet c'est par la grâce de mon 28x28 des familles et que mes difficultés à pédaler ne venaient pas de l'altitude mais des pourcentages coquinement proposés par ce géant des Alpes.

Nous bavardons encore un peu, moi lui expliquant la présence permanente de mes modestes braquets par l'amour de la montagne et mon manque fondamental de classe naturelle, lui justifiant ses grandes meules par l'exception que représentent pour lui, amateur de plaines, les routes d'altitude.

J'insiste : « N'empêche, ça ne vous coûterait pas trop de monter une couronne pour la soif, 26 ou 28, pour les mauvais jours, les coups de barre ou les méchants raidillons que l'on trouve parfois par chez nous, non ? »

Je vois mon interlocuteur hoqueter d'indignation. « Vous rigolez ? Vous avez vu mon vélo ? Cadre X, axes Y, dérailleur Z ? Mais si je mets une couronne anormale, mon vélo ne sera plus esthétique... »

Nous arrivons dans un virage particulièrement vicieux où les pourcentages s'amuse à prendre des couleurs originales. Alors, tout en sachant parfaitement que mon compagnon de passage me larguera dès que la route deviendra plus clémente, je n'ai pas pu m'empêcher de passer mon petit plateau et d'accélérer ma moulinette, le déposant sur place.

Non, mais ! Depuis quand les randonneuses ne sont-elles pas esthétiques ?

FIN D'ARTICLE.

## 16. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête)))

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre)))

Ouvertures.

(((texte)))

Des ouvertures, j'en fais pas mal dans la saison. La pêche, la chasse, les soldes, et j'en passe. Alors quand arrive l'ouverture de la saison de vélo au club, je suis prêt. La veille, j'ai briqué mon vélo, assoupli mes chaussures en plastique, retrouvé casque et gants, écouvillonné mon bidon tout moisi du dernier oubli d'automne, posé mon plus beau maillot sur mon valet de chambre. Et je n'ai même plus besoin d'adoucir la peau de chamois de mon cuissard, vu que cela fait longtemps qu'on n'a pas vu un chamois finir sous le cul d'un cycliste.

Au club, l'ouverture c'est sacré. Chacun y arrive beau comme un camion, et le temps de la photo pour le quotidien local, nous arrivons tous à rentrer suffisamment le ventre pour faire illusion. Les cyclos, c'est bien un club sportif. Pas un club de bons vivants, de ripailleurs sans vergogne, mais qui le payeraient franco dès le premier raidillon.

L'ouverture, c'est l'ouverture. À la chasse, ça paraît clair à tout le monde : avant l'heure, c'est pas l'heure. Pas un chien dehors, pas un fusil dans la campagne, pas un camouflé orange fluo dans la verdure. Niente. Nib. Tout le monde à la niche, et pas le droit de sortir avant l'heure H du jour J.

Moi, j'arrive à l'ouverture du vélo comme j'arrive à l'ouverture de la chasse : vierge, naïf et propre sur moi. Et là je tombe sur une bande de braconniers, de pseudos camarades sans foi ni loi qui ont déjà été rouler en douce avant l'ouverture. Les retraités sont les pires mécréants. Quand vous les croisez en ville, ils geignent, râlent et vous persuadent qu'ils ont dépassé la DOC, la date optimale de consommation. Vous les croyez mourants, et à la première sortie, ces salopiaux vous larguent comme le crétin de cotisant que vous êtes. Je trime pour payer des énergumènes qui roulent en douce avant l'ouverture. C'est quoi ce foutoir ? Que fait le gouvernement ?

FIN D'ARTICLE.

## 17. SANTÉ.

(((tête)))

CONSEILS PRATIQUES - Santé : La mort subite chez le cycliste.

(((Titre)))

Osez agir rapidement.

(((chapô)))

Nous poursuivons notre entretien avec le Professeur Carré\* concernant l'activité sportive et son bienfait sur le plan cardiovasculaire et le rôle de l'activité sportive dans les accidents cardiaques notamment ce que l'on nomme la mort subite.

(((signature)))

Textes et interview : Dr Patrice Delga - Médecin fédéral.

(((texte)))

Lors de notre entretien avec le professeur Carré, cardiologue du sport, nous l'avons interrogé sur la potentialité d'un risque délétère de l'activité sportive pouvant être définitivement fatal. L'activité physique en est-elle seule responsable ?

(((partie 1 – ENTRETIEN)))

ENTRETIEN AVEC LE PROFESSEUR CARRE SUR LE SPORT ET MORT SUBITE.

Évoquons les morts subites d'origine cardiaques survenant au cours d'une pratique sportive. Certains sports sont-ils pourvoyeurs de plus d'accidents ?

Globalement il n'a pas été démontré qu'un sport était plus responsable de mort subite qu'un autre. Seules quelques études américaines rapportent une fréquence plus élevée d'arrêts cardiorespiratoires (ou mort subite) dans le basket-ball de très haut niveau. Le nombre d'arrêts cardiorespiratoires observés lors de la pratique sportive dépend avant tout du nombre de pratiquants de ce sport mais aussi bien sûr de l'âge moyen des pratiquants et de leur mode de pratique.

La réputation de sports endurants tels le vélo ou la course à pied en fait-il quand même une activité plus à risque d'accident cardiaque ?

Il faut rappeler que l'accident cardiaque qui survient à l'effort révèle une pathologie cardiaque méconnue. Le sport endurant pratiqué de longue date peut parfois favoriser l'apparition d'une arythmie ou la fibrillation auriculaire qui ne se complique pas d'arrêt cardiorespiratoire. Mais un sport quel qu'il soit, pratiqué sainement, sans prise de produit interdit, ne crée pas de maladie cardiaque qui se complique d'un arrêt cardiorespiratoire.

Quelles sont, alors, les causes des morts subites liées au sport ?

L'arrêt cardiorespiratoire est la première cause de décès avant 50 ans dans la population générale. Environ 50 000 Français en sont victimes chaque année. En France le nombre d'arrêts cardiorespiratoires se résume à 800 à 1 000 par an en pratiquant une activité sportive. La cause immédiate de l'arrêt cardiorespiratoire est presque toujours une arythmie ventriculaire, tachycardie puis fibrillation ventriculaire. Cette arythmie, dont la survenue est favorisée par les contraintes de

l'effort intense (adrénaline, déshydratation acidose, complique une maladie cardiaque méconnue.

Les maladies en cause sont différentes selon l'âge des victimes.

- Avant 35 ans : ce sont des maladies cardiaques congénitales ou génétiques qui sont en cause. Ces pathologies ne sont pas toujours détectables même avec les bilans cardiologiques actuels, les plus poussés. Ceci explique pourquoi des sportifs professionnels très bien suivis médicalement sont parfois touchés à la grande surprise du public et des médias.

- Après 35 ans : la cause de l'arrêt cardiorespiratoire est dans plus de 80 % des cas un syndrome coronaire aigu (SCA), anciennement appelé infarctus du myocarde. Il est caractérisé par l'obstruction brutale d'une artère coronaire qui apporte le sang au cœur. Cette obstruction c'est un thrombus créé par la rupture d'une plaque d'athérome présente au niveau de la paroi de ces artères. L'anoxie cardiaque qui en résulte favorise la survenue de l'arythmie ventriculaire mortelle.

Qui est à considérer à risque de faire un accident cardiaque ?

Sans que l'on explique pourquoi, les hommes sont 5 à 10 fois plus concernés que les femmes. Le sujet concerné est le plus souvent un homme de 45 – 60 ans qui pratique un sport en loisir.

Pourquoi alors le cyclisme, qui plus est de loisir, serait plus à risque de mort subite ?

Nous avons dit précédemment qu'il n'y avait pas de sport plus à risque que d'autre mais que la population pratiquante des sports avait un impact. Par exemple aux États-Unis, le golf dont la moyenne d'âge des pratiquants est assez élevée est un des sports les plus touchés par les arrêts cardio-respiratoires.

- La moyenne d'âge des cyclotouristes, du fait sûrement des faibles contraintes traumatiques de ce sport, est aussi élevée. De plus les durées d'effort en cyclisme sont souvent prolongées voire très prolongées, avec donc une durée d'exposition plus élevée au risque d'accident. Ceci peut avoir un impact sur le nombre d'arrêts cardiorespiratoires observés dans le cyclisme. Concernant la population de cyclotouristes, ses caractéristiques sont une prédominance masculine (84 %) et une moyenne d'âge de 60 ans.

On sait que l'avancée en âge est le premier facteur de risque de développer des plaques d'athérome dans les parois des vaisseaux, le mode de vie étant l'autre facteur aggravant majeur. Après 65 ans le sportif est un coronarien qui veut s'ignorer !

- Le mode de vie à risque associe plus ou moins une alimentation déséquilibrée, un tabagisme, une consommation importante d'alcool. Être sportif n'est pas synonyme d'hygiène de vie irréprochable. Au contraire, de façon non rare, la pratique sportive est utilisée comme excuse pour ne pas faire attention aux excès. Ainsi le tabagisme n'épargne pas les sportifs dont beaucoup croient que le sport élimine les effets néfastes des cigarettes, ce qui est totalement faux. De même le sport seul a un effet modéré pour prévenir le surpoids, il est efficace s'il est associé à une alimentation équilibrée en qualité et en quantité. La simple mesure du tour de taille (norme < 80 cm pour la femme ; < 94 cm pour l'homme) permet d'apprécier l'importance de la graisse intra-abdominale, qui est redoutable pour la santé en général et pour le risque cardiovasculaire en particulier. De plus ce mode de vie favorise l'apparition d'une hypertension artérielle, d'un diabète de type 2, d'une élévation du mauvais cholestérol, tous facteurs de risque d'aggraver les plaques

d'athérome. Soulignons enfin que fumer dans les 2 heures qui précèdent ou suivent un effort intense est un très beau modèle expérimental d'infarctus du myocarde.

- La psychologie du pratiquant intervient aussi dans le risque de survenue d'accident cardiovasculaire grave. Ainsi, souvent l'ancien sportif qui souhaite reprendre le vélo, a gardé ses exploits antérieurs dans sa tête et son passé l'amène à brûler les étapes. La reprise est trop brutale pour un organisme qui s'est modifié et qui ne peut plus supporter des efforts trop longs, trop intenses avec des à-coups trop brutaux. L'esprit de compétition avec le classique sprint final de la pancarte marquant l'entrée du village ou plus simplement la comparaison avec son voisin, voire simplement la bagarre avec son fils ou son petit-fils sont autant de prises de risques.

- La pratique du vélo présente une complicité toute relative dans cette prise de risque, permettant au cycliste plus faible de se préserver en se cachant au milieu du peloton, le phénomène d'aspiration lui permettant de suivre des allures élevées. La performance ainsi réalisée induit un sentiment d'euphorie qui pousse le cycliste à se dépasser lui-même. Et si son corps envoie quelques signaux d'alerte, ceux-ci seront alors négligés. En effet, dans plus de 50 % des cas, les victimes de mort subite ressuscitées retrouvent la notion de symptômes anormaux observés à l'effort dans les jours qui ont précédé l'accident.

Il convient donc de rappeler pour finir qu'il n'est pas raisonnable après 60 ans de continuer à pratiquer un sport, quel qu'il soit, dans un but de performance ou de classement individuel. Ceci ne veut pas dire que l'on ne doit plus participer à des épreuves officielles, type cycloportives, mais qu'il faut les faire avec une intensité modérée, sans chercher à suivre à tout prix un groupe de cyclistes plus jeunes et/ou plus entraînés.

Aujourd'hui il ne faut pas non plus snober le vélo avec une assistance électrique (VAE). Lorsque celle-ci est judicieusement sollicitée c'est un vélo à part entière qui permettra de garder la forme et de se préserver sans mettre en jeu l'intégrité de son cœur.

Notre conclusion

La mort subite est un accident rare et ne doit être en aucun cas un alibi pour apeurer et ralentir la pratique cycliste. Le cyclotourisme pratique non compétitive doit se dérouler dans des conditions raisonnables pour le pratiquant. Les bénéfices de l'activité physique sont reconnus largement supérieurs à ces risques. Il convient donc de proposer à chacun une activité adaptée à son capital santé en tenant compte de son âge. Le sédentaire, ayant lui, cinquante fois plus de risques de faire une crise cardiaque dans son canapé.

(((note))).

\* Cf article Cyclotourisme février 2002 - n°720.

(((PARTIE 2 – LES GESTES QUI SAUVENT))).

LES GESTES QUI SAUVENT.

On ne peut finir un article sur les risques de mort subite, sans évoquer l'importance des gestes qui sauvent, lorsque l'on est confronté à cette réalité. Le cycliste est un sportif grégaire, rouler en groupe étant pour lui plus efficace.

Avoir la bonne réaction dans un délai le plus court possible permet de sauver la vie de son ami et de devenir le vrai héros, celui qui était présent, au bon moment, et qui a osé faire le bon geste. Dans chaque groupe, de chaque club, un ou plusieurs cyclistes devraient avoir suivi une formation de secours du premier degré PSC1.

L'idéal étant non seulement d'apprendre le massage cardiaque manuel, non seulement se familiariser avec l'utilisation du défibrillateur automatique externe (DAE), mais des révisions devraient être régulièrement proposées pour aboutir à intervenir le plus rapidement possible (cf. témoignage ci-après).

Notre Fédération avec les Comité régional, les Comité départemental et les clubs, voire les mairies sont sensibilisés à ces valeurs de santé publique que sont l'apprentissage des gestes d'urgence, ils sont autant de partenaires pour vous soutenir dans vos démarches de formation.

(((encadré))).

10 règles d'or édictées par le club des cardiologues :

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures < moins 5°C ou > +30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

TEMOIGNAGE.

Michel à 74 ans ce 18 novembre 2021, 1,75 m et son poids fluctue depuis toujours entre 80 et 75 kg, soit un indice de masse corporelle (IMC) autour de 25 kg/m<sup>2</sup>, sans embonpoint, car c'est un sportif, plutôt bien bâti. Depuis l'âge de 20 ans il pédale régulièrement deux fois par semaine. Depuis la retraite, il a doublé avec trois à quatre sorties hebdomadaires de 50 à 90 km. Lorsqu'il n'est pas sur son vélo, il profite du bord de la mer, pour s'adonner au « longue côte ». Il a d'ailleurs suivi pour cela, la formation du PSC1 ainsi qu'une formation au premier secours dans l'eau.

Bien qu'il n'ait jamais fumé, il avait une activité professionnelle relativement sédentaire comme réceptionniste dans un garage. Son père atteint d'une hémochromatose familiale (excès de fer dans le sang, justifiant des saignées répétées) comme sa tante, a fait un premier infarctus dès 45ans, il décédera à 70 ans d'insuffisance hépatique, complication de l'hémochromatose.

Michel est un cycliste chevronné ayant à son actif deux Paris-Brest-Paris, et plusieurs Diagonales, Mer-Montagnes et grandes distances. Mais c'est aussi un randonneur avéré ayant fait plusieurs treks, avec des ascensions, sans soucis, jusqu'à 5 400 m d'altitude, aussi bien en Amérique du sud que dans les montagnes de l'Himalaya. Une vraie carrière de sportif retraité. Jusqu'à présent il n'avait aucun symptôme, ni pathologie connue, son cardiologue, qu'il avait consulté le mois précédent, l'avait rassuré sur ce point. Il ne se souvient d'aucune sensation

prémonitrice dans les jours précédant l'accident, ce qui n'est pas le plus habituel. Sa séquelle amnésique de quinze jours précédant la chute pourrait être en cause ? Mais laissons le président de son club de vélo des côtes d'Armor relater ce qu'il a vécu.

- Jeudi 18 novembre : nous sommes une quinzaine à terminer notre sortie club. Vers 16 h, Michel fait un malaise sur son vélo. Il part sur sa gauche et heurte un mur de clôture.
- H + 1 minute : Jocelyne, Catherine, Alain et Joseph vont immédiatement lui porter assistance, il était sans connaissance.
- H + 2 minutes : Jean-Yves compose le 15 pour appeler les secours.
- H + 3 minutes : Louis, Hervé et Pierrick vont à chaque extrémité de la rue pour réguler la circulation et attendre les secours.
- H + 4 minutes : Catherine se rend compte que Michel a les lèvres et les oreilles qui deviennent violettes, prend l'initiative de commencer un massage cardiaque, elle est relayée par Joseph.
- H + 9 minutes : un passant nous indique qu'il y a un défibrillateur à proximité, Alain part le chercher.
- H + 10 minutes : un ambulancier qui venait ramener une patiente nous apporte son aide.
- H + 11 minutes : Alain est de retour avec le défibrillateur.
- H + 12 minutes : l'ambulancier branche le défibrillateur.
- H + 19 minutes : les Pompiers et le SAMU arrivent, ils prennent le relais.
- H + 55 minutes : Michel est conduit au CHU, le médecin du SAMU nous dit que Michel a sûrement fait une mort subite sur son vélo, que nous avons très bien réagi, que nous avons fait le maximum de ce qui était possible et que maintenant c'était à eux d'agir...
- Le 2 décembre : Michel est rentré chez lui sans séquelles, si ce n'est quelques troubles de mémoire. Il a passé les fêtes de fin d'année en famille. Il a participé à l'Assemblée générale du club ce 22 janvier. Son cardiologue lui a donné un feu vert et il a fait sa première sortie de vélo le 27 janvier 2022.

Retour d'expérience.

N'hésitez pas à suivre une formation PSC1. Même si après cette formation, on est en droit de douter de ses compétences pour réaliser un massage cardiaque, cela permet d'oser le faire en situation d'urgence et ainsi de sauver une vie.

Cela peut également permettre d'organiser au mieux les secours :

- mettre la victime en sécurité,
- appeler le 15 ou le 112,
- baliser et protéger le lieu d'accident,
- réaliser les premiers gestes...

(((encadré Vivons Vélo))).

Les conseils de Vivons Vélo.

Lors de la pratique du cyclisme, de haut niveau ou de loisir, certaines personnes peuvent être victimes en plein effort d'un accident cardiaque. Comment prévenir ce risque et agir en cas de problème lors d'une sortie. Nos conseils.

- Pour prévenir les risques, adoptez au quotidien et dans votre pratique vélo une bonne hygiène (pas de substances dopantes, alcool, tabac, etc.).
- Faites un bilan régulier chez votre médecin traitant ou cardiologue notamment à partir de 45 ans.

- Lors de vos sorties vélo l'écoute de votre corps est essentielle. Laissez partir le groupe si vous vous sentez chahuté.
- Utilisez un VAE si besoin, il soulage l'effort et donc le coeur et permet de continuer à rouler avec ses amis.
- Pour pouvoir réagir en cas d'accident cardiaque dans un groupe, formez-vous aux gestes de premiers secours (PSC1) et faites des révisions régulièrement.
- À noter que la « mort subite » du cycliste est rare et que les bénéfices du vélo restent supérieurs à l'absence de pratique sportive.

FIN D'ARTICLE.

## 18. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Technique : Test vélo – Touring 520.

(((titre))).

Voyager en Riverside.

(((chapô))).

Avec le printemps proche, vous avez des envies de voyage à vélo. Les beaux jours vous invitent à essayer mais vous ne souhaitez pas investir dans du sur-mesure avant de savoir si ça vous plaira vraiment. Voici donc une proposition à petit prix.

(((texte))).

Nous avons testé le Touring 520, entrée gamme de la série Riverside chez Decathlon.

À l'opposé du gravel dont le but est de voyager léger avec, en guise de bagages, le fameux bikepacking, le vélo « Tour du monde » doit pouvoir porter lourd et longtemps.

SA DÉCOUVERTE.

- Modèle très esthétique : vélo d'un beau bleu assez profond, avec son gros porte-bagages, sa selle confort et ses gros pneus, son grand guidon plat. On remarque immédiatement la multitude de points de fixation (33) pour des porte-bagages avant, des porte-bidon ou autres accessoires.
- Cadre en alu triple butted : tubes à épaisseurs variables pour gagner du poids et renforcer les zones avec le plus de contraintes. Fourche droite également en alu un peu raide. Le choix de l'aluminium limite les destinations trop lointaines car en cas de casse seul un cadre acier peut être ressoudé partout dans le monde.
- Porte-bagages arrière volumineux en alu brut : il peut supporter 40 kg à l'arrière. À noter que ce modèle est livré sans porte-bagages avant mais celui du Touring 900 est compatible et peut permettre d'ajouter 20 kg de plus... mais n'importe quel autre porte-bagages peut être fixé vu le nombre d'inserts et Decathlon propose également des sacoches Riverside.
- Garde-boue très enveloppant.
- Autre : il manque une béquille (bémol).

ESSAI ET SENSATIONS SUR LE TERRAIN.

Nous l'avons testé sur 60 km avec alternance de bitume, chemin stabilisé, chemin de terre et de cailloux et quelques belles montées.

- La position sur le vélo : nous n'avons pas eu de mal à trouver la bonne position. Nous sommes bien assis, le buste légèrement penché en avant, c'est très confortable. Avec la fourche rigide, sur certains terrains ça secoue un peu. En léger appui sur les poignets, on profite bien du confort offert par les poignées ergonomiques et cette position reste agréable sur tout le parcours. À condition d'avoir bien équilibré les sacoches, on se sent très stable.
- Selle, pneus et freinage : la selle est assez confortable, les pneus un peu raides, mais ils offrent l'avantage d'être très résistants avec leur épaisseur de 5 mm. Ils

sont parfaitement performants sur le bitume et le roulant, l'adhérence est bonne sur le sec, sur la route comme sur les chemins de terre. Même à haute vitesse, ils restent stables.

Le freinage est assez puissant et agréable. La roue étant fixée par un axe traversant et les freins à disque, nous conseillons de faire des essais à vide pour le remplacement d'une chambre à air. Les poignées ergonomiques avec embouts de guidon intégrés sont très confortables, et les embouts ne gênent pas.

- La transmission : avec son plateau unique de 36 dents et sa cassette 11 - 46, la transmission fonctionne vraiment bien. Avec la gâchette, on monte les vitesses avec le pouce et on les redescend avec l'index. Le fonctionnement est similaire à celui de la transmission Deore.

Le dérailleur est équipé d'un levier de verrouillage car utilisé aussi en VTT. Il permet de durcir le rappel de la chape afin d'éviter que la chaîne ne vienne taper les bases et sauter du plateau quand ça secoue. Les vitesses passent très bien avec un « click » bien net et franc, pas de saut de chaîne même en passant les vitesses en forçant un peu.

L'étagement de la cassette est agréable, même dans les grosses montées.

(((signature))).

Texte, test vélo : Denis Vituel.

Photos : Decathlon.

(((cartouche remerciement))).

Merci au magasin Decathlon Échirolles pour son accueil, son prêt de matériel et la gentillesse dans les échanges et réponses à nos questions.

(((encadré technique))).

EN DÉTAILS.

- Transmission Microshift avec dérailleur RD-M665M et cassette 11 V de 11 à 46 nécessaire avec la charge et les montées sérieuses car mono-plateau 36 dents, le tout actionnés par gâchettes Shimano-like. Le choix du mono-plateau sur un vélo de voyage peut surprendre vu que l'alignement de la chaîne peut accélérer son usure.

- Pneus Btwin Trekking 9 grip Protect + : bande de roulement à petites sculptures adaptées aux terrains roulants, et surtout renfort de 5 mm de gomme. Pas labélisé « increvable »... mais pas loin ! Passe très bien dans les chemins caillouteux par temps sec (jour de notre essai).

- Selle ergonomique ergofit souple de type VTC.

- Cintre de 620 mm de large (760 mm pour un VTT).

- Poignées ergonomiques avec bar-end intégrées.

- Pédales Rockrider (que l'on retrouve sur beaucoup de VTT et Riverside), assez larges avec très bon grip quand on roule en baskets.

- Moyeu avant dynamo (Shimano Deore XT qui produit 3 watts) alimentant les feux avant et arrière. Le feu avant possède un bouton marche/arrêt pouvant être actionné en roulant.

Deux détails sécuritaires : sur le phare avant des ouïes permettent d'être mieux vu et le feu arrière reste allumé cinq minutes après l'arrêt afin de rester visible quand on est arrêté à un feu ou un stop.

- Freins à disque hydraulique Btwin by tektro TKD32, double pistons à liquide minéral. Disques de 160 mm bien ventilés. Si on souhaite un freinage plus puissant et dosable, on peut remplacer les plaquettes par des Shimano B01S (surcoût à 10 € par frein).

- Un vélo Decathlon entrée de gamme au prix de 799 € TTC.

FIN D'ARTICLE.

## 19. SÉCURITÉ.

(((Têtière))).

CONSEILS PRATIQUES – Sécurité.

(((titre))).

Charte et Mémoire.

(((chapô))).

La commission Sécurité a publié fin 2021 deux documents : la cinquième version de la Charte cyclable est parue pour le Salon des maires en novembre et le Mémoire sécurité paru, lui, pour notre AG fédérale à Nevers. Présentation de ces deux documents de base.

(((signature))).

Denis Vitel, président de la commission nationale Sécurité.

Partie 1 – Charte.

(((titre partie 1 - Charte))).

Une nouvelle Charte cyclable.

(((texte présentation Charte))).

La Charte permet un rappel des règles à respecter en matière d'aménagement. Simple remise en mémoire pour certains, elle est aussi une mise à jour utile à tous. Nous sommes hélas souvent confrontés depuis de très nombreuses années à une méconnaissance de la loi « Laure » et souhaitons contribuer à une meilleure mise en pratique de ses directives.

La loi « Laure », en particulier son article 20, publiée le 1er janvier 1997, intégrée au Code de l'environnement par la loi d'orientation des mobilités (dite loi « LOM ») à l'article L228-2 commence seulement depuis deux ans à être vraiment prise en compte. Nous rencontrons encore aujourd'hui des maires et techniciens qui l'ignorent. En complément l'article L228-3 vient s'imposer pour les aménagements hors agglomération.

Informers élus et techniciens en charge de la voirie.

Cette charte a pour but d'informer les élus, seuls à prendre la décision de création ou de modification de voirie, s'appuyant sur les règles issues des différentes lois mais pour tous ces travaux ils font nécessairement appel à des techniciens pour leur soumettre des propositions. C'est pourquoi notre Fédération se doit d'avoir des rapports aussi bien avec des élus qu'avec les techniciens.

Rappel.

Nous sommes la seule fédération à avoir intégré dans nos statuts mais surtout dans la pratique tous les modes de déplacements avec un vélo. La présentation de cette version a été modifiée afin de regrouper les différentes formes d'aménagements :

- les aménagements cyclables ;
- les aménagements routiers ;
- les zones particulières en milieu urbain.

Nous avons à nouveau expliqué, à l'aide de bons et mauvais exemples, ce qu'il faut faire pour rendre la route plus sûre pour les utilisateurs du vélo, que ce soit pour aller au travail, faire ses courses ou pratiquer le cyclotourisme. Nous n'habitons pas tous à la campagne et notre compétence vient de notre pratique régulière. Nous habitons aussi bien de grandes métropoles que des villes moyennes.

Un Livre blanc intégré.

Nous avons aussi intégré un Livre blanc. Depuis la création de notre commission nationale Sécurité, nous avons développé une compétence mise au service de toutes les collectivités pour les aider dans les modifications des voiries. Dans cet objectif, notre Fédération propose une formation dédiée aux techniciens sur « la politique et les aménagements cyclables ». Deux chapitres n'ont pas pu être développés à l'intérieur de cette édition, ils sont pourtant essentiels pour garantir la pérennité de chaque infrastructure :

- L'entretien d'un aménagement : il doit être prévu dès le début des études et un budget doit lui être attribué en conséquence. Ainsi, un aménagement signalé dangereux en 2013 attend toujours une réparation. Faut-il qu'un accident précipite les choses ? C'est pour éviter ce genre de situation que nous tenons à attirer l'attention sur l'entretien régulier et la nécessaire concertation entre décideurs, aménageurs et utilisateurs. Il y va de notre sécurité à tous.

- Le signalement de défauts d'infrastructures : avec l'aide du ministère chargé des Sports une application de signalement a été créée, Suricate (<https://sentinelles.sportsdenature.fr/>). Chaque signalement est envoyé directement au gestionnaire de la voirie concernée. Mais trop souvent l'alerte reste sans réponse. Le problème dénoncé a-t-il été pris en compte ? Est-il en cours de traitement ? Afin que cette application soit efficace à 100 %, il est essentiel que le gestionnaire de la voirie réponde.

Former les pratiquants.

En parallèle, la commission Sécurité s'investit pour former les licenciés de la Fédération mais aussi les pratiquants adultes :

- Via le programme de « Remise en selle ».
- Comme les enfants ont leur école de vélo, les adultes peuvent, grâce à la vélo-école prendre ou reprendre de l'assurance pour leurs déplacements quotidiens. Cela constitue souvent le premier pas pour susciter l'envie de partir ensuite en balade.
- Elle participe aussi activement au programme « Savoir rouler à vélo », dispositif proposé aux enfants de 6 à 11 ans pour maîtriser les fondamentaux du vélo, découvrir la mobilité en milieu sécurisé et circuler en autonomie sur la voie publique. Grâce à nos Écoles françaises de vélo nos jeunes licenciés reçoivent une formation complète et diversifiée bien que parfois l'apprentissage s'avère difficile quand nous croisons des aménagements non conformes.
- À destination des aménageurs qu'ils soient publics ou privés mais aussi des délégués sécurité qui doivent s'en servir pour rencontrer leur maire ou ceux des communes proches qui n'ont pas de club afin de leur apporter notre vision de ce que doit être un aménagement routier cyclable ou non.

Pour cela la commission Sécurité forme au niveau Comité régional et/ou Comité départemental : trois formations ont été réalisées fin 2021, quatre début 2022 et douze sont prévues jusqu'à la fin de l'année.

(((encadré partie 1 Charte))).

La nouvelle présentation.

Trois grands chapitres :

- Les aménagements cyclables.
- Les aménagements routiers.
- Les zones de circulation particulière en milieu urbain.

À la fin de chaque grand chapitre, un document qui existait seul auparavant a été intégré « Le livre blanc des aménagements » : chaque chapitre est illustré par des photos montrant le mauvais mais aussi le bon aménagement. Cette classification a pour référence le Code de la route, mais nous introduisons aussi des demandes de modifications du Code de la route : la règle de la distance de sécurité latérale pour doubler un cycliste ; le panneau d'interdiction de doubler un cycliste ; et la définition du trottoir dans le Code de la route car celui-ci n'est pas défini dans les articles du Code ce qui pose un problème juridique.

Nous évoquons aussi le « Schéma directeur cyclable » qui devrait exister à chaque niveau région, département et communes.

PARTIE 2 – Memorandum.

(((titre partie 2 – Memorandum ))).

Le Mémorandum sécurité.

(((texte partie 2 - Memorandum))).

C'est aussi une mise à jour de deux documents, le Mémorandum et le Guide du délégué sécurité. Nous avons fait le choix de regrouper ces deux documents en un seul et de le destiner à tous les cyclistes licenciés ou non.

Assumer le risque.

En effet la pratique du vélo, comme tout déplacement, implique une part de risque d'accidents. En choisissant cette pratique pour vos déplacements et loisirs, vous assumez la responsabilité de ce risque. Afin de minimiser ce dernier, nous portons à votre connaissance la législation et les règles de bon sens que vous êtes censés connaître et appliquer.

Partager la route, la rue, l'espace public avec d'autres usagers, c'est aussi respecter leurs droits. Comme chacun peut le constater chaque jour, les pièges sont nombreux et notre place dans le trafic n'est pas toujours évidente. La cohabitation avec les autres usagers, la qualité de certains aménagements cyclables et notre comportement face aux aléas du quotidien sont autant de facteurs qu'il nous faut maîtriser pour un meilleur partage de l'espace routier et de pleine nature.

Mieux appréhender les risques.

Le groupe de travail qui a réalisé cette nouvelle version du Mémorandum espère que les recommandations énoncées aideront à mieux appréhender nombre de difficultés au cours des randonnées et différents déplacements à vélo. Cependant, certaines de nos recommandations peuvent présenter un écart avec le Code de la route :

- Selon ce Code, le vélo est un véhicule. En conséquence deux secondes doivent être maintenues entre deux véhicules (une seconde de temps de réaction, et une seconde de précaution), soit 11 m à 20 km heure entre deux vélos.

- La pratique habituelle centenaire est une toute autre histoire. La Fédération délégataire du cyclotourisme en France, ainsi que la Délégation à la sécurité routière (DSR du ministère de l'Intérieur) préconisent 1 m au minimum entre vélos. Intervalle qui demande, évidemment, à augmenter avec l'âge.

Agir sur le terrain.

La prudence, le bon sens et la maîtrise du vélo sont primordiaux dans nos déplacements. Votre sécurité et votre santé sont les priorités de la Fédération et elles composent un de nos slogans. Agissons sur le terrain afin qu'il devienne avant tout un slogan personnel.

La sécurité c'est :

- La maîtrise du vélo en déplacement individuel et collectif ;
- L'équipement vestimentaire ;
- La gestion de l'effort ;
- L'entretien mécanique.

(((encadré partie 2 - Memorandum))).

Appréhender la sécurité dans sa globalité.

Tel est le but de ce document où il est aussi fait référence au rôle du délégué sécurité quel que soit son niveau et aussi les articles du Code de la route spécifiques aux cycles. Nous évoquons également l'assurance pour les licenciés ou les non licenciés dans nos organisations.

Vous trouverez dans l'espace « Licencié individuel » tous les documents se rapportant à la sécurité et notamment ces deux documents.

La commission Sécurité a profité de la présentation de la Charte cyclable pour également annoncer la vente d'une formation en direction, là aussi, des aménageurs mais aussi des élus, car il ne faut pas oublier que ce sont eux qui votent et valident les aménagements routiers.

Cette formation de deux jours doit donc être promue par tous les licenciés auprès de leurs connaissances concernées. Là aussi, une formation sera dispensée aux délégués sécurité et aux moniteurs qui souhaiteraient s'investir pour la sécurité de tous pour pouvoir la diffuser partout.

FIN D'ARTICLE.

## 20. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Sur la route - Le nouvel art rupestre.

(((chapô))).

« À vélo tout est plus beau ! » scande le mantra fédéral. Cueillis lors de Voyages itinérants au fil des EuroVelos, véloroutes et Voies vertes, ces graffs joliment colorés n'en sont-ils pas la preuve ?

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

photo 1.

Petite jardinière dans la banlieue parisienne, sur la Seine à vélo®.

Photo 2.

Fille de rêve, sur la Francovélosuisse®, entre Belfort et Delle.

Photo 3.

En centre-ville d'Ulm, côté rive gauche du Danube, sur l'EuroVelo 6 Atlantique-mer Noire.

Photo 4.

À deux pas des plages de Vendée, sur la Vélodyssée® Roscoff -Hendaye.

Photo 5.

Après Rennes, sur les rives de la belle Vilaine, sur la liaison Manche-Océan.

Photo 6.

Sous l'œil du Che, près de Radolfzell, sur la Bodensee-Radweg autour du lac de Constance.

Photo 7.

Couple de danseurs alsaciens à Neuf-Brisach, cité Vauban et BCN-BPF du Haut-Rhin, sur l'EuroVelo 15.

Photo 8.

Sur l'EuroVelo 17 Saint-Gothard – Méditerranée, alias ViaRhôna® en France.

FIN D'ARTICLE.

## 21. VIE FÉDÉRALE.

(((têtière générale))).

LA FÉDÉ EN MARCHE / Vie fédérale.

(((titre))).

Du renfort pour progresser.

(((chapô))).

Comme toujours, beaucoup de points à l'ordre du jour de la réunion du Comité directeur. Celui de janvier n'a pas fait exception d'autant plus qu'il sera richement complété le 5 février par la rencontre avec nos comités régionaux.

(((texte))).

Il est à noter avant tout l'arrivée de Lydie Chenot, élue lors de l'assemblée générale de Nevers, qui va renforcer la commission Féminines, et celle de Jean Savarino, nouveau cadre technique national nommé après le départ de Nadège Garcia vers d'autres horizons. Il épaulera Isabelle Gautheron et Nicolas Dubois au sein de la Direction technique nationale.

Nos grands événements.

Les Cyclomontagnardes, dont le cahier des charges a été actualisé, pratiquent une différenciation tarifaire nette entre licenciés et non licenciés (écart minimal de 10 euros). Il est souhaité que les autres manifestations à label, notamment les Vertes Tout-Terrain, suivent ce même schéma. Cette mise à niveau devra se faire également pour la route.

L'expérience des dernières années a démontré que cela n'entraînait pas de pertes de participants et que ce surcoût était bénéfique pour l'organisateur.

Mai à vélo.

Sous l'égide des ministères des Transports et de la Transition écologique, l'événement « Mai à vélo » est reconduit pour accentuer la promotion de toutes les actions : randonnée, découverte, mobilités douces, ateliers etc. Un kit communication sera envoyé aux structures inscrites.

Infos sur <https://www.maiavelo.fr/>.

Aménagements.

Suite à la parution de la Charte cyclable, des réunions d'information/formation sont proposées aux aménageurs et élus des communes sur leur territoire, à condition de pouvoir réunir au moins cinq personnes dans la commune ou l'agglomération. Des conditions spéciales sont accordées aux communes labellisées « Territoire Vélo ». Si votre commune est intéressée, vous pouvez vous adresser à la commission nationale de Sécurité.

Du côté des jeunes.

Notre Fédération a obtenu l'organisation du Concours européen d'éducation routière 2024. Il se déroulera à Paris comme ce fut le cas en 2011. Nos jeunes ont deux ans pour se préparer.

La finale nationale du Critérium des jeunes connaîtra quelques aménagements en juillet à Vesoul. Les modifications porteront sur l'orientation et la maniabilité.

Le processus de gestion des écoles a été simplifié ; le classement se fera selon le même principe que pour le Challenge de France avec des points attribués en fonction des activités.

Professionnalisation.

Jean Savarino, nouveau CTN, est en charge du dossier concernant la professionnalisation : permettre à nos éducateurs d'acquérir un complément de formation, former au cyclotourisme des personnes extérieures. Le chantier est vaste et devrait se concrétiser par la certification d'un centre de formation donnant accès aux droits à la formation professionnelle (compte formation).  
(voir plus loin, page spéciale sur le sujet).

Agence nationale pour le sport (A N S).

La campagne 2022 de subventions de l'Agence nationale pour le sport va démarrer en mars 2022. L'équipe technique sera renforcée pour cette tâche spécifique par Julien Testu, lui-même issu de l'A N S. Comme l'an dernier, des réunions en visioconférence seront organisées pour présenter les spécificités 2022 aux structures régionales et départementales.

Transition numérique.

Les travaux se poursuivent. Les réponses aux devis demandés se sont révélées trop onéreuses à ce jour mais d'autres solutions sont à l'étude afin d'aboutir à une application avant la fin de la mandature.

(((encadré))).

Rencontre avec les comités régionaux.

Cette rencontre a eu lieu le 5 février au siège d'Ivry-sur-Seine, une partie des participants pouvant suivre les travaux en visioconférence.

Ce moment d'échange a permis de donner en primeur aux présidents des Comités régionaux quelques informations et de tracer des perspectives de travail, notamment en termes de développement.

Outre le plan de professionnalisation, les grandes lignes des modalités de subventions de l'A N S ont été présentées par Isabelle Gautheron tout comme les démocratisation induites par la loi sur la démocratisation du sport en France ; ce sont surtout les mesures sur l'introduction de la parité dans les instances dirigeantes, nationales à compter de 2024 et régionales à compter de 2028, qui auront nécessairement des conséquences sur nos structures.

Le Ministère souhaite élaborer un module de formation « Violences et discriminations » dédié à la prévention, afin de permettre aux acteurs du sport de mieux appréhender ces phénomènes et de renforcer l'accompagnement des victimes. Le nécessaire engagement républicain contre toutes les formes de haine et de discrimination est rappelé et conditionne l'agrément des fédérations. Par ailleurs, le dispositif du « Savoir rouler à vélo » (S R A V) est désormais ancré dans la loi : « l'apprentissage de l'usage du déplacement à vélo en sécurité est organisé dans un cadre scolaire, périscolaire ou extrascolaire. »

Quant au mandat des présidents et présidentes de fédérations ou de comités régionaux, il sera désormais limité à trois, mais les personnes dont le troisième mandat est en cours pourront proposer leur candidature à un ultime mandat.

Le texte comprend bien évidemment d'autres articles mais qui ne concernent pas notre fédération : sport professionnel et sport de haut niveau, sociétés audiovisuelles et commerciales.

(((titre))).

Stage instructeurs 2022 - Une formation new look.

(((texte))).

Avec douze candidats, le stage instructeurs 2022 a connu un beau succès après deux années plombées par la pandémie et l'absence de candidats. Autre sujet de satisfaction, les 49 ans de moyenne d'âge des stagiaires.

Ces journées ont également été l'occasion de faire connaissance avec Jean Savarino, nouvel adjoint à la DTN au sein de l'Équipe technique nationale.

La nouvelle formule.

Cette session 2022 organisée à Paris inaugurerait la formule prévue dans le référentiel de formation 2021-2025 adopté par le Comité directeur fédéral. Le niveau exigé pour la validation de la formation des moniteurs permet de ramener la durée du stage à 16 heures – plus une journée d'évaluation – et de recentrer le contenu de la formation sur l'une des prérogatives des instructeurs, à savoir la production de documents pédagogiques. Cette formule sur un week-end et sur un site facilement accessible, permet aux stagiaires en activité professionnelle de pouvoir plus facilement se libérer et ainsi rajeunir les promotions.

Un programme adapté.

Au cours de ces deux journées, les membres de l'équipe technique nationale (ETN) ont développé le projet sportif fédéral et le Savoir rouler à vélo (S R A V), alors que les thèmes de l'enseignement et la transmission des savoirs ainsi que les connaissances théoriques liées aux thèmes de la formation ont été abordés par la CNF. Une place a été laissée à la méthodologie du mémoire et la réalisation du support que les stagiaires devront présenter en octobre prochain au cours de la journée d'évaluation qui portera sur le travail de réflexion que le candidat aura mené sur le thème qu'il aura choisi.

Les documents techniques et pédagogiques qui seront produits viendront alimenter la base des données utilisées dans les prochaines formations de dirigeants et éducateurs.

(((signature))).

Texte et photos : Georges Golse.

(((encadré))).

Les missions de Jean Savarino, CTN en charge de la professionnalisation.

Agent du ministère des Sports, Jean Savarino vient de rejoindre l'Équipe technique nationale (ETN) comme adjoint à la DTN, chargé de la professionnalisation et du déploiement des politiques publiques.

La professionnalisation au sein de la Fédération a deux objectifs :

Optimiser les formations qualifiantes fédérales et les diplômes d'État pour former des professionnels de l'enseignement du vélo, dont la finalité est « employabilité ».

Renforcer et développer nos structures fédérales de club, Comité départemental, Comité régional dont la finalité est de parvenir à un agent de développement par Comité régional.

La réussite de la professionnalisation passe par la création d'un Office de formation (O F), qui portera le nom de « Centre national de formation du vélo ». Cette structure de la Fédération devra être en capacité d'assurer la mise en place de l'ensemble de la filière de formation du diplôme fédéral jusqu'aux qualifications de l'État :

- Moniteur fédéral ;
- C Q P mobilité à vélo ;
- B P J E P S activité du cyclisme ;
- D E J E P S perfectionnement sportif « mention cyclisme traditionnel », « mention VTT ».

Le second objectif recherché dans le cadre de la professionnalisation est d'apporter davantage de compétences à nos encadrants pour servir auprès de nos structures fédérales. La finalité est de les doter d'un agent de développement technico-administratif, au service des structures fédérales.

La deuxième grande mission de Jean est le déploiement de l'ensemble des politiques publiques mais en priorité le « Sport-Santé ».

FIN D'ARTICLE.

## 22. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

### CENTRE-VAL DE LOIRE.

Le label handicap de l'EVSD est renouvelé.

Mary Cartier, président de l'E S Ville-aux-Dames (Indre-et-Loire) a eu récemment le plaisir de présenter à son club le renouvellement du label « Sport et handicap » pour une durée de deux ans, à partir du 1er janvier 2022. Cette reconnaissance atteste de la qualité de l'accueil et de la pédagogie mises en œuvre par le club. Actuellement, la section handisport accueille cinq déficients visuels, deux personnes atteintes d'un handicap physique et deux autres d'un handicap mental. Elle dispose de onze encadrants bénévoles qui ont tous bénéficié d'une formation de pilote handisport dispensée par Bernard Joulin, lui-même formé par la FF Handisport. L'équipement disponible se compose de trois tandems classiques et d'un Pino. « Un grand merci à toute l'équipe de la commission Handisport, à tous les pilotes, anciens, nouveaux et futurs, pour votre investissement. C'est grâce à vous et votre implication que tout cela peut se faire et que nous avons eu ce renouvellement. J'associerai aussi tous les accompagnateurs qui permettent les sorties en tandem Pino en toute sécurité. Aussi, quel bonheur de voir Clémentine sourire et être joyeuse après une sortie où elle a pu pédaler, échanger, se changer les idées et accomplir son objectif de la semaine, à savoir rouler. Mais aussi rencontrer du monde car maintenant on nous connaît et reconnaît ! » a conclu Mary Cartier. Yvon Neuhaard.

Correspondant : Jacques Lacroix.

[jacques.lacroix6@orange.f.r](mailto:jacques.lacroix6@orange.f.r)

### NORMANDIE

Actions PSC1, dans l'Eure.

Le Comité départemental de cyclotourisme de l'Eure a mis en place des sessions de formations PSC1, pendant l'année 2022, à destination de tous les licenciés du département qui le souhaitent. Il prend en charge financièrement la formation des encadrants et de ceux s'engageant à suivre les sessions (animateur, initiateur, etc.). Présente dans tout le département, la Croix rouge française a été sollicitée. Le 5 février, neuf licenciés du club d'Aubevoye, les Guidons à crampons, ont assisté à la formation organisée à l'unité locale de Vernon.

Massage cardiaque, position latérale de sécurité. Tous ces gestes n'ont plus de secret pour eux, même si certains avaient déjà des acquis en la matière. Peu importe, le but est de les pratiquer régulièrement en formation, afin de savoir réagir en cas d'accident\*. Les clubs de Gasny et Gisors suivront alors que d'autres sessions sont en cours d'organisation à Évreux et Pont-Audemer.

Angéline Coinon

\* Voir. également l'article Santé de ce mois dédié notamment aux gestes qui sauvent.

### OCCITANIE

À Bompas, autorisation de dépasser les 90.

Le club de Bompas (Pyrénées-Orientales) a trouvé une jolie manière de célébrer les 90 ans de Henri Héchet, son doyen. Le 30 janvier dernier, les adhérents l'ont escorté sur le parcours Bompas – Port-Vendres et retour : 90 km justement. Il n'en fallait pas moins pour cet adepte de la longue distance, qui a fréquenté, au cours

de sa pratique, Paris-Brest-Paris, Thonon-Nice, Hendaye-Cerbère, le tour des Pyrénées catalanes, Paris-Roubaix, etc. Ce fut une belle matinée, bonne pour le moral et pour l'amitié, en compagnie du cadet du club (16 ans) et de Jean-Paul Bonin, président du Comité départemental 66. Au retour, le trophée « du 90e printemps » et le verre de l'amitié ont chaleureusement clos la cérémonie, non sans avoir pris rendez-vous pour le « trophée du 100e ».

José Aranega.

Roger Sarrat, médaillé à titre posthume.

Roger Sarrat est décédé brutalement le 27 juin 2021, atteint par le Covid- 19, avant d'avoir pu recevoir le diplôme du Mérite du cyclotourisme qui lui avait été décerné. Ce dernier récompensait son investissement en faveur des handicapés et comme responsable de la commission Manifestations et logistiques au sein du comité départemental des Pyrénées-Orientales.

Ce manque a pu être réparé par la remise du diplôme à titre posthume à Martine, son épouse, elle-même déficiente visuelle, par Jean Roman, président du Comité départemental olympique et sportif des Pyrénées-Orientales, en présence du président de A C Canetoise au cours d'une cérémonie qui a en même temps commémoré les 50 ans du club. Le trophée du Comité départemental a aussi été remis par le maire de Prades.

Jean-Paul Bonin.

Correspondants :

- René Baldellon : [rene.baldellon@laposte.net](mailto:rene.baldellon@laposte.net).
- Georges Golse : [mag.redac@ffvelo.fr](mailto:mag.redac@ffvelo.fr).

FIN D'ARTICLE.

## 23. CONCENTRATION FAMILLE 2022.

(((tête))).

SUR VOTRE AGENDA : Concentration Famille 2022.

(((titre))).

Un rendez-vous familial.

(((chapô))).

Cette année, la traditionnelle Concentration nationale des familles se déroulera du 3 au 6 juin à Savenay (Loire-Atlantique) à l'occasion du week-end de Pentecôte. La famille Mairesse et le Comité départemental 44 vous attendent nombreux !

(((texte))).

Christophe et Raphaële Mairesse, avec leurs quatre enfants – Diane, Valentin, Erwan et Margot – sont bien décidés à faire découvrir leur secteur de façon ludique, touristique et sportive, entre les marais de l'estuaire de la Loire et le sillon de Bretagne !

Au programme.

- Vendredi : installation et accueil des participants à partir de 18 h au camping du Lac - Route du Lac 44260 Savenay . Chaque famille se chargera de réserver son hébergement auprès du camping.

- Samedi : Les marais – 45 km et 250 m de dénivelé  
9 h : regroupement et briefing avec présentation de la journée, timing, points forts, rappel des consignes de sécurité, constitution des groupes.

Départ en direction des ruines du château du Goust. Sur place, présentation de l'histoire du site.

Poursuite en direction de Terre d'estuaire (visite et pique-nique).

Puis balade à travers les marais via la petite chapelle de Rohars et direction le petit village de Lavau-sur-Loire, son petit port et son observatoire. Retour avec des points d'observation de cigognes.

Pot d'accueil du Comité départemental 44.

- Dimanche : Vieilles pierres et jeux – 43 km et 300 m de dénivelé

9 h : regroupement et briefing et départ vers le château de l'Escouray . Ensuite, moulin de la Bicane avec où visite et animation pour les plus jeunes. À quelques kilomètres de là, pause au plan d'eau de Campbon avec course d'orientation. Arrêt à la ferme des bêtes de ronces ( élevage de chèvres et fabrication de fromages).

Ensuite crochet par la chapelle Saint-François.

Pour terminer la journée : rassemblement pour le traditionnel pot des régions.

- Lundi : Jeu de piste... cyclable – Durée 3 h pour 20 à 30 km de vélo.

9 h : regroupement à l'entrée du camping, présentation des consignes du jeu de piste sur le secteur de Savenay – La Chapelle-Launay.

Retour au camping vers midi : les participants qui le désirent pourront partager un buffet proposé par le Comité départemental 44.

(((encadré))).

Informations et renseignements.

Famille Mairesse.

30, Le Bois Renard - 44260 Malville.

[maressefamily@yahoo.fr](mailto:maressefamily@yahoo.fr).

06 72 75 61 68.

Contact camping : 02 40 58 31 76 - [contact@camping-lac-savenay.fr](mailto:contact@camping-lac-savenay.fr) -

[www.camping-lac-savenay.fr](http://www.camping-lac-savenay.fr).

FIN D'ARTICLE.

## 24. AGENDA CLUBS.

(((agenda 1))).

Dimanche 03 avril 2022 - Route, Gravel.

LA MADELON - BEAUCHAMP (95).

Comité régional Île-de-France - Comité départemental Val-d'Oise.

En cette année 2022, c'est une Madelon exceptionnelle qui vous attend, jumelée avec le centenaire de la ville de Beauchamps (1922-2022).

Notre randonnée est ouverte à tous. Le centenaire sera célébré tout au long de l'année 2022 et dimanche 03 avril en sera le début. À cette occasion, une exposition souvenir Raymond Poulidor avec présentation de ses maillots ainsi que nombreux objets de collection aura lieu au Centre omnisports et un concours de vélos décorés partira du centre-ville vers le centre omnisports sur un parcours ouvert par une voiture du Tour de France. Les parcours proposés vous entraîneront vers les bords de l'Oise et la maison de Gérard Philipe, la vallée de la Viosne et bien d'autres curiosités du Vexin-Français. Au fil de votre randonnée ponctuée de deux points de convivialité où boissons chaudes et gâteaux sont là pour vous ravigoter. Une randonnée famille de 21 km encadrée est organisée pour tous avec des points « découvertes ». À votre retour au Centre omnisports, un en-cas avec boisson, plat et dessert sera offert à partir de 11 h 30, avec animations et lots.

Infos pratiques : ouverture de 7 h à 9 h pour les parcours 50 km, 80 km et 95 km. Départ de la randonnée famille à 9 h (vélo en état de marche et casque obligatoire).

Tarifs : 5 € (licencié FFCT- UFOLEP- FFC) - 6 € (non licenciés) -2 € (randonnée famille). Gratuit pour les mineurs 12/18 ans devant être accompagnés par un adulte responsable.

Contact : 06 52 60 00 41 et 06 33 49 85 03.

[vc.beauchampbourcy@gmail.com](mailto:vc.beauchampbourcy@gmail.com) - [www.vcbeauchamp.fr](http://www.vcbeauchamp.fr).

(((agenda 2))).

Samedi 09 avril 2022 - VTT, Gravel, Marche.

2e La Noctambule - Fleury-la-Vallée (89).

Comité régional Bourgogne - Franche-Comté - Comité départemental Yonne.

Pour cette deuxième édition de La Noctambule, l'ASPTT Auxerre vous invite à découvrir la campagne auxerroise en nocturne, en VTT, en Gravel ou en marchant. Rendez-vous à la Maison des associations (rue de la Petite Motte), inscriptions sur place dès 19 h 45 et départs à 20 h 30.

Les circuits seront intégralement balisés avec des flèches retro-réfléchissantes facilement repérables. Les deux parcours VTT ou Gravel, 17 et 30 km, sont composés de deux boucles. Le ravitaillement sera commun avec la randonnée pédestre de 10 km. À l'arrivée vin chaud et pain d'épices et lot pour chaque participant.

À retenir : L'éclairage et les gilets fluo sont obligatoires.

Inscriptions : le bulletin d'inscription à retrouver sur <http://asptt-auxerre-cyclo.e-monsite.com/> ainsi que la page Facebook

<https://www.facebook.com/aspttauxerre-cyclo>.

Contact : Gilles Duchamp - 06 84 99 01 84 - [asptt-auxerre-cyclo@hotmail.fr](mailto:asptt-auxerre-cyclo@hotmail.fr) - <http://asptt-auxerre-cyclo.e-monsite.com/>.

### (((Agenda 3))).

Samedi 30 avril 2022 – Route.

45e BAGNOLES – LE MONT-SAINT-MICHEL BAGNOLES-DE-L'ORNE (61).<sup>2</sup>

Comité régional Normandie • Comité départemental Orne Les cyclotouristes d'Andaine vous invitent à leur 45e Bagnoles – Mont-Saint-Michel. Trois circuits sont proposés : 218 km, 164 km et 108 km.

La randonnée emprunte, en majorité, des petites routes étroites et sinueuses dans un superbe décor printanier. Le grand parcours relie Bagnoles-de-l'Orne, la seule station thermale de l'Ouest, située au cœur de la forêt des Andaines au Mont-Saint-Michel, merveille de l'Occident et site BCN-BPF.

Alors n'hésitez pas à venir découvrir et goûter ce très beau coin de Normandie.

Contact : Marie-Thérèse Robillard - 06 83 53 92 13.

[www.as-andaine.org](http://www.as-andaine.org).

### (((agenda 4))).

Samedi 21 mai 2022 -Route.

Randonnée de Vignes en Vignes - Auxerre (89).

Comité régional Bourgogne – Franche-Comté • Comité départemental Yonne

Organisée par l'A S P T T Auxerre, cette randonnée à allures contrôlées et accompagnée vous propose de découvrir les vignobles de l'auxerrois et du chablisien avec repas au restaurant lors de parcours allant de 75 à 100 km.

Départ à 8 h du local de l'A S P T T (34 avenue de la Puisaye à Auxerre).

Attention : manifestation limitée à 45 personnes.

Inscriptions uniquement à l'avance( bulletin sur le site ou Facebook).

Contact : Gilles Duchamp - 06 84 99 01 84 - [asptt-auxerre-cyclo@hotmail.fr](mailto:asptt-auxerre-cyclo@hotmail.fr) -

<http://asptt-auxerre-cyclo.e-monsite.com/>.

### (((encadré 1))).

INSCRIPTIONS.

SEMAINE EUROPÉENNE 2022 – MEPPEL.

Merci de noter que vous pouvez vous inscrire à la Semaine européenne de cyclotourisme 2022 de Meppel (Pays-Bas) via le bulletin d'inscription électronique en ligne sur <https://uct.org/fr/component/uct/>.

### (((encadré 2))).

Retrouvez toutes les manifestations labellisées de la Fédération et les randonnées des clubs au calendrier sur [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr), rubrique « Agenda ».

FIN D'ARTICLE.

## 25. AGENDA – PARIS BREST-PARIS 2023.

(((tête))).

SUR VOTRE AGENDA : Paris-Brest-Paris 2023.

(((titre))).

Une randonnée mythique.

(((chapô))).

Du dimanche 20 au jeudi 24 août 2023 se déroulera la plus mythique des randonnées longue distance : Paris-Brest-Paris Randonneur, une organisation de l'Audax Club Parisien (ACP) depuis 1931 sous l'égide de la Fédération française de cyclotourisme.

(((texte))).

C'est une randonnée d'un peu plus de 1 200 km à réaliser en moins de 90 h. L'aller-retour entre Paris et la cité du Ponant constitue « LA » référence mondiale des randonnées longue distance. Les 8 000 participants attendus –dont une majorité d'étrangers –, les bénévoles dévoués et l'hospitalité (y compris la nuit) des habitants des régions traversées donnent à ce brevet une ambiance unique de grande kermesse quadri-annuelle.

Savoureux comme son gâteau éponyme mais aussi consistant, un Paris-Brest ne s'improvise pas. L'édition 2023 se construira dès 2022 afin de tester le matériel et le randonneur.

La préparation au choix.

sur les BRM 2022 : [www.audax-club-parisien.com](http://www.audax-club-parisien.com) , rubrique « BRM ».  
sur l'une randonnée longue distance labellisées par la Fédération dont certaines cumulent BRM et label : [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr), rubrique « Longues distances ».

Pour vous aider dans votre préparation, la Fédération mettra à votre disposition dans les mois à venir des articles et vidéos afin d'aborder au mieux cette randonnée extraordinaire réalisée par des gens ordinaires.

Des inscriptions revues pour les Français.

Pour permettre à un maximum de Français de participer, l'ACP n, a décidé de leur réserver, le plus longtemps possible, 2 500 dossiers.

Le club tient également à vous informer que le règlement de l'épreuve 2023 prévoit :

- que la série de 4 BRM en 2023 (200, 300, 400 et 600 km), est toujours requise pour finaliser l'inscription.
- à la pré-inscription, des priorités de choix de la tranche horaire de départ en fonction des plus longs BRM réussis en 2022. Celles-ci seront accordées par ordre décroissant des distances effectuées : 1 000 km ou plus, 600, 400, 300 puis 200 km.

Vous souhaitez organiser un ou plusieurs BRM ?

Retrouvez toutes les informations utiles sur le site de l'ACP : [www.audax-club-parisien.org](http://www.audax-club-parisien.org) rubrique « Nos organisations – BRM ».

(((signature))).

Stéphane Gibon.

FIN D'ARTICLE.

## 26. DÉCÈS - PETITES ANNONCES – DIVERS.

DÉCÈS.

(((carnet 1))).

C'est un bien triste jour pour le Comité départemental 41 et pour son club, Patrick Vandeweghe n'est plus, après une lutte acharnée contre la maladie. En 2017, la Fédération lui avait décerné la Médaille d'argent. Il était apprécié de tous et nous manquera beaucoup. Très souriant, c'est la gentillesse qui le caractérisait. Pour la Semaine fédérale de Mer en 1994, c'est lui qui avait créé la belle affiche et il était également responsable de la commission Souvenirs. Il s'est dévoué sans compter pour le cyclotourisme, très compétent et rigoureux dans son travail sans jamais se mettre en valeur. Nous avons tous apprécié de partager des moments avec lui. Il œuvrait encore pour le classement du Challenge 41 et était le représentant du Comité à la C D S E I. Toujours de bons conseils, il nous a beaucoup aidés au sein du Comité départemental. Il va nous manquer mais il restera toujours au fond de nos cœurs. Il retrouvera son copain du club de Vineuil (41), Gilles, parti quelques jours avant lui. Une pensée pour son épouse et sa famille.  
Jean-Marie Berthin.

(((carnet 2))).

Roger Viala, cyclotouriste de Pessac, nous a quittés. Je le connaissais depuis toujours, nous avons le même âge. Comme il habi-tait sur le causse de Nizas, il venait à l'école du village sur son petit vélo bleu, et remon-tait chez lui, le soir, par la côte que nous ap-pelions l'Izoard. C'est avec ce petit vélo qu'à 12 ans, il essaya de battre le record du monde de l'Heure sur le « vélodrome » de Nizas, qui était... triangulaire ! Le recordman alla au tapis au bout de quelques tours (et, plus tard, Merckx alla à ... Mexico). Tout ça pour dire que Roger aimait le vélo. Ma dernière sortie avec lui nous avait fait grimper ensemble la belle côte d'Arboras qui conduit sur le plateau du Larzac... C'était en 1986. C'est loin et c'est proche. Je garde le souve-nir d'un homme aimable et courtois, de bonne compagnie ; ses amours, c'était sa famille, son métier et le vélo. Courage, Josiane. Les cyclotouristes aimaient bien Roger.  
Paul Fabre.

(((remerciements de la famille suite décès))).

REMERCIEMENTS.

Marie-Hélène Dupont-Tirehote, Marie sa fille, Chantal, Jean-Michel, Roselyne, Jean-Jacques, Éliane, Serge et leurs proches tiennent à remercier tous les cyclotou-ristes qui leur ont témoigné des messages de soutien et d'amitié à l'occasion du décès de Jacky Dupont, président du Cyclo club d'Angers, membre actif de la Fédé-ration dans plusieurs manifestations (Semaine fédérale de Saumur, brevets, etc.), adhérent de la confrérie du Demi-Siècle et ayant aidé notamment à la création du partenariat avec l'Amicale des cyclos cardiaques.

PETITES ANNONCES.

Vente.

- Tricycle/Vélo à assistance électrique avec kit roue avant 250 watts avec batterie 36 volts avec chargeur. Peu roulé, très bon état autonomie entre 80 et 100 km

vendu avec panier, porte-bidon, pédales plates avec demi cale-pieds. Visible en Dordogne. Photos disponibles sur demande.

Prix : 1 800 € à débattre.

Contact : Claude-Hélène Yvard • [claud-helene.yvard@ffvelo.fr](mailto:claud-helene.yvard@ffvelo.fr).

#### ERRATUM.

- Revue Cyclotourisme - février 2022 – n°720, page 17.

Article « Challenge des Écoles françaises de vélo 2021 ».

En réalité, ce sont quatre écoles qui ont répondu à nos questions parmi lesquelles le club de Cerre-lès-Noroy dans la Haute-Saône (Comité régional Bourgogne-Franche-Comté) à la première place (voir focus école ci-dessous).

Nos excuses pour cet oubli.

Focus sur l'école de Cerre-lès-Noroy (école moins 30 jeunes).

Le club de Cerre-lès-Noroy dans la Haute-Saône (Comité régional Bourgogne-Franche-Comté) remporte la première place au Challenge des écoles 2021 grâce à la forte activité qu'il a connue, une participation aux principales organisations nationales : critérium national, Trait d'union et un engagement dans l'action « Savoir rouler à vélo » (S R A V). L'école a ainsi bondi de la dix-huitième à la première place entre 2019 (dernier classement) et 2021.

#### DIVERS.

##### REJOIGNEZ LE RÉSEAU CYCL'HÔTES !

De nombreux Cycl'Hôtes proposent déjà leurs services en direct de l'espace fédéral : pour l'hébergement, l'aide mécanique ou accompagner une randonnée à vélo.

Ce réseau inter-licenciés permet à chacun de proposer ou de bénéficier de services gratuits tout en faisant des rencontres sympathiques partout en France.

Vous aussi, rejoignez le mouvement et devenez Cycl'Hôte !

Comment faire ?

Rendez-vous dans votre espace fédéral et cochez les options de votre choix dans votre profil

FIN D'ARTICLE.

## 27. SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche))).

Entre conseils et espoir pour une pratique harmonieuse.

(((article 1))).

SACOCHEs SUSPENDUES : DANGER.

La grande majorité des cyclos est équipée de sacoches et sacs suspendus, comme on peut le voir sur la page de couverture de la revue de décembre 2021. De telles sacoches suspendues avant et arrière nuisent à la tenue de route du vélo, à son aérodynamisme et esthétique, mais elles sont surtout dangereuses.

Ces sacoches subissent des secousses continues sur le plan vertical qui entraînent à la longue une contrainte excessive pour les fixations, si elles sont lourdement chargées, avec un risque de rupture. Ces mouvements peuvent aussi provoquer à l'arrière (avec en plus des balancements transversaux) une usure prématurée du pneu. Certains essaient d'atténuer le ballant à l'avant en plaçant des tendeurs, ce qui aggrave le danger en cas de casse de ces derniers qui peuvent passer dans les rayons.

Pour rouler dans les meilleures conditions de sécurité, il faut donc que le sac de guidon repose obligatoirement sur un porte-sac, quelle que soit la taille du vélo et du sac. Le sac de guidon doit être installé au moyen d'un solide décaleur de sacoche (de préférence orientable), pour qu'il ne dépasse en aucun cas le dessus du cintre et ne soit pas éloigné de plus de 40 mm de ce dernier. Éviter aussi l'erreur qui consiste à ne pas faire reposer le sac sur le porte-sac quand il y en a un. Installé comme nous le préconisons, le sac est totalement immobilisé et de plus n'empêche pas de voir la roue avant, dans la mesure où la position en machine est correcte pour le recul de la selle et la longueur de la potence. Il faut éviter de surcharger l'arrière, le poids positionné en arrière de l'axe de la roue étant préjudiciable à la tenue de route (risque de shimmy).

Le sac de guidon, accompagné pour un voyage itinérant autonome de sacoches surbaissées avant, est de loin préférable aux seules sacoches arrière.

Henri Bosc.

(((article 2))).

L'ÂGE DE SES PROJETS.

Avoir un projet est naturel voire nécessaire. Celui du voyage, fait partie de l'ADN du cyclotouriste. En ce début d'année, je souhaite apporter une dose d'optimisme. En effet, j'ai mis en place mon projet de 2022. Pour fêter mes 90 ans, objectif les Pays-Bas. J'ai pensé qu'être présent à la Semaine européenne pouvait être une belle occasion de découvrir d'autres pratiques. Ma compagne de route est enthousiaste et a acheté cartes et guides.

Nous voulions partir de Saint-Jorioz à vélo/sacoches en autonomie. Nous avons décidé de nous avancer en train jusqu'à Dijon. En tout, près de 1 000 km et 11 jours. Pour le retour, nous reviendrons en car.

Et pour 2023 ? Rendez-vous au col de l'Iseran le samedi 29 juillet. Au sommet, partage du pain, du vin, du jambon et du fromage... Vous êtes d'ores et déjà invités ! Voilà mes grands projets. Alors n'hésitez pas, quel que soit votre âge, même et surtout s'il est avancé, à avoir vous aussi des objectifs qui aident à vivre et espérer.

Henri Dusseau.

(((article 3)))

LE RESPONSABLE.

Qui est-il ? Président ? Secrétaire ? Trésorier ou simple dirigeant ?

Qu'importe ! C'est lui le responsable...

Celui par qui tout doit être parfait ou presque.

Lui, l'ancien, le bon samaritain,

Celui qui de son coin vous trace le chemin.

Ce chemin cahotant ou quelque fois décevant,

On l'attend au tournant.

Qui est-il ce cyclo bienveillant ?

Celui qui sans tout savoir

Doit ma foi tout prévoir.

Lui qui se faisant de la bile,

Délaisse sa famille

Pour que petits et grands

Nous ayons la même dent.

Car dans tous ces rouages,

Et dans tous ces langages,

Au moindre grain de sable

C'est lui le responsable.

Lui qui aurait dû, mais qui n'aura pas pu,

Lui qui aurait dû et qui n'a pas tout vu.

Bien souvent critiqué, quelque fois remercié,

Il sera fatigué pour avoir tant donné.

Un jour, las des tracasseries il partira,

Et je pense que ce jour-là,

C'est lui qui vous remerciera.

J. Fournas.

FIN D'ARTICLE.

## 28. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Profil bas, pourquoi pas ?

(((texte))).

Noémie, Roger, indignez-vous !

Allez dire à ce commerçant qu'il s'est moqué de vous, lorsqu'il vous a vendu ces vélos équipés de roues à jantes hautes, ou creuses, j'ignore comment il convient de les nommer. Vous ne pouviez pas savoir. Noémie, tu es venue au cyclotourisme il y a peu de temps, à ta retraite. Roger, tu as dans les sorties de ton club – sur ton nouveau VAE – le plaisir gamin des quasi octogénaires. Dommage que vos roues gâchent tout.

Votre balade a été sabotée le jour où vous avez crevé. Une crevaison, ça n'est rien, trois secondes d'agacement qui précèdent un exercice collectif rieur, entre chambre percée et chambre neuve. Le pneu crevé du vélo de Noémie, on a cassé un démonte-pneu avant de l'extirper de la jante. Cela a duré un moment interminable qui rendait inquiet le cercle des cyclos dépanneurs ou commentateurs. Noémie seule n'aurait pu réparer, malgré son stage de mécanique.

Roger, le dimanche matin où il s'est retrouvé à plat, avait à ses côtés deux compagnons rôdés à ce genre de réparation. Vingt minutes après l'arrêt forcé, Roger a tiré du fond de son sac un ustensile inconnu, qui s'est avéré indispensable au remontage de son pneu sur jantes à profil haut. Il avait failli l'oublier à la maison. Le velociste n'avait-il pas équipé ses roues de pneus tubeless anti-crevaison, associés à une chambre à air ? Mais s'il avait roulé en solo, Roger était promis à un retour à pied.

Noémie, Roger, demandez qu'on cesse de vous faire croire que ces matériels sont faits pour vous (et pour nous) et que la vie sera belle avec une roue profilée de 18 rayons. On n'a encore rien fait de mieux, pour le cyclotouriste, ce voyageur, que la roue à 36 rayons, la modeste qui fait profil bas.

Indignez-vous, pour paraphraser l'invitation que lançait Stéphane Hessel il y a un peu plus de dix ans. Comme ces cyclotouristes qui tirent depuis longtemps le signal d'alarme. Ceux de la Confrérie des 650, par exemple, qui résistent encore et toujours à l'envahisseur, aurait dit René Goscinny.

Comment ne pas songer à ce constructeur fameux qui renâclait à équiper ses vélos de leviers au guidon, préférant s'en tenir aux bonnes vieilles manettes au cadre ? « Avec les leviers, pestait-il, si vous avez un problème en voyage, vous ne vous en sortirez pas. C'est juste bon pour faire le tour du clocher. »

Cette invitation à « garder le contrôle », à préserver notre autonomie, prend une acuité accrue après ces mois d'horizons confinés, qui invitent à céder maintenant aux envies de grand large.

(((signature))).

François Tartarin.

FIN DE LA REVUE.