

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

Table des matières

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	REPORTAGE PARIS BREST PARIS 2023.....	7
5.	CARNETS DE LA TORTUE.	11
6.	FICHE VTT.	12
7.	JEUNES.	14
8.	REPORTAGE VOYAGE MONT SAINT MICHEL VEZELAY.	16
9.	DOSSIER PROVENCE OCCITANE.	19
10.	BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES.....	24
11.	RANDONNÉE PERMANENTE.	27
12.	NATURE FAUNE.	29
13.	CYCLO'LIVRES.....	31
14.	CROQ VÉLO.	33
15.	RUSTINES DE SALORIN.	35
16.	SANTÉ.....	36
17.	TECHNIQUE.	40
18.	SÉCURITÉ.....	43
19.	REPORTAGE PHOTO.	46
20.	VIE FÉDÉRALE.	47
21.	VIE FÉDÉRALE COMMISSION.....	49
22.	VIE FÉDÉRALE COMITÉ RÉGIONAL BRETAGNE.....	51
23.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	54
24.	AGENDA SEMAINE FÉDÉRALE LOUDÉAC.	56
25.	AGENDA CLUBS.....	61
26.	CARNETS ET PETITE ANNONCE.....	66
27.	SOURIEZ VOUS ÉCRIVEZ.....	69
28.	ULTIMOT.	70
29.	ENCART CENTRAL : PRIX PIERRE ROQUES. LAURÉAT 2021.....	71

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette couverture représente un groupe de quatre cyclistes évoluant tranquillement sur une petite route au milieu de la garrigue et de la lavande.

Titre principal.

LA PROVENCE OCCITANE : Entre forêts, garrigues et vignes.

Titres secondaires.

JEUNES - Les événements 2022.

TOURISME – Découverte de Ploumanac'h.

SANTÉ – La traumatologie du cyclo.

Crédit du visuel de première : Jean-Luc Armand.

Légende visuel de première de couverture : Sur les route ensoleillées de Provence occitane.

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

La quatrième de couverture est illustrée par une photo d'arbres fruitiers couverts de de fleurs roses.

Crédit : Perre Hérédia.

Légende : Verger en floraison.

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Rêves de voyages.

(((texte))).

Après deux années de liberté très encadrée, nous rêvons forcément de voyages, réalisant en outre qu'il nous sera impossible de rattraper le temps perdu. Car les possibilités qui s'offrent à nous sont immenses. En France, plus de 300 Randonnées permanentes amoureusement concoctées par les clubs nous sont offertes. Mais pourquoi se limiter à notre beau pays ? L'Europe nous est ouverte avec les Eurovelo, un réseau riche de quelque 90 000 km balisés et aménagés. Vous hésitez, conscient de vos lacunes en langues étrangères. C'est oublier que le langage des signes est universel. C'est aussi faire fi de l'empathie maintes fois éprouvée des autochtones vis-à-vis du voyageur à vélo, trop heureux de vous venir spontanément en aide. Nous l'avons vécu en Serbie, où l'écriture cyrillique aurait pu ajouter encore à la difficulté. C'est enfin se priver d'un merveilleux dépaysement.

Ces réticences à se lancer dans l'inconnu, Daniel Grandgirard s'en est affranchi et bien lui en a pris, puisque le jury lui a décerné le prix Pierre Roques 2021. Vous trouverez son récit illustré « Mer Montagne au Monténégro » dans un encart central de vingt quatre pages. Un voyage itinérant de plus de 1 000 km en autonomie, de Dubrovnik en Croatie à Foca en Bosnie-Herzégovine. Vous y découvrirez ce pays des Balkans en bordure d'Adriatique, ses agréables paysages de carte postale. Vous éprouverez les joies et les peines du randonneur au long cours. Bref, un voyage de rêve, mais bien réel.

Lors de la remise du prix à l'assemblée générale de Nevers, l'auteur a révélé être licencié depuis trente ans. Et depuis lors, il voyage à vélo. S'il n'est jamais sorti de l'Europe, il l'a sillonnée en long, en large et en travers. Reconnaisant être un solitaire, il n'en rêve pas moins de faire des émules. Mais alors pourquoi ? « Parce que le voyage à vélo, ce n'est que du bonheur ! »

(((signature))).

Gérard Hamon.

Rédacteur en chef adjoint de Cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

LA VIE EST BELT.

Plutôt que jeter autant recycler, Twincycles l'a bien compris puisque cette entreprise, située à Téterchen en Moselle, collecte les pneus usagers qui retrouvent une seconde vie. Une démarche éco-responsable sans contrepartie financière où le premier geste consiste à déposer les pneus usagers. Samir Giovannoni le gérant se charge ensuite d'expédier les pneus chez « La vie est belt » dans le Pas-de-Calais. Par la suite, les pneus se transforment le plus souvent en ceintures qu'il est possible d'acheter sur le site de l'entreprise. Cette belle initiative ne demande qu'à se développer, un pas de plus pour améliorer notre planète.

<https://lavieestbelt.fr>.

(((article 2))).

LIVRE.

Sport et Cinéma de Gérard et Julien Camy - Éditions Amphora - 500 pages.

Un ouvrage exceptionnel, fruit du travail acharné d'un père et de son fils, réunissant les deux univers divertissants et populaires que sont le cinéma et le sport. Une compilation de 1 500 films accompagnés de 600 photographies où une centaine de sportifs, de réalisateurs et d'acteurs témoignent dans cette véritable encyclopédie. Le vélo fait partie de certains chefs-d'œuvre contenus dans cet ouvrage appuyé par des déclarations d'une rare justesse.

<https://ed-amphora.fr/>.

(((article 3))).

LOCATION DE TRICYCLES THÉRAPEUTHIQUES.

Près du lac du Der en Champagne, la société Heaven Bike innove en proposant la location de tricycles thérapeutiques électriques pour personne à mobilité réduite. Différents types sont proposés : en solo, en tandem éducatif ou rééducatif et en tandem d'accompagnement avec fauteuil intégré ou plateforme d'accueil pour fauteuil handicapé.

D'une belle couleur turquoise, les tricycles sont fabriqués en Meurthe-et-Moselle par la société Wheel'e. Du « made in France » complet qui offre l'avantage de ne pas ressembler à du matériel médical.

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

(((article 4))).

LES VOSGES ET LA TORTUE.

Ce n'est pas une fable de La Fontaine mais un jeune cadreur, Yann Babelian, qui vient de se lancer dans la fabrication du vélo sur-mesure artisanal. Après avoir fait ses classes chez Cycleurope, Easy Bike et enfin Moustache, il se rend compte que son souhait est de faire de l'artisanat. C'est ainsi qu'il crée les Cycles Khelys en mai 2020. En grec ancien, « khelys » veut dire tortue, cet animal qui aime prendre son temps et dont la longévité atteint parfois des records. Pour notre créateur : « l'objet doit être durable et qu'il soit gravel, vélo de rando, vélotaf, baroudeur, allroad... peu importe son nom, personne ne vous dictera ce qu'il est parce qu'il est avant tout votre vélo ».

<https://cycleskhelys.fr/>.

(((article 5))).

ÉCHAPPÉE BELLE.

En décrochant le prix de la Fondation Cognacq-Jay, l'association parisienne Cycl'Avenir a réussi le pari de pédaler ensemble pour mieux vivre ensemble. Un programme dédié aux femmes en situation de précarité. Trois heures de vélo une fois par semaine afin de pouvoir se déplacer sur les infrastructures cyclables tout en apprenant le Code la route. En 2022, l'association souhaite accueillir 100 femmes. Pour relever ce défi, un recrutement de 40 bénévoles, lié à une formation est nécessaire. Seule obligation des futurs encadrant... savoir faire du vélo.

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

(((article 6))).

LE VÉLO QUI ENVOIE DU BOIS.

En Belgique, un ingénieur vient de lancer le projet ZAFI. Il s'agit d'un vélo gravel en bois durable et local puisque la matière première provient de la forêt de Soignes au sud-est de Bruxelles. Si le bois a été choisi c'est avant tout pour ses qualités de confort car le bois absorbe entièrement les vibrations. La technique du lamellé-collé est utilisé car les différentes couches assurent ainsi une nécessaire rigidité, même si la souplesse du matériau permet le cintrage. Le client a le choix entre deux essences, le frêne et sa couleur caramel ou le noyer et sa couleur brun-chocolat, ce dernier étant un peu plus léger.

<https://zaficycles.be/>.

(((article 7))).

LACS ET RIVIÈRES D'EUROPE CENTRALE.

L'EuroVelo 14 vous transporte à travers les fabuleux paysages de l'Autriche et de la Hongrie. Vallées glaciaires, grandes rivières, lacs et montagnes majestueuses déroulent leurs fastes tout au long d'un parcours dont les centres d'intérêt ne manquent pas. Monastères et anciennes villes médiévales, autant d'atouts pour s'imprégner des nombreuses richesses historiques ou culturelles qui longent le trajet. Contrairement à d'autres EuroVelo, le parcours est ici accessible puisque les 1 125 km présentent seulement un dénivelé de 1 348 m .

<https://fr.eurovelo.com/ev14>.

(((article 8))).

L'AVENUE VERTE-LONDRES-PARIS.

Déjà dix ans que la « French Touch » et le « So British » en ont sous la pédale. Entre la « ville-monde » et la « ville lumière » 470 km d'itinéraire cyclable relie les deux capitales. Avant le grand plongeon situé à Dieppe, votre route sera parsemée d'illustres demeures et de musées mais aussi agrémentée d'expériences gourmandes. Après quatre heures de ferry, c'est à Newhaven que l'on enfourche les vélos pour repartir sur des chemins romantiques avant le sprint final londonien. Suivant votre forme et vos envies, 5 à 10 jours sont souhaitables pour profiter pleinement des charmants petits coins de France et de Grande-Bretagne.

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

(((article 9))).

LES ATELIERS DÉBARQUENT À LYON.

Déjà présents à Grenoble et Paris, Vélogik a ouvert un troisième atelier à Lyon. Ce réseau, 100 % dédié à l'entretien et à la réparation des vélos, répond à une forte attente des cyclistes lyonnais. Trois réparateurs, experts et passionnés, soucieux d'une bonne qualité de service qui va de la simple crevaison à une révision complète du vélo. Leader français de la maintenance cycle pour les entreprises et les collectivités, Vélogik reste fidèle à ses valeurs humanistes en nouant des partenariats avec des structures d'insertion favorisant ainsi le recrutement puis l'intégration de personnes éloignées de l'emploi.

www.velogik-ateliers.com.

(((article 10))).

PARKING VÉLO ENTRE PARTICULIERS.

Pour lutter contre les fréquents vols de vélo, la plateforme Velhome.co propose une alternative aux parkings vélos traditionnels et aux simples antivols. Pour cela rien de mieux que de garer son vélo chez un particulier. Velhome est une plateforme mettant en relation les cyclistes recherchant une place de stationnement et les particuliers ayant un espace privé à proposer. Fondée sur la solidarité, la confiance et la simplicité, Velhome revendique actuellement 400 places de parking. Très certainement une solution apaisante qui devrait prendre de l'ampleur dans les mois et les années à venir.

<https://www.velhome.co>.

(((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA RÉDACTION.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=-4wN-nLTdZk>.

Dans ce second tuto à retrouver sur la chaîne YouTube FFVélo, Axel Carion, nous livre ses six conseils pour bien débuter dans la longue distance à vélo.

2.

https://shop.cecillie.fr/?utm_source=weelz&utm_medium=post&utm_campaign=pa ysagesavelo.

Bienvenue sur la boutique des paysages à vélo où Cécilie dessine à merveille la vie à vélo.

3. <https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/sejours-et-voyages/>.

Retrouvez tous les séjours et voyages, en France et en Europe, de la Fédération française de cyclotourisme sur ffvelo.fr via le catalogue interactif.

FIN D'ARTICLE.

4. REPORTAGE PARIS BREST PARIS 2023.

(((tête))).

REPORTAGE : Paris-Brest-Paris 2023.

(((titre))).

Dans les coulisses.

(((chapô))).

À environ seize mois de « Paris-Brest-Paris Randonneur 2023 », vingtième édition, nous avons rencontré Luc Coppin, président de l'Audax club parisien, entouré de l'équipe d'organisation de cet événement unique au monde.

(((signature))).

Interview par Jean-Pierre Chardon.

Mise en page Michel Savarin.

(((texte))).

Une nouvelle organisation-projet s'est mise en place depuis quelques mois ; quelle en fut la genèse ?

L'organisation a été mise en œuvre à l'issue du Paris-Brest-Paris 2019 (PBP). Lors des débriefings francilien et régionaux, des axes de progrès ont clairement été identifiés. L'idée a donc germé autour d'une structure projet nouvelle. En 2020, l'Audax club parisien (ACP) a lancé une consultation pour reprendre le flambeau du travail effectué par Paul Arzac et ses équipes au cours des dernières années. Le comité de direction de l'ACP a validé la proposition de directeur événementiel dans un contexte de maîtrise d'œuvre portée par Jean-Pierre Chardon.

Concrètement, comment ce scénario fonctionne-t-il ?

Jean-Pierre Chardon intervient dans le projet comme le pilote opérationnel ; son rôle est de s'assurer que tout sera prêt le jour J. Il est aussi force de propositions pour nous aider à revisiter certains schémas fonctionnels, à imaginer des scénarios événementiels, et à partager le projet avec le plus grand nombre.

Des premières mesures adoptées ?

Les premiers travaux ont consisté à organiser le projet.

- L'identification des domaines d'activités : de la gestion des participants, jusqu'aux relations internationales, en passant par la logistique, la communication, une dizaine de périmètres ont été identifiés. Pour chaque domaine, un responsable doit être nommé.
- La mise en œuvre de deux instances projet :
 - l'équipe opérationnelle est constituée de l'ensemble des responsables de domaines ; cette structure, qui en vitesse de croisière se réunira une fois par mois, a en charge de suivre le déroulement de toutes les activités ;
 - le comité de projet permet de faire un point trimestriel entre le comité de direction de l'ACP et cette équipe opérationnelle. Parmi les objectifs majeurs : s'assurer que les opérations engagées respectent bien la stratégie globale, valider le choix des solutions et des prestataires proposés.

Vous abordez régulièrement l'approche stratégique. Mais qu'en est-il exactement ?

Un projet d'une telle envergure ne peut pas être abordé sans axes stratégiques forts. Cette vingtième édition nous offre beaucoup d'opportunités. Tout d'abord, l'attention sera en permanence portée sur deux acteurs majeurs : le participant et le bénévole.

Nous avons hissé le niveau des inscriptions à 8 000 ; nous devons donc être en mesure de mettre tout en œuvre pour que chaque participant réalise son rêve dans les meilleures conditions. Un projet individuel, un défi familial, une aventure de club, en mode sportif ou en version plus contemplative, toutes les attentes doivent être satisfaites. Nous sommes donc à l'écoute des souhaits des participants, et allons organiser 8 000 PBP, tous différents les uns des autres.

Sans bénévole, la fête ne peut pas avoir lieu. C'est le rouage indispensable du projet, c'est lui qui restitue le mieux l'ADN de la randonnée. L'engagement des 2 500 bénévoles sera salué à chaque fois que l'opportunité nous en sera donnée. Nous allons nous doter d'outils informatiques qui doivent aider le bénévole dans l'ensemble de ses démarches. Ils doivent aussi nous permettre d'en recruter de nouveaux attirés par les nouvelles technologies pour asseoir la notoriété du PBP sur les réseaux sociaux par exemple. Mais ne perdons pas de vue que le meilleur terrain d'excellence du bénévole se situe dans l'accueil, dans le service, dans la convivialité et le partage.

Les territoires hôtes de la randonnée (cinq régions, neuf départements, 180 communes) ont une chance exceptionnelle d'accueillir le plus grand événement cyclo touristique au monde. Dans chaque village, et dans chaque site contrôle nous souhaitons déployer l'esprit festif ; nous sommes tous réunis pour faire la fête, et partager cette ferveur mondiale autour de la longue distance. Un intérêt spécifique sera porté sur les sites qui composent la marque : le site départ-arrivée et Brest. Sur le site départ-arrivée, nous avons retenu l'idée d'un village événementiel, pour donner un territoire d'expression :

- aux régions : nous avons proposé à chaque site contrôle de disposer de son propre pavillon la veille et le jour du départ pour afficher ses cultures, ses traditions, ses savoir-faire à tous les publics qui fréquenteront le site ;
- aux médias : nous allons dédier un espace aux médias ; nous disposons d'indicateurs précis relatifs aux audiences médiatiques du PBP 2019 ; l'engouement extraordinaire nous incite à prévoir un environnement adapté pour recueillir les témoignages ;
- aux partenaires : nous finalisons actuellement une plaquette partenariale. En format « carte postale quatre pages », dynamique, synthétique, elle doit permettre de susciter l'envie de s'associer à l'événement. Au-delà de l'envie, nous souhaitons partager un scénario, écrire une page de l'histoire avec les partenaires qui seront séduits par l'aventure.

Les initiatives privées tout au long du parcours, seront bien évidemment elles aussi saluées ; elles sont la marque de fabrique du PBP.

Un projet transversal ?

Nous l'avons affiché dès la première reconnaissance du parcours effectuée en novembre dernier ; nous avons souhaité associer très en amont du projet tous les sites régionaux, pour accroître la transversalité. Cette démarche a été saluée par l'ensemble des parties : quel engouement, quel accueil sur l'ensemble des sites ! Cette transversalité nous amène à communiquer régulièrement avec les équipes sur l'avancement des actions conduites. Nous aidons aussi les responsables de sites

à organiser certaines démarches en leur fournissant des supports de présentation et de l'argumentaire.

Et parmi les points de vigilance ?

Nous attachons une importance particulière au respect et au comportement. Chaque participant qui aura validé son inscription devra se sentir respectueux en premier lieu envers toutes les équipes organisatrices situées sur le parcours mais aussi envers les usagers de la route, envers l'environnement, ou encore des consignes de sécurité. Nous souhaitons que tous les cyclos adoptent un comportement citoyen bénéfique à l'image de la randonnée et à sa pérennité. Sans vouloir sanctionner, il faut intégrer que des équipes mobiles de contrôleurs seront présentes sur le parcours ; elles seront dotées d'outils informatiques qui permettront d'enregistrer en temps réel les anomalies comportementales, et en cas de nécessité absolue, d'exclure immédiatement un participant enfreignant le règlement. Au travers de ces propos, c'est bien évidemment la sécurité de tous qui sera recherchée. À ce titre, sur la partie bretonne, globalement entre Fougères et Brest, le tracé aller sera différent du tracé retour, tout en conservant les mêmes sites contrôles. Nous avons consacré beaucoup de temps à rechercher des routes nouvelles, bucoliques, mettant en avant les sites touristiques, en évitant qu'une présence trop importante de cyclos n'entrave le partage de la route avec les autres usagers.

Avez-vous identifié des contraintes fortes ?

Nous construisons un budget prudent, pour intégrer nos contraintes sociétales actuelles ; le monde institutionnel sera à nos côtés pour nous édicter le cadre des règles sécuritaires et sanitaires ; nous sommes attentifs à ces sujets.

Le positionnement du PBP dans la vie de la Fédération française de cyclotourisme ?

En 2023, nous célébrerons la vingtième édition du Paris-Brest-Paris en version « Randonneur ». Mais 2023 sera aussi l'occasion de souffler les cent bougies de notre fédération de tutelle, la Fédération française de cyclotourisme. On ne peut donc pas rêver meilleure opportunité pour fêter ces anniversaires ensemble, quelques mois avant Paris 2024, et faire profiter toute la pyramide fédérale de cette extraordinaire vitrine que représente le « Paris-Brest-Paris Randonneur ». Tous les quatre ans, c'est une occasion pour les élus nationaux, régionaux, départementaux, pour les services du siège fédéral, de prendre les bonnes roues pour promouvoir et valoriser les actions qui concourent au développement de la discipline.

Le mot de la fin ?

Avec un comité de direction en renouvellement, attentif à l'attrait suscité par la longue distance, l'ACP met tout en œuvre pour à la fois maintenir la tradition et s'engager sur la voie du modernisme. La consultation lancée pour sélectionner le site départ-arrivée a pris fin en décembre 2021 ; à l'heure où cet article sera publié, le choix aura certainement été officialisé. Il nous restera à prendre « possession des lieux », à rêver en grand pour y déployer la meilleure organisation festive, tout en associant tous les acteurs qui vont nous accompagner. Que la fête soit belle, que chaque participant puisse prendre un immense plaisir à franchir l'arche de départ en direction de Brest en août 2023 : notre ambition se situe là.

(((encadré))).

PLUS D'INFOS.

• Contacts :

- Luc Coppin : luc.coppin@audax-club-parisien.com.
- Jean-Pierre Chardon : jp.chardon@audax-club-parisien.com.

• Site Internet.

<https://www.audax-club-parisien.com/>.

FIN D'ARTICLE.

5. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête)))

LES CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte)))

- Tu rêves, Tortue ?

- Non, je philosophe. On dit qu'une hirondelle ne fait pas le printemps, mais un anticyclone bien placé peut produire du bonheur. J'ai passé hier une journée délicieuse à vélo, entre rivage et marais... La végétation est encore basse et rousse mais la vie revient. D'innombrables cygnes glissent dans leur reflet ; ils se contemplent, ajustent leurs atours, arquent leurs ailes, se préparent pour les amours. Parfois ils s'envolent en courant sur l'eau, puis le mouvement puissant de leurs grandes ailes imprime à l'air une pulsation sonore, plus loin ils se posent comme un hydravion ou un skieur après un saut : l'amerrissage d'une colonne de cygnes sur un étier, cela ne s'oublie pas ! Non plus que le « plouf » des ragondins surpris ; hier, ces derniers s'abandonnaient au plaisir du bain de soleil et ne se seraient pas dérangés pour des cyclos. Encore peu de cigognes mais des poules d'eau, des canards, des grèbes, des hérons, des pique-bœufs et la reine de nos marais, la grande aigrette blanche à pattes noires. Près d'un rivage, des centaines d'oies bernaches se balançaient en clabaudant dans la houle.

C'est incroyable, comme le printemps s'empare aussi des hommes. Sitôt dehors, je grattouille la terre, je dégage les jeunes pousses, je parle aux bourgeons. Et je me demande si ce n'est pas un prurit printanier qui aurait provoqué une éruption de chars russes en Ukraine. Mais ce qu'on peut parier, sans risque d'erreur, c'est que cette étrange germination ne donnera que des fruits amers.

« Pauvres morts ! Dans l'été, dans l'herbe, dans ta joie,
Nature, ô toi qui fis ces hommes saintement ! » (Rimbaud)

(((signature)))

La Tortue.

28 février 2022 - L'arrivée du printemps.

FIN D'ARTICLE.

6. FICHE VTT.

(((tête))).

REPORTAGE : VTT : Fiche Conseils.

(((titre))).

Bien choisir son GPS.

(((chapô))).

Aujourd'hui le GPS est souvent devenu notre fidèle compagnon. Si sur la route, les cartes et les numéros de route peuvent continuer à aider le cyclo, en VTT il peut en être tout autrement.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Yann Sarret, président de la commission VTT-Gravel.

(((texte))).

En VTT, lorsqu'on part découvrir un nouveau territoire, la recherche de parcours peut parfois être compliquée. Certes, il existe toujours les bonnes vieilles cartes papier IGN mais aujourd'hui le suivi de trace GPS est de plus en plus mis en avant, même sur des espaces labellisés. Le large choix d'appareil peut rendre notre décision compliquée. Nos conseils.

CONSEIL 1.

Analyser sa pratique.

Un GPS (Global Position System) est un programme de géolocalisation grâce à plusieurs satellites auxquels il est connecté. Ainsi il croise toutes leurs infos afin de se localiser dans l'espace. Le GPS présente de nombreux avantages par rapport à un compteur classique avec de nombreuses données et en particulier le suivi du parcours.

Il y a deux grands types de GPS selon qu'il est avec ou sans cartographie.

-Sans cartographie : orienté vers la performance sportive. Via sa propre application, vous pourrez analyser toutes les données liées à la sortie.

-Avec cartographie : permet d'être guidé et de naviguer grâce à la carte avec généralement un écran plus grand. Parfait pour le cyclotourisme et la découverte de nouveaux territoires et chemins.

Afin de faciliter le choix du modèle, il faut se demander quelle est notre pratique majeure : plutôt orientée performance ou suivi de parcours ? Est-ce qu'on veut un GPS pour analyser nos données cardiaques, un coach personnalisé, suivre des allures... ou programmer un parcours, suivre des traces, se repérer dans notre sortie, se rendre à un point précis...

CONSEIL 2.

Le choix des fonctionnalités.

Suivant votre utilisation il est important de tenir compte de :

Son autonomie.

Gratuité ou pas des cartes du GPS.

Taille de l'écran pour une meilleure lecture des données.

Écran tactile ou pas.

Compatibilité avec d'autres équipements : cardiofréquencemètre, capteur puissance, cadence...

À RETENIR.

- Si vous avez besoin d'un GPS pour suivre vos performances, partez sur un GPS sans cartographie. Il sera plus compact et plus léger. Les données de bases seront la vitesse, la distance et le dénivelé et plus vous monterez en gamme plus il y aura de données.
- À l'inverse, si votre objectif est la découverte, l'aventure, le cyclotourisme, partez sur un modèle avec cartographie. Plus grand, et plus facile d'utilisation. Plus vous monterez en gamme plus ils vous proposeront diverses options.
- Le but de cette page n'est pas de s'arrêter sur certaines marques mais de vous donner quelques conseils de base. Il vous sera facile sur tous les sites ou magasins spécialisés de trouver celui qui conviendra à votre bonheur.
NB : avec votre licence, vous pouvez obtenir 15 % de réduction chez notre partenaire TwoNav (membre du Club avantages).

FIN D'ARTICLE.

7. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE : JEUNES : Les activités et événements fédéraux.

(((titre))).

C'est reparti !

(((chapô))).

Après deux années difficiles, on peut espérer que les activités jeunes traditionnelles repartent et que les organisateurs voient leurs projets aboutir. Vous n'avez vu Vesoul ni en 2020, ni en 2021, vous verrez Vesoul en 2022 !

(((signature))).

-Texte : Georges Golse (avec infos de Pascal Landais, commission Jeunes et Jean-Michel Trimaille).

- Photos (sauf mention) : Georges Golse.

(((texte))).

Au programme des prochains mois, nous retrouverons donc le Critérium national les 9 et 10 juillet, le Concours national d'éducation routière (CNER) le lundi 11 juillet, la Semaine nationale jeunes (SNEJ) du samedi 9 juillet au samedi 16 juillet et le Trait d'union (TU) du dimanche 31 juillet au dimanche 7 août. Du traditionnel mais aussi pas mal de nouveautés !

Semaine nationale et européenne des jeunes.

Du samedi 9 au samedi 16 juillet, le comité départemental de Haute-Saône accueillera jeunes et éducateurs à Vesoul sur le site du lac de Vesoul-Vaivre et sa zone de loisirs. Tout comme La Flèche en 2019, Vesoul a déjà vécu une SNEJ. C'était en 2006 et sur le même site, un lieu propice aux activités de plein-air. Les environs offrent de multiples possibilités pour tracer les parcours et assurer le bon déroulement des épreuves. Les Voies vertes sont nombreuses autour de la ville et offrent sécurité et intérêt touristique.

Première nouveauté : le Critérium national des 9 et 10 juillet sera ouvert aux sélectionnés hors SNEJ. En clair : les jeunes pourront concourir au critérium national sans devoir participer à la SNEJ.

Deuxième nouveauté : retour du Concours national d'éducation routière au sein de la SNEJ avec le concours individuel d'éducation routière.

La Semaine nationale des jeunes, ce sont aussi des vacances sportives. Les organisateurs, Jean-Michel Trimaille en tête, ont tracé trois types de parcours en fonction des distances. Pour le VTT, elles varieront d'environ 25, 40-45 à 65-70 km, avec des zones techniques « trialisantes » à proximité. Même choix pour les routiers avec, environ 40, 60-70 à 90 km. Les sites touristiques ne seront pas oubliés.

Mais qui dit vacances dit aussi loisirs et activités variées. Rien ne manquera dans ces domaines sur le site de Vesoul aggro-beach. Les participants pourront tester plus d'une quinzaine de sports différents grâce aux installations du parc d'activités : beach volley, badminton, tir-à-l'arc, escalade, tennis, mini-golf, ultimate, tennis de table, basket-ball et une tyrolienne de 100 m !

Ajoutez-y les activités nautiques : voile en fin de journée et soirée ; entrée gratuite au Ludolac, un parc aquatique situé en pleine verdure, à quelques mètres du camping.

Et ce n'est pas fini ! Les jeux inter-comités seront au programme et utiliseront les jeux de Vesoul aggro-beach. Trois spectacles sont prévus : groupes de musique les deux samedis, le feu d'artifice du 14 juillet sur le lac suivi d'une soirée musicale. Avant de se quitter et afin de remercier les organisateurs et les Vésuliens, le traditionnel défilé en ville le samedi après-midi clôturera en beauté cette semaine en Haute-Saône.

Trait d'union 2022.

Petite révolution, le concept du Trait d'union est revisité pour cette édition 2022 avec deux nouveautés : un itinéraire en boucle et une offre VTT.

Au lieu de relier Valognes, ville de la Semaine fédérale 2021, à la ville de la Semaine fédérale 2022, le départ et l'arrivée auront lieu à Loudéac. Le Trait d'union des jeunes inaugurera donc la Semaine fédérale lors de la cérémonie d'ouverture et la clôturera lors du défilé traditionnel.

L'itinéraire consistera en un Tour en Bretagne. L'hébergement sera en tente, les parcours seront tracés pour la route et le VTT avec un point de ralliement permettant, à chaque étape, la prise des repas en commun.

Pour favoriser les échanges avec les jeunes Bretons et la découverte de la région sur le plan touristique et socio-culturel, les clubs de Bretagne seront sollicités pour accompagner, accueillir les participants.

(((encadré))).

Informations pratiques.

- Dates : du dimanche 31 juillet au dimanche 7 août.
- Public : réservé aux jeunes de 12 à 17 ans. Parcours à la portée de tous avec des étapes de 80 à 100 km pour les routiers et de 35 à 50 km pour les vététistes. Une bonne préparation physique est nécessaire.
- Hébergement : hébergement en camping avec piscine, chacun doit prévoir sa toile de tente et son couchage.
- Encadrement : encadrement (mixte) assuré par des éducateurs de la Fédération. Les jeunes éducateurs fédéraux et initiateurs de 17 ou 18 ans ne sont pas oubliés et peuvent bénéficier d'un tarif préférentiel d'inscription. En contrepartie, ils pourront être appelés à renforcer l'équipe d'encadrement en cas de nécessité.
- Autre : tee-shirt et maillot fournis au départ.
- Nouveauté : à l'arrivée, une coupe du fair-play sera remise au jeune ayant l'esprit cyclotouriste : entraide, partage, convivialité, respect des autres et de la nature...
- Attention : nombre de places limité à 36 + 4 places pour des jeunes éducateurs fédéraux.
- Inscriptions en ligne : <https://inscriptions-ffct.org/trait-union-2022>.
- Contact : Commission Jeunes – Delphine Deker – 01 56 20 88 88 – jeunes@ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

8. REPORTAGE VOYAGE MONT SAINT MICHEL VEZELAY.

(((tête)))

REPORTAGE : Voyage : Du Mont-Saint-Michel à Vézelay.

(((titre)))

Hauts-lieux de la foi.

(((chapô)))

En cette année post-confinement les gros projets potentiels sont restés en stand-by. Raymond Bitche s'est décidé pour un voyage franco-français plus court entre ces deux sites mondialement célèbres... et la chasse aux BCN-BPF !

(((texte)))

Je traverse Paris de bon matin, puis rejoins Combourg en TGV et TER. Je prends mon départ effectif à 10 h 30, direction le Mont-Saint-Michel. Je parcours ainsi une trentaine de kilomètres dans l'Ille-et-Vilaine. Les hortensias et maisons en granit en sont les témoins. J'arrive dans la Manche, le département, pas la mer. Le dernier tronçon est sur une piste cyclable caillouteuse, revêtue seulement sur la partie finale.

Les travaux réalisés ces dernières années pour rendre au Mont-Saint-Michel son caractère maritime ont notamment consisté en la destruction de la digue-route remplacée par un pont-passerelle. Les piétons et des navettes y ont accès ainsi que les vélos.

Je vais donc jusqu'à l'entrée du site et pointe mon premier BCN-BPF à l'office du tourisme. Il y a d'ailleurs pas mal de touristes, les affaires reprennent, il est vrai que c'est le week-end.

Encore un secteur relativement plat puis l'affaire se corse, le parcours est nettement plus vallonné dans la deuxième partie de l'étape. C'est le bocage normand. De surcroît il fait très chaud en cet après-midi, on en avait perdu l'habitude. C'est un paysage normand classique, du moins tel que je l'imagine, des vaches rousses blanches et noires (made in Normandie), des pommiers, des haies. Une bolée de cidre serait bienvenue.

J'arrive à Mortain, deuxième BCN-BPF, il était urgent de remplir une gourde et de prendre un bon rafraîchissement. À noter la présence d'une borne « Voie de la liberté » au centre de la ville, libérée par les Américains en août 1944.

J'arrive à Domfront sous quelques nuages qui plus tard vont se transformer, pendant une demi-heure, en une énorme averse. Elle a bien fait de se faire attendre.

De Domfront à Bouloire, la campagne.

Ce matin, démarrage par une grosse côte. La première partie de l'étape est rude avec 800 m de dénivelé positif sur les soixante premiers kilomètres. Le premier BCN-BPF du jour est Bagnoles-de-l'Orne, jolie petite ville thermale. Dès lors j'entre dans une zone très rurale, et ce jusqu'à la fin de l'étape. L'Orne, la Mayenne, la Sarthe, semblent peu peuplées. Les chiffres vérifiés après coup confirment mon impression. Deuxième BCN-BPF à Carrouges et son château, qui, au quatorzième siècle, était une place forte de la guerre de Cent Ans. Puis deux autres pointages en Mayenne, Pré-en-Pail et Saint-Léonard-des-Bois. À partir de là, le profil est beaucoup plus plat et assez monotone finalement. J'arrive ainsi à Ballon-Saint-

Mars, BCN-BPF de la Sarthe. Aucun commerce ouvert en ce dimanche après-midi, j'ai cette fois recours à la photo du panneau. Je poursuis ma route vers Montfort-le-Gesnois et Bouloire, ma ville étape. Là un curieux clocher, une base carrée en maçonnerie, surmontée de cinq parties de forme géométriques différentes. Ce fut une grosse étape sous la chaleur.

De Bouloire à Lailly-en-Val, la chaleur.

L'étape du jour est la plus facile sur le papier. Elle commence néanmoins par une montée. Rien de particulier jusqu'au BCN-BPF de Ponce-sur-le-Loir. Sur le haut du village se trouve l'église Saint-Julien du douzième siècle. Selon la légende, elle a été fondée par saint Julien lui-même. Elle est en cours de restauration. Elle est assez surprenante avec ses nombreuses peintures murales notamment sur les piliers. Les voûtes des nefs latérales sont en bois. L'ensemble original est classé au titre des monuments historiques depuis 1891 ! Il y a également un château, privé, fermé en ce lundi.

Je poursuis ma route en direction de Troo, BCN-BPF du Loir-et-Cher, village étagé sur trois niveaux. La partie intermédiaire, accessible seulement à pied, est un village troglodyte. L'interprétation la plus courante de son nom est « trou », allusion aux cavernes qui creusent la colline. Je file jusqu'à Montoire pour enfin trouver une boulangerie, juste avant la fermeture. Je fais une pause casse-croûte et réhydratation assez longue du fait de la forte chaleur. Je repars jusqu'à Vendôme où je suis impressionné par la façade de l'abbatiale de La Trinité, un des chefs-d'œuvre de l'art gothique flamboyant. Et c'est reparti jusqu'à Beaugency dans le Loiret, avec toutefois une deuxième pause bar et remplissage des gourdes. Il fait 32 °C que je qualifie cela de mauvais temps, juste question d'appréciation ! À Beaugency, encore un BCN-BPF, je m'attends à voir un château de la Loire ; surprise, il ressemble plutôt à une maison bourgeoise. Il était à l'origine habité par le comte de Dunois, un compagnon d'armes de Jeanne d'Arc. Ce château est sans doute plus spectaculaire côté jardin que côté rue. Sur l'ensemble de l'étape le paysage, essentiellement composé de plaines agricoles, fut assez monotone. Je franchis ensuite la Loire, déjà très large ici.

Lailly-en-Val – Boulleret et la Loire !

Cette étape sera la plus longue. Cléry-Saint-André, premier BCN-BPF du jour, est surtout connue pour sa basilique Notre-Dame qui abrite le tombeau de Louis Onze . Je continue vers Jargeau, dont je ne connaissais que l'andouillette, puis j'emprunte un tronçon de la Loire à vélo. J'y croise pas mal de cyclistes, de tous types, des locaux en balade, des cycloportifs et des randonneurs lourdement chargés. Peu avant la mi-parcours, Saint-Benoît-sur-Loire, nouveau BCN-BPF, renommée pour son abbaye romane bénédictine. On ne peut être que surpris et impressionné par l'étonnante tour-porche et ses seize piliers sculptés, un ensemble pour le moins original. Je continue ma route et fais un petit détour en direction de Châtillon-Coligny, pointage BCN-BPF oblige. Encore un effort pour arriver à Briare connu pour son pont-canal qui permet au canal latéral à la Loire de traverser le fleuve. Il a été conçu par l'ingénieur Léonce-Abel Mazoyer et l'entreprise Eiffel a apporté sa contribution pour la maçonnerie. Entièrement métallique, la voie d'eau est bordée de deux trottoirs et d'une rangée de lampadaires. Il a été achevé en 1896 et détiendra pendant plus d'un siècle le record d'Europe de longueur dans sa catégorie. Découverte inattendue dans le Loiret, Briare possède un port de plaisance assez important. Je quitte le département pour entrer dans le Cher, ancienne province du Berry. Je passe non loin de Belleville-sur-Loire et de sa

centrale nucléaire, version moderne des châteaux de la Loire et fait étape à Boulleret.

Boulleret – Vézelay-Sermizelles et les côtes de Sancerre.

Dernière journée sur un parcours un peu biscornu, afin de pointer trois sites plutôt qu'un seul. Je pars donc vers Sancerre, dont j'avais eu un aperçu la veille... mais dans sa version liquide ! Pour rejoindre le centre, une brève mais dure montée, jusqu'à 18 %. De là-haut, une belle vue sur les vignobles environnants.

Après cette escapade dans le vignoble du Sancerrois, j'entre dans la Nièvre en faisant route vers Cosne-sur-Loire, puis deux sites BCN-BPF Saint-Vérain et Donzy. N'ayant pu partir qu'à huit heures, je dispose d'assez peu de marge pour arriver à la gare pour un retour prévu à 16 h 30. Je ne m'attarde donc pas trop sur les différents sites. Il fait toujours aussi chaud et les zones boisées, plus nombreuses dans cette région, sont très appréciées. Je progresse bien et à Clamecy, il ne me reste plus que trente kilomètres et j'ai une demi-heure d'avance sur l'horaire cible.

Cela va me permettre d'aller jusqu'au parvis de la basilique de Vézelay. Et patatras, à quinze kilomètres du but, crevaison ! À Vézelay, je me contente de me réapprovisionner en boissons fraîches, la visite sera pour une autre fois.

Soulagement, j'arrive à la gare de Vézelay-Sermizelles vingt minutes avant mon train. Une nouvelle traversée de Paris, de Bercy à Paris-Nord, puis retour à la maison.

Finalement, une randonnée avec pas mal de centres d'intérêt comme en témoignent les dix-sept BCN-BPF collectés, malgré quelques secteurs paysagers un peu monotones.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Raymond Bitche.

FIN D'ARTICLE.

9. DOSSIER PROVENCE OCCITANE.

(((têtière générale))).

Dossier La Provence occitane.

PAGES 1 et 2 – OUVERTURE.

(((titre))).

Une autre Provence.

(((chapô))).

Nous sommes dans le nord du Gard, entouré par le Vaucluse de l'autre côté du Rhône, de l'Ardèche, de la Drôme et des Cévennes. Ce territoire d'un peu plus de 600 km² appelé hier Gard rhodanien a aujourd'hui une identité propre sous l'appellation de Provence occitane.

(((signatures))).

Textes et photos (sauf mention) : Michel Savarin.

Remerciements à Yacine Diallo de l'agence Hémisphère Sud pour l'organisation de ce reportage.

PAGE 3 – INTRODUCTION.

(((texte introduction))).

Dans l'imaginaire de chacun, la Provence dans son ensemble se situe plutôt sur la rive gauche du Rhône, frontière géographique naturelle nord-sud même si elle ne l'est pas forcément administrativement. Erreur ! Les cyclotouristes que nous sommes savent que notre traditionnelle concentration pascale s'est souvent tenue dans ce beau département gardois. Vénéjan ou Laudun-l'Ardoise en sont des exemples récents. La référence à la Provence a donc toute sa légitimité et pas seulement par l'accent chantant de ses heureux habitants ! Les trois parcours que j'ai eu le bonheur d'apprécier m'auront vu traverser champs de lavande, forêts aux essences du sud, garrigues et bien sûr la vigne omniprésente, appellation Côtes du Rhône. Je n'oublierai pas le léger mistral que les abris naturels ont adouci et surtout un ciel bleu permanent.

C'est une région loin de la foule où la nature est immense et préservée. Les vastes espaces naturels côtoient d'adorables villes et villages. Le pur bonheur du cyclotouriste !

Si ce beau département a ses incontournables avec le pont du Gard ou Nîmes et son histoire, ne négligeons pas tout son petit patrimoine : un clocher, un château, un moulin que l'on découvre au fil de son chemin. La Provence occitane regorge de nombreux vestiges historiques tels oppidums, ruines gallo-romaines et villages médiévaux.

Quant au plaisir des papilles, n'hésitons pas à aller à la rencontre des oléiculteurs, apiculteurs, éleveurs, viticulteurs, fromagers ou encore trufficulteurs, tous producteurs sublimant ce terroir.

Les parcours présentés dans les pages qui suivent vous en donneront un bel aperçu, forcément réducteurs. Nous partirons de Pont-Saint-Esprit et de Saint-

Laurent-des-Arbres mais libre à chacun de prendre son temps à la découverte d'une région qui le mérite.

(((encadré introduction))).

INFORMATIONS.

- Office de tourisme Provence occitane.

www.provenceoccitane.com

- Label « Accueil vélo ».

Provence occitane bénéficie de ce label, marque de qualité permettant aux cyclotouristes d'identifier simplement et rapidement les établissements et les lieux adaptés à la pratique du tourisme à vélo.

PAGE 4 - ITINERAIRE 1.

Itinéraire 1 – En boucle.

Départ et Arrivée : Pont-Saint-Esprit.

Distance : 65 km.

Dénivelé : 600 m.

(((titre itinéraire 1))).

Entre Cèze et Ardèche.

(((texte itinéraire 1))).

En ce matin d'octobre, la fraîcheur matinale, le petit mistral et bien sûr le ciel bleu m'offrent la promesse d'une belle journée. Je quitte les bords du Rhône, la visite de Pont-Saint-Esprit sera pour plus tard, sans doute au retour, les jours sont encore longs.

Quelques incontournables m'attendent sur mon chemin. Me voilà très vite dans les vignes à l'approche de la grande forêt de Valbonne. Tout est calme en ces lieux et bientôt apparaît en fond de vallon la très attendue Chartreuse de Valbonne, véritable joyau au cœur de cette forêt avec ses tuiles vernissées se fondant parmi les autres couleurs automnales. Autrefois lieu de recueillement monacal et léproserie, elle a conservé une activité viticole séculaire. Je poursuivrai par la longue descente sur Saint-Laurent-de-Carnols et la rencontre avec la Cèze. Par une petite route, me voici à Goudargues, « la petite Venise gardoise » tant l'eau est omniprésente parmi ses canaux ombragés de platanes centenaires. Mon parcours se poursuivra par les gorges de la Cèze et un long arrêt sur la place du beau village de Montclus. La douce remontée vers Laval-Saint-Roman sera un vrai plaisir avant d'atteindre la très attendue Aiguèze, un des quatre « Plus beaux villages de France » gardois, surplombant du haut de sa falaise la sortie des gorges de l'Ardèche avec un panorama unique et offrant tous les charmes d'une cité médiévale. Le retour me verra passer par Saint-Paulet-de-Caisson et sa chapelle Sainte-Agnès, à nouveau en lisière de la forêt de Valbonne, avec un peu de temps pour aller flâner à Pont-Saint-Esprit, son pont sur le Rhône, prouesse d'architecture médiévale et tout son patrimoine prestigieux à découvrir.

Variante possible, Cornillon.

Au niveau de Goudargues, montez voir ce beau village sur son éperon rocheux et son belvédère : belles maisons anciennes, ateliers d'artistes. Remparts et vestiges de château ont un passé lié à l'histoire des papes d'Avignon.

(((encadré itinéraire 1))).

Coup de cœur.

Montclus.

Tout au bout des gorges de la Cèze, dans un de ses méandres, voici le petit village de Montclus, un des « Plus beau village de France ». Certes un peu endormi en cette saison, il offre toujours à son approche la vision de son donjon médiéval. Entouré de vignes et de lavandes, son ensemble joliment restauré avec ses demeures de pierre blanche, ses ruelles, ses passages voûtés, ses escaliers, offre au visiteur le charme d'une jolie balade. À ne pas manquer.

PAGE 5 – ITINERAIRE 2.

Itinéraire 2 – En boucle.

Départ et Arrivée : Pont-Saint-Esprit.

Distance : 70 km.

Dénivelé : 700 m.

(((titre itinéraire 2))).

Voir le Rhône, revoir la Cèze.

(((texte itinéraire 2))).

Conseils d'un cyclotouriste gardois : « Si le mistral est là, toujours descendre vers le sud ! ». Je saurai donc l'appliquer aujourd'hui en direction de Vénéjan, avec le souvenir d'un récent Pâques-en-Provence, Vénéjan « Petite cité de caractère » et son moulin à vent, tout là-haut. Ici, il faudra choisir entre le parcours vélo et ses panneaux indicateurs ou un court retour vers la route longeant, rive droite, le Rhône majestueux. Le but étant d'abord Saint-Étienne-des-Sorts, petite cité vivant au rythme du grand fleuve et sa physionomie typique des cités fluviales de jadis. Ensuite ce sera Chusclan après Marcoule et sa centrale, contraste saisissant. Chusclan, son oppidum et les ruines du château de Gicon, ses minuscules ruelles pavées, ses placettes avec aujourd'hui un marché provençal aux senteurs locales. Magnifique ! Par une route parallèle, je rejoins Bagnols-sur-Cèze où j'éviterai rapidement les grands axes périphériques pour me plonger au cœur de la vieille cité. Pour continuer mon parcours, je dois prendre un instant avec prudence la direction d'Alès, un peu passagère avant d'atteindre Donnat et La Roque-sur-Cèze, le village, les cascades, le vieux pont, un des buts majeurs de ma journée, instant magique, difficile de le quitter !

Un retour par la bordure ouest de la forêt de Valbonne me verra passer à Salzac, tout là-haut avec vue imprenable à 360 ° sur le Ventoux, les Préalpes et les Cévennes, récompense d'une belle montée. Pour terminer, je profiterai d'un arrêt à Saint-Julien-de-Peyrolas... « les pierres qui roulent », cité fortifiée du douzième siècle. Pont-Saint-Esprit n'est plus très loin, le mistral s'est assagi.

(((encadré itinéraire 2))).

Coup de cœur.

La Roque-sur-Cèze.

En descendant la route forestière, apparaît La-Roque-sur-Cèze , un des « Plus beaux villages de France », sur son piton ensoleillé. Pour le parcourir, il faudra le mériter... plutôt à pied ! Vestiges médiévaux, ruelles et donc point de vue. Mais en plus, tout en bas, la Cèze et les célèbres cascades du Sautadet, ses marmites magnifiques mais dangereuses comme le rappellent les nombreux panneaux. Très impressionnant lorsque la pluie ou les orages ont fait leur œuvre !

PAGE 6 - ITINERAIRE 3.

Itinéraire 3 – En boucle.

Départ et Arrivée : Saint-Laurent-des-Arbres.

Distance : 70 km.

Dénivelé : 500 m.

(((titre itinéraire 3))).

Les Côtes du Rhône gardoises.

(((texte itinéraire 3))).

Un rapproché nécessaire jusqu'à Saint-Laurent-des-Arbres pour ce troisième parcours. Toujours dans le sens descendant, me voici à Lirac puis Tavel. Des vignes, des caves, nous sommes au cœur des Côtes du Rhône. Un arrêt à Tavel, village renommé pour son rosé auto proclamé « Premier rosé de France » mais aussi pour ses fontaines, ses jardins de la Condamine avec ses murets de pierre sèche formant un parcours propice à la balade. La suite me fera partir vers l'ouest au cœur de la forêt éponyme et atteindre Saint-Victor-la-Coste où du haut de sa colline, le Castellans se dresse, majestueux. Les restes du mur d'enceinte marquent l'emplacement de l'ancien village, aujourd'hui tout en bas et plus pacifique. C'est le moment de rejoindre la plaine par Saint-Paul-les-Fonts et ses nombreuses fontaines, Gaujac et son oppidum et, à la pointe du parcours, un arrêt à Cavillargues dans une vallée plutôt fruitière. Par une route très tranquille, je rejoindrai Saint-Pons-la-Calm puis Tresques qui doit son nom aux trois ruisseaux, (« tres aquae » en latin). La tour de Guet, seul vestige du château, domine le village.

Le retour se fera par Connoux et Laudun-l'Ardoise, autre souvenir de Pâques-en-Provence, ancienne place forte gallo-romaine. Pas très loin, le camp César, site historique majeur, offre un magnifique panorama. Saint-Laurent-des-Arbres m'attend pour une visite que je ne regretterai pas.

(((encadré itinéraire 3))).

Coup de cœur.

Saint-Laurent-des-Arbres.

C'est aussi un village médiéval comme d'autres déjà rencontrés. Celui-ci est par sa proximité directement lié aux papes d'Avignon puisque c'est Jean vingt trois qui le fera fortifier. À voir son église issue de l'art roman provençal, église classée monument historique depuis 1892, le donjon féodal et non loin la tour de Ribas, entièrement d'époque romane, ombragée par deux cèdres séculaires. Enfin, en contrebas du village, le lavoir datant du Second Empire, avec sa très belle charpente qui soutient la toiture à quatre pentes.

FIN D'ARTICLE.

10. BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES.

(((tête))).

TOURISME : BCN-BPF : Ploumanac'h (Côtes-d'Armor).

(((titre))).

Sur la côte de granit rose.

(((chapô))).

Sur la commune de Perros-Guirec, dans le Grand Trégor, à trois kilomètres au nord-ouest de son centre-ville, vous découvrirez La rocheau moine, mieux connue sous le nom de Ploumanac'h.

(((texte))).

Ploumanac'h s'abrite derrière l'un des sites naturels les plus sauvages et les plus surprenants de beauté de l'Armorique : la côte de granit rose. L'attrait de ce site étonnant fut justement récompensé en 2015, en étant désigné « Village préféré des Français » à la suite d'un concours organisé par France 2.

Le cyclo qui poussera ses roues jusqu'à ce BCN-BPF, ne pourra pas se contenter d'un coup de tampon et d'un simple coup d'œil tant sa curiosité sera avivée par le nombre de points d'intérêts à découvrir ; points principalement dus à une nature étonnante, mais également par certains édifices de qualité. Pour cela la plage et le port seront de bons points de départ prompts à apaiser son appétit de découvertes.

Un port et un phare.

Abri naturel, formé par la réunion de deux ruisseaux, le port de Ploumanac'h est l'un des mieux protégés de la côte nord de la Bretagne. De nos jours il est relativement important avec ses 250 places sur bouées 150 places en échouage car, même en cas de très basse mer, il reste toujours un peu d'eau. Sans doute y apercevrez-vous le cotre Kotick, construit en 1931, un joli bateau attaché depuis toujours à Ploumanac'h et classé désormais au titre des monuments historiques. Immanquable, fiché sur son socle, le phare de Mean Ruz, construit en granit rose, guide les marins dans le chenal des Sept-Îles depuis 1946 et balise la passe ouvrant l'accès au port de Ploumanac'h par un passage étroit et agité par de forts courants. Un petit pont permet de rejoindre la plateforme du phare et, de celle-ci, le visiteur aura un très beau point de vue sur la côte, le château de Costaérès, l'île Renote et l'archipel des Sept-Îles. Le fond du port est fermé par deux moulins qui fonctionnaient grâce au flux et au reflux des marées et avec les petits bassins de retenue des eaux dévalant de la vallée des Traouiero. Vous noterez que le petit moulin que vous apercevez en vous dirigeant vers Trégastel, et qui trempe éternellement ses pieds dans l'eau, fut construit en 1764.

Un site exceptionnel face à la mer.

En longeant le quai Bellevue, en direction de la mer, vos pas vous mèneront à la promenade de la Bastille, point de départ d'un cabotage pédestre, au milieu d'un chaos de rochers où des phénomènes d'érosion ont sculpté des formes étonnantes suggérant tantôt un étrange bestiaire (on identifie la « Tortue », le « Lapin »), tantôt des aspects humains (la « Tête de mort », le « Pied »).

Autre balade, le sentier des douaniers qui part de Saint-Guirec en passant par la Pointe Ar Skewell qui constitue l'un des éperons rocheux les plus avancés du site

naturel de Ploumanac'h. À cet endroit, la houle est particulièrement forte et, lorsque la mer est agitée, le déferlement des vagues y devient impressionnant. Il est classé patrimoine national. D'ailleurs, devant l'afflux de visiteurs (plus d'un million par an), le site a fait l'objet de mesures de protection et des sentiers balisés ont été créés afin de préserver la flore.

Alors comment, devant ce superbe kaléidoscope de roches, de couleurs, de parfums portés par le vent, le cyclo de passage pourrait-il résister au besoin de s'attarder pour savourer ce site exceptionnel. Face à la mer...

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré 1))).

Sept-Îles, le repaire des fous.

D'ouest en est, les cinq « cailloux » constituant l'archipel des Sept-Îles s'égrènent : îles Plate, aux Moines, Bono, Malban et Rouzic, auxquels s'ajoutent les rochers du Cerf et les Costan. Semés dans la Manche au large de Ploumanac'h, ces îlots et bancs de roches offrent une diversité d'histoires et de peuplement exceptionnels : colonie de fous de Bassan sur Rouzic (17 000 couples protégés), familles de phoques sur Malban, tandis que l'île aux Moines abrite les ruines d'un château.

(((encadré 2))).

Le nez de Saint-Guirec.

Sur la grève de Saint-Guirec, là où la légende veut que Saint Guirec débarquât au VIe siècle, s'élève le petit oratoire du douzième siècle qui porte son nom. Il renfermait autrefois une statue en bois du saint homme, émérite navigateur, devant laquelle les femmes priaient pour le retour espéré des marins. On rapporte également que les jeunes filles désireuses de se marier dans l'année fichaient une épingle dans le nez de la représentation de l'apôtre qui fut, finalement, si défigurée, qu'elle dut être remplacée par une statuette de pierre.

(((colonne de droite))).

CARTE BCN -BPF.

22 – Côtes d'Armor.

Moncontour.

Mur-de-Bretagne.

Ploumanac'h.

Quintin.

Saint-Cast-le-Guildo.

Tréguier.

Province : Bretagne.

Département : Côtes-d'Armor.

Carte IGN : TOP 100

Coordonnées GPS :

Latitude (Y) : N 48°49'47,0"

Longitude (X) : W 004°43'55,8"

BCN-BPF des Côtes-d'Armor déjà parus dans la revue Cyclotourisme.

- Mur-de-Bretagne : décembre 1996.

- Tréguier : juin 2005.

FIN D'ARTICLE.

11. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME : Randonnée permanente : Les gorges de l'Aveyron et du Viaur.

(((titre))).

Chapeau bas !

(((chapô))).

Redécouvrez, au rythme d'une Randonnée permanente, ces paysages du Quercy façonnés par deux rivières serpentine.

(((texte))).

Il n'y a aucune nécessité pour le cyclotouriste de quitter Caussade sur les chapeaux de roues, mais plutôt coiffé d'un chapeau de paille (cf. encadré) Choisir l'allure en mode dilettante en s'inspirant des eaux tranquilles de l'Aveyron et du Viaur. Traverser Montricoux où le peintre Marcel-Lenoir séjourna dans les années vingt. Prendre la route de la corniche, où l'Aveyron se découvre ici-et-là, jusqu'au belvédère du cirque de Bône où l'horizon s'ouvre jusqu'au Causse d'Anglars. Au centre de l'antique bourgade « Nobilis Vallis » devenue Saint-Antonin-Noble-Val (BCN-BPF), la place dont la halle protège une stèle discoïdale (seizième siècle). Sur un côté, l'imposante maison romane du douzième siècle, fut successivement prétoire vicomtal et hôtel de ville.

La route se poursuit jusqu'au prieuré bénédictin de Varen, doté d'un mélange subtil d'art roman et d'architecture défensive. Najac, site BCN-BPF, s'étend en longueur sur un promontoire jusqu'à la forteresse. Une magnifique fontaine à vasque monolithe date de 1344. Le village Rouergat de la Garde Viaur desservi par le pont du Diable jusqu'à la fin du dix huitième siècle annonce la route du retour. La route se profile le long du Viaur. Un panneau indique « Tarn, Cœur d'Occitanie Benvenguda ».

Forteresses érigées sur les falaises de calcaire.

La première forteresse est située à Saint-Martin-Laguépie au confluent du Viaur et de l'Aveyron. Un drapeau occitan flotte sur la muraille majestueuse. Poursuivre sur la route en corniche du Roc d'Anglars qui offre un superbe point de vue.

Penne, second village médiéval, au cœur des gorges de l'Aveyron, a conservé de nombreuses maisons à pans de bois et son château fort perché sur le roc. Sur une ardoise ovale clouée sur un mur de pierre, est écrit « La vie... La vie est un voyage surprise... On ne connaît ni la date de départ, ni la destination, ni l'heure d'arrivée. Mijo 2015 ».

Bruniquel est le dernier village perché, avec ses deux châteaux jardin. Le donjon de forme carrée, au centre du site ou Tour Brunehaut, reine Wisigothe, qui selon la légende, fut suppliciée en 613, attachée par la chevelure à un cheval indompté. Le souvenir du tournage en 1975 du film Le vieux fusil avec l'actrice Romy Schneider, reste présent.

Arrivé à Caussade après cette randonnée de 200 kilomètres à vélo, un bienfaiteur apposant le cachet salutaire sur notre carnet de route pour homologation et évaluant notre performance sportive, pourrait nous susurrer ces quelques mots : « Chapeau bas ! »

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Serge Massot.

(((encadré 1)))).

Le chapeau, une aventure industrielle.

Selon une légende, la naissance du chapeau de paille en Quercy Caussadais serait l'œuvre d'une jeune bergère Pétronille Cantecor qui, en gardant ses moutons, eut l'idée de tresser la paille pour confectionner un chapeau nommé « la paillole ». Elle crée son premier atelier de chapeaux en 1796. C'est le début de ce qui deviendra l'industrie du chapeau de paille. Au dix-neuvième siècle et au début du vingtième siècle, 3 800 employés fabriquent quotidiennement 4 000 à 5 000 chapeaux dans quarante-deux chapelleries. Aujourd'hui, trois manufactures sont encore en activité à Caussade et à Septfonds avec une centaine de salariés.

À noter que la 30^e édition des « Estivales du chapeau » se déroulera du 14 au 18 juillet 2022 avec des exposants du monde entier. Au programme : spectacles, animations, expositions, défilés de créations et concours international.

Source : association Chapeau-Caussade – <https://www.chapeau-caussade.fashion>

(((colonne de droite))).

À VOIR.

- Caussade : l'espace scénographique et musée - L'épopée chapelière, les Estivales du chapeau (en juillet de chaque année), la tour d'Arlet (Treizième siècle).
- Montricoux : musée du peintre Marcel-Lenoir.
- Najac (BCN-BPF 12) : la forteresse.
- Saint-Antonin-Noble-Val (BCN-BPF 82) : l'ancien hôtel de ville (maison romane du douzième siècle) et vues panoramiques sur le cirque de Bône et le roc d'Anglars.
- Penne : village médiéval.
- Bruniquel : vieux bourg et les deux châteaux.

Organisateur.

Cyclo Club Caussadais.

<https://www.caussade-cycloclub.fr/>.

Correspondant.

Céline Nauges.

06 10 42 36 04 .

cycloclub.caussadais@orange.fr.

(((infos techniques))).

RP : Les gorges de l'Aveyron et du Viaur.

- Label national : n° 94.

- Parcours : 198 km – Dénivelé : 2 470 m .

- Inscription : 3 € (licencié) – 6 € (non licencié).

FIN D'ARTICLE.

12. NATURE FAUNE.

(((tête))).

CULTURE : Faune : Le papillon citron.

(((titre))).

Un butterfly atypique.

(((texte))).

C'est un des premiers papillons que l'on aperçoit dès la sortie de l'hiver, parfois même en février. En fait, c'est seulement le mâle qui arbore la couleur citron qui attire le regard. La femelle, qui commence à voler 2-3 semaines plus tard, est plutôt vert-pâle, voire blanc pâle. Mais mâle comme femelle portent deux petites pointes caractéristiques au bout de leurs ailes. C'est si caractéristique que leur nom savant veut dire « aile anguleuse » du nerprun.

Ce nerprun, ou aussi la bourdaine, c'est la plante sur laquelle la femelle va pondre ses œufs d'où sortiront des petites chenilles vertes. Les feuilles de bourdaine ont de telles vertus qu'elles arrivent à soûler les chevreuils au printemps. Le papillon adulte (imago) fréquentera n'importe quelle fleur qui offrira son nectar.

Mais notre citron est vraiment un papillon à part. Il se lève tard, se couche tôt et quand arrivent les chaleurs, il se met en pause à l'abri du feuillage et attend l'automne pour ressortir à l'air libre. Dès qu'il fait trop froid, il se camoufle à nouveau tout en se fabriquant un peu d'antigel qui l'aidera à supporter les basses températures. On ne le reverra que lorsque le soleil sera assez fort pour réchauffer ses vieilles membranes. Ce n'est pas le papillon de la même génération qui survit pendant un an mais tout de même, il vit parfois 9 -10 mois : une vraie performance chez les papillons.

Ce papillon que l'on remarque facilement à cause de sa couleur vive serait à l'origine du nom « Butterfly » anglais (mouche à beurre) tout comme du « Schmetterling » allemand, (crème de lait) qui désigne les papillons en général. Une authentique antonomase à portée d'ailes de nos citrons frontaliers avec les compliments de tante Hulotte.

(((signature))).

- Texte : Loïc Pierre.

- Photos (sauf mention) : J-Louis et Yoann Pelouard (european-lepidopteres.fr).

(((encadré technique))).

Gonepteryx rhamni.

Noms communs : le citron.

Famille : Piéridae.

Envergure : 60 mm

Période de vol : juillet – octobre par intermittence et février-mai après hivernage.

Plantes hôtes : nerprun et bourdaine.

Chenille : verte, jusqu'à 3 cm de long.

Zones d'habitation : espèce répandue dans toute l'Europe et le Moyen-Orient.

Confusion possible : avec le citron de Provence (moitié sud de la France). Le mâle a les ailes antérieures orange.

FIN D'ARTICLE.

13. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – col de droite, coup de cœur))).

LES TRIBULATIONS D'UN CYCLISTE.

qui ne voulait pas le maillot jaune .

- Texte : Frédéric Albert – Illustration : Israël Parada.

« Pédaler, pour certains, restera toujours un mystère. Pour d'autres, c'est un sentiment de liberté, de plaisir de l'effort quand parfois il faut "appuyer" sur les pédales pour gravir une montagne. C'est plutôt bon pour la santé et en fait pas si mal pour la drague ! J'aime user la selle de mon vélo pour aller travailler, faire mes courses ou partir en randonnée. »

L'auteur aime le vélo, plus particulièrement les voyages cyclotouristes dont le premier, en 2002, fut la conséquence d'un licenciement mais aussi d'une histoire d'amour qui tire sa révérence. Direction l'Irlande à bicyclette pour se remettre de cette mauvaise passe.

La première partie du roman s'ouvre sur ce périple irlandais qui file entre les pages joliment dessinées. Raconté en mots et en images, le voyage prend vie à travers les feuillets au fil desquels les illustrations apportent une vision dynamique du voyage. Les dessins, souvent en pleine page, cernés de noir et très colorés accompagnent le récit avec fraîcheur et beaucoup d'humour, pour le plaisir du lecteur qui savoure le récit d'un premier voyage initiatique fait de rencontres savoureuses. Une photographie de l'Irlande et de sa culture se dessine en filigrane. Plusieurs chapitres émaillent ce roman graphique parmi lesquels cette « Petite escapade entre le Pays basque espagnol et les Pays de la Loire, 750 km et de nouvelles découvertes... ». De Bilbao jusqu'en Vendée en vélo couché, 15 kg de bagages embarqués et en mode « couch surfing » voilà des ingrédients parfaits pour créer du lien et découvrir les villes traversées.

Agréable à lire, à feuilleter, voici un ouvrage pour donner envie de voyager à vélo. En selle !

Éditions Roule ma Poule • 136 pages • Format 16 x 22,5 cm • Paru en décembre 2021 • ISBN 978 2-9580761-0-8 • 19 € • Roman graphique.

(((article 2))).

TRIBULATIONS CORÉENNES.

À vélo sur les routes de Corée du Sud.

-Texte : Frédéric Albert – Illustration : Israël Parada.

Ce n'est pas un récit de voyage, ni un documentaire. On trouve dans ce roman graphique le condensé d'un voyage à vélo en Corée du sud. Les illustrations, colorées et dynamiques, permettent de visualiser le contexte. On apprécie le récit et les dessins au ton décontracté et pleins d'humour. En refermant le livre, on saura bien des choses sur Séoul, l'art de vivre coréen, et la façon qu'ont les habitants de toujours se dépêcher...

Éditions Roule ma Poule • 105pages • Format 16 x 22,5 cm • Paru en décembre 2021 • ISBN 978-2-9580761-1-5 • 19 €.

(((article 3))).

DEUX ANS À VÉLO.

De Vancouver à la Patagonie.

- Martijn Doolaard.

L'auteur est un photographe et écrivain-voyageur néerlandais. En 2015, il quitte sa vie pour partir en Chine à vélo. Il raconte ce voyage dans Un an à vélo. Il repart cette fois pour deux ans sur le continent américain. À travers de somptueuses photos, de la côte californienne aux jungles impénétrables du Mexique et aux cols toujours plus hauts des Andes, il nous entraîne dans sa vie de nomade, et explore d'autres manières de trouver une place dans le monde.

Éditions Gestalten • 416 pages • Format 24 x 32 cm • Paru en mars 2022 • ISBN 978-3967040531 • 45 € • En langue française

(((article 4))).

CLASSIQUES.

Lieux de culte et Champions mythiques.

-Laurent Galinon.

Laurent Galinon a réalisé une dizaine de documentaires sur le cyclisme. Dans cet ouvrage, pour chaque épreuve mythique, la Primavera (Milan-San-Remo), la Doyenne (Liège-Bastogne-Liège), la Classique des feuilles mortes (le Tour de Lombardie), etc. il nous livre des récits de boue et de sang qui forment le décor d'un opéra en un seul acte. La culture des Classiques s'écrit sur ces routes anoblies par l'épopée derrière laquelle affleurent la gloire et les larmes.

Éditions Hugo Sport • 334 pages • Format 15 x 21,9 cm • Paru en février 2022 • ISBN 978-2-7556-9391-1 • 19,95 € • Grand Format – Broché

FIN D'ARTICLE.

14. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ VÉLO.

(((titre))).

Programmer sa vie.

(((auteur))).

Laurent Noël.

(((texte))).

Avant d'être cyclotouriste, j'ai été coureur, oh ! Pas une vedette ok, plutôt un qui passe sa roue, porte les bidons ou qui se bouffe le vent à la place du leader. À la fin de ma carrière, je n'ai gagné qu'une seule chose : le droit à l'oubli. Je suis donc étonné de te voir débarquer dans ma vie. Comment tu m'as trouvé ? Comment as-tu su que ma sortie vélo passerait ici, ce jour-là, à cette heure-là le long du lac de Sainte-Croix-du-Verdon, Alpes-de-Haute-Provence ? Car, j'en suis sûr, tu m'attendais ! Pourtant je me fais discret, ni blog, ni Instagram. « Vivons heureux, vivons caché », c'est le slogan de la maison, mon petit pote. Et encore, de maison je n'en ai pas. Je vis en loup solitaire sur la route. Tu dis rien ? Je suis tombé sur un taiseux. Bon, c'est pas pour me déplaire, je vais faire la conversation pour deux. Viens, on va se faire la rive gauche des gorges du Verdon. T'as raison de pas parler, économise ton souffle, ça monte, tes jambes vont piquer.

T'es tout rouge, t'en as déjà marre ? Regarde, on entre dans Aiguines. Bon, on va se prendre un coup de bien frais ! Dis donc, t'as vu ? Y'a personne, c'est bizarre ! Ils sont quand même pas tous morts du Covid ici ? Et vas-y qu'on tape aux carreaux des fenêtres, qu'on cogne aux portes et que je m'égosille à crier des Ohé, rien n'existe. C'est quoi ? La fin du monde ? Oh, tu ne serais pas septique toi par hasard ? C'est que je me méfie des virus. Tu fais non de la tête. Ouf, t'as failli me foutre les jetons mon petit pote ! Alors on gamberge pas, en selle, jusqu'à la source de Vaumale dans 333 m... de dénivelé ! T'en fais une tête de déçu, toi, tu serais bien une petite nature. Je vais arranger cela. L'entraînement, il n'y a que ça de vrai !

Maintenant que t'as bien bu, on plonge dans la descente. Ouah, 75 au compteur, là c'est chaud ! Tu tiques, trop dangereux ? T'as raison, je freine ! Et, clac clac, mes deux câbles de frein lâchent. Saleté de matériel. Faut dire que, dans ma situation, je ne l'entretiens pas vraiment. Vite empoigne-moi camarade et freine de l'autre main. Mais freine je te dis sinon, au prochain virage, la barrière, on va se la manger. Tu paniques, tu n'y arrives pas. Dis donc, t'es pâle comme la mort toi ! Que dirais-tu de changer notre programme mon petit pote ?

Car programmer sa vie, c'est facile. Imagine, tu regardes un mur de faïence, chaque carreau contient une séquence possible de ta vie, alors, du regard, tu vas plus loin prendre un autre carreau puis tu l'insères au bon endroit et ta vie change. Tu vas voir, c'est l'éclate.

Dès que nos roues effleurent la barrière, elle s'ouvre comme par magie. On a tout juste le temps de frissonner au dessus du vide qu'apparaissent déjà la première traverse d'un pont et le début des câbles porteurs. Apprécie leur section, mon petit pote, c'est du costaud, rien à voir avec celle de mes freins ! Plus loin, les piles de pont surgissent du vide comme par magie. T'es fasciné par le paysage, profite, on

est les seuls à pouvoir passer à vélo de la rive gauche du Verdon à celle de droite en cinq minutes. Et encore, t'as rien vu de la puissance du programme. Accroche-toi, cela va secouer.

Nouvelle séquence, on vire au sortir du pont, ça descend grave, nos vélos de route se transformant en VTT. Vas-y, slalome mais gaffe aux arbres, ça arrive que le programme bugue et, l'autre jour, je m'en suis mangé un. Ça te cogne trop les bras, t'es un peu chochette toi ! Ok, je change encore la séquence.

Deux ailes surgissent sur le côté des vélos, le porte-bagages s'allonge et se transforme en ailerons commandés par notre guidon et notre pédalage active une hélice, c'est comme aux débuts de l'aviation. Ça plane pour moi ! Pourquoi tu me montres ta sacoche en plastique ? Ah oui, t'as raison, c'est du Plastic Bertrand ça ! Je connais aussi. Mais, alors, ce sont tes fichiers audio des années soixante-dix que j'ai piratés dans l'ordi. Donc je sais d'où tu viens ! À force de bidouiller le programme, j'ai dû créer un interstice spatio-numérique, un pont entre le réel et le virtuel si tu préfères. T'as dû être aspiré ici. Voilà où ça mène d'abuser des jeux vidéo. Allez, on fait les punks sur nos vélos, you are the king of the divan mon petit pote. Mais maintenant que tu t'es infiltré dans le programme, tu ne vas plus pouvoir en sortir. C'est con pour toi mais c'est comme ça ! Tu pleures, faut pas, c'est le kif cette vie !

Contact route dans 49 secondes. Tiens, c'est l'endroit où on s'est rencontrés ! Prépare-toi quand même à l'atterrissage, on se rate quelquefois. Les roues touchent le sol, fin de balade, tu t'attristes. Ok, tu veux pas qu'on se quitte sur ça. Alors bonus, dernière séquence, direction le lac. Les ailes disparaissent, les vélos s'aplatissent, on bascule à plat ventre sur la machine. Une coque nous enveloppe progressivement, hublot à l'avant, on rentre dans l'eau, notre pédalage propulse une hélice. Immersion. Dis donc, t'es fasciné par les poissons ! Tu t'agites derrière ton hublot, tu me montres tes oreilles. Quoi ? Ah oui, j'ai oublié d'encoder la liaison radio. Bouge pas, c'est rien à faire. Ça y est ! Là tu m'entends ? Je disais, t'es fasciné par les poissons. Toi, tu pêches. À la mouche ou au leurre ? Oh, t'arrêtes pas de pédaler sinon tu coules !

Je profite de la quiétude des fonds pour te raconter mon histoire. J'ai bien été coureur professionnel dans ton jeu vidéo. Dans tes courses, on est à fond dans la stratégie d'équipe, on ne peut pas profiter du paysage. Alors je me suis laissé distancer par le peloton, puis tu m'as oublié, et je me suis planqué dans un coin du jeu. Cela m'a donné le temps de prendre conscience de moi, d'apprendre à penser et de vouloir décider de ma vie sans toi aux manettes. Après j'ai copié des briques numériques du jeu pour pouvoir programmer mon univers. Maintenant, j'ai tout ce qu'il me faut. T'as l'air d'avoir apprécié la démonstration, mon petit pote, alors retour sur la rive où nous récupérerons nos vélos du début.

Bon, il va falloir quand même que je t'apprenne à programmer. Déjà pour que tu puisses parler, cela nous facilitera la vie. Et puis, on va bien se marrer. Ici tu pourras faire du vélo h24 et changer de personnage selon tes envies. Être un gosse qui découvre son premier vélo au pied du sapin de Noël, une femme à la conquête du Tourmalet, un jeune qui part les sacs chargés pour un tour d'Europe pendant ses vacances. Ici tout est virtuel, tout est possible. Et presque sans risque. Faut juste esquiver les virus informatiques. D'ailleurs j'ai cru que t'en étais un quand tu as déboulé. Alors, qu'est-ce que t'en dis de ta nouvelle vie mon petit pote?

FIN D'ARTICLE.

15. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Taf taf.

(((texte))).

L'apôtre disait qu'il ne fallait pas pédaler par amour propre. L'apôtre a des préceptes qui datent d'avant Facebook, d'avant le temps où tout le monde sait tout sur tous, ce temps où je dois à chaque instant faire bonne figure et maintenir une légende. Je suis un cycliste d'élite, monté sur un vélo d'élite, pourvu d'une perche à selfies d'élite. Bref, je ne suis pas n'importe qui, et je me repeigne toujours lorsque j'enlève mon casque.

Aujourd'hui, je rase les murs. J'ai ressorti mon vélo d'école, un clou rouillé avec des manettes sur le cadre, une guidoline en lambeaux et un dérailleur Simplex du siècle dernier. La honte.

Je rase les murs, entre mon chez moi et mon boulot. Du vélotaf que ça s'appelle. Vu le prix du gasoil, j'ai préféré regonfler le biclou et dégonfler mon égo. Je pédale utile, et c'est bien pire que ce que j'ai connu lors de mes randonnées et même lors des cyclo-sportives dans lesquelles je brillais (surtout avant le départ...).

Dans une cyclo, au moins tout le monde va dans le même sens, avec le même objectif. Dans les sorties vélotaf, on a tous un chronomètre aux fesses, mais on ne va pas tous au même endroit. Le vélotaf du matin, c'est un vol de mouches qui tournent dans tous les sens dans un bocal. À chaque instant vous croisez la trajectoire d'une autre mouche qui va bosser là où vous habitez. Et vice-versa.

Belote, rebelote et dix de der. Il en sort de partout. Tout juste s'il n'en tombe pas du troisième étage. Le vélotaf, ça demande une vigilance du diable tant il y a de couillons pour me couper la route quand je file à fond sur les trottoirs...

FIN D'ARTICLE.

16. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES – Santé.

(((titre))).

La traumatologie du cyclo.

(((chapô))).

La traumatologie a pour définition l'étude des lésions provoquées par un choc soudain plus ou moins violent sur l'organisme. Nous n'entrerons pas ici dans les détails des multiples traumatismes possibles et de leur conséquence ni des techniques de réparation qui sont du domaine de la chirurgie.

(((texte))).

L'origine et l'intensité des lésions provoquées par un choc sont extrêmement variables, et les conséquences le sont tout autant. Vous avez certainement remarqué que le vélo est un engin merveilleux mais instable. Un enfant qui enfourche sa bicyclette pour la première fois a de gros soucis d'équilibre et la première expérience se termine presque toujours par une chute si une main secourable adulte n'est pas là pour l'éviter. Donc la chute est un événement très fréquent dans la pratique de la bicyclette. Voyons quelles en sont les conséquences possibles.

Les plaies.

La partie de notre corps la plus exposée est la peau d'où des plaies au niveau des membres supérieurs et inférieurs, de la face. Le genou, le coude sont exposés et en particulier de la paume de la main d'où l'utilité de porter des gants.

Les plaies sont plus ou moins profondes avec souvent des corps étrangers tels que gravillons, débris végétaux, morceaux de verre ou fragments de métal qui nécessiteront un nettoyage minutieux. Une perte de substance cutanée est également possible.

Un type de plaie particulier : la morsure de chien. Plaie souvent minime d'apparence mais assez profonde où le risque infectieux est majeur car la gueule du chien contient des germes anaérobies virulents... du fait qu'il se brosse rarement les dents !

Lésions profondes.

Une atteinte plus profonde peut entraîner des lésions au niveau des vaisseaux avec un risque hémorragique ou une atteinte nerveuse avec un risque de paralysie ou d'insensibilité d'une zone plus ou moins étendue. Une lésion musculaire ou tendineuse se traduira par un déficit de mobilité d'un segment de membre.

Atteinte de l'appareil locomoteur.

Le squelette est constitué des os et des articulations qui permettent une mobilité des segments osseux entre eux. Cette mobilité est mise en action par les muscles. Les os constituent le squelette et sont susceptibles de se rompre, c'est une fracture. Celle-ci est objectivée par une radiographie qui montre le ou les traits de fracture.

- Elle peut être non-déplacée si les deux parties de l'os fracturé sont en bonne position l'un par rapport à l'autre.
- Elle peut être déplacée, ce qui va nécessiter une réduction, c'est-à-dire de remettre les fragments osseux en bonne position sous contrôle radiologique. Dans les deux cas une douleur vive indique l'endroit de cette fracture. Une immobilisation soulagera la douleur en attendant d'une prise en charge médicalisée par les secours. Un bilan radiologique précisera le type de fracture et le traitement à mettre en œuvre pour obtenir une consolidation par formation d'un cal osseux. Le traitement d'une fracture consiste à maintenir les fragments de l'os en bonne position le temps que se forme ce cal osseux. On utilise pour obtenir cette contention osseuse, soit un plâtre (maintenant en résine), soit des broches placées dans l'os lésé, soit des plaques vissées dans cet os.
- Une fracture comminutive, c'est-à-dire avec de multiples fragments éclatés et déplacés pourra nécessiter la pose d'un fixateur externe : tiges fixées dans l'os, traversant la peau et maintenues entre elles en bonne position par un dispositif métallique rigide extérieur au membre fracturé.
- En cas de fracture ouverte, quand les fragments osseux en se déplaçant sous le choc ont perforé la peau ou quand l'impact est extrêmement violent avec délabrement de la peau et des muscles, le risque infectieux est majeur, l'os étant un tissu extrêmement sensible aux bactéries.

Atteintes ostéo-articulaires.

- Au membre supérieur :
 - La fracture de la clavicule : fréquente, elle nécessite habituellement une immobilisation avec le bras en écharpe et se consolide rapidement. En cas de fracture déplacée, les deux fragments peuvent se chevaucher, mais cela ne compromet pas la consolidation et n'entraîne pas de séquelles fonctionnelles. Parfois une indication de pose d'une plaque vissée s'impose en cas de fracture très déplacée et si un fragment d'os pointe sous la peau au risque de la perforer.
 - Fracture de l'avant-bras : soit une fracture du radius juste au dessus du poignet, dite fracture de Pouteau-Colles donnant un aspect de profil en dos de fourchette. Se traite par un plâtre ou des broches selon l'importance du déplacement. -
 - Fracture du scaphoïde : c'est un des os du carpe qui est situé à la base du pouce ; la chute sur la paume de la main en est la cause la plus commune. Se traduit par une difficulté à se servir du pouce donc à tenir le guidon ou à freiner.
 - Au niveau de l'épaule : une luxation de la tête humérale entraîne une invalidité du membre et nécessite une remise en place le plus souvent sous anesthésie. Une luxation acromio-claviculaire est possible et sera objectivée par une radio. Dans ces deux cas une immobilisation s'impose.
- Au membre inférieur :
 - Les fractures sont beaucoup moins fréquentes à ce niveau du fait de la taille des fémurs et tibias et de la puissante musculature des cuisses et mollets ; la fracture ne survient que lors d'une chute violente mais on peut se fracturer le col du fémur lors d'une chute à l'arrêt !
 - La rotule est exposée lors d'un choc frontal et sa rupture sera très invalidante chez le cycliste.
- Thorax et bassin et colonne vertébrale :
 - Les fractures de côtes sont possibles, celle du bassin beaucoup plus rare. Les atteintes vertébrales sont le fait d'un trauma violent et la prise en charge ne peut être envisagée qu'après bilan soigneux. Des troubles neurologiques, moteurs ou sensitifs, doivent alerter et exigent des précautions rigoureuses pour mobiliser le

blessé. En cas de chute brutale vers l'avant (appelée couramment « soleil »), une fracture des cervicales, avec lésion de la moelle épinière, entraîne des séquelles majeures souvent irréversibles.

- Extrémité céphalique :

Le port d'un casque homologué et bien positionné diminue les conséquences d'une chute et de 60 % les risques de décès. Néanmoins, un choc violent peut engendrer une fracture. La fracture du crâne n'est pas inquiétante en soi et se consolide toute seule, mais le risque, c'est le contenu, c'est-à-dire le cerveau, organe fragile et précieux. Un hématome post-traumatique à l'intérieur du crâne comprime le cerveau entraînant des lésions irrémédiables du tissu cérébral s'il n'est pas traité à temps.

Le massif facial n'est guère protégé par le casque et la chute en avant peut provoquer des lésions osseuses telles que fracture du nez, de la mâchoire, de l'orbite, accompagnées souvent de plaies délabrantes avec séquelles esthétiques : fractures et pertes de dents sont possibles dans ce type de chute.

Atteinte des organes abdomino-thoraciques.

Une chute violente (dans un ravin par exemple lors d'une descente de col) ou en cas de heurt avec un véhicule à moteur, les organes internes peuvent être lésés. Une fracture de côtes peut perforer le poumon ; le foie, la rate ou les reins peuvent se « fissurer » et saigner, provoquant une hémorragie interne. Une surveillance médicale d'au minimum vingt-quatre heures s'impose en cas de contusion abdominale brutale.

Lésions musculo-tendineuses.

Un choc sur des muscles entraînera un hématome et déchirure musculaire à traiter par repos, glace, contention, physiothérapie, etc.

Une entorse provoque des lésions tendineuses et des épanchements intra-articulaires.

En conclusion.

Si la pratique du vélo est recommandée pour se maintenir en bonne santé, il faut rester vigilant tant sur la route du fait de la cohabitation avec les véhicules motorisés, que sur les sentiers où les irrégularités du terrain nécessitent une attention soutenue. Ne gâchons pas notre plaisir de faire du vélo par des comportements imprudents pouvant avoir de lourdes séquelles. Que cela ne vous limite pas dans votre pratique, mais être informé est toujours préférable.

(((signature))).

Dr Jean-Michel Bouillerot - Commission Santé.

(((encadré))).

Lors d'une sortie vélo ou VTT, nous ne sommes pas à l'abri des chutes et accidents. Ces traumatismes peuvent être plus ou moins graves en fonction de l'intensité du choc ou de la zone du corps atteinte. Nos conseils.

- Portez un casque lors de vos sorties vélo afin de protéger votre boîte crânienne. Rappel : le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

- Avant de partir en balade vérifiez bien l'état général de votre vélo (clapet de freins, gonflage roues, etc.).

- Sur la route ou les chemins, restez vigilants à votre environnement (circulation, cailloux, branches) et faites en sorte d'être bien visible (éclairage, gilet jaune, etc.)

- Emportez avec vous une petite trousse de secours avec l'essentiel pour soigner et protéger les plaies (désinfectant, pansements, etc.).
- Après une chute qui vous semble bénigne, si la douleur ne passe pas, consultez un médecin pour un bilan approfondi (radio par exemple).
- En cas de traumatisme violent notamment au dos, nuque ou crâne, ne déplacez pas la victime et appelez les secours afin qu'ils la prennent en charge rapidement. En attendant les secours, maintenez sa nuque afin qu'elle ne bouge pas et parlez lui.

FIN D'ARTICLE.

17. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique : Test vélo - Orbea VIBE MID H30 EQ.

(((titre))).

Léger et efficace.

(((chapô))).

Dans le cadre du handicap un club a acquis un vélo à assistance électrique pour permettre à une licenciée de continuer à pratiquer. Le choix s'est porté sur Vibe H30 de chez Orbea. Nous l'avons testé.

(((signature))).

-Texte : Denis Vitiel.

-Photos : Monique Loride.

(((texte))).

Jusqu'à présent, les vélos à assistance urbains se souciaient peu de légèreté, avec un comportement misant plus sur la stabilité que sur la sportivité. Le constructeur espagnol Orbea a décidé de développer des VAE légers dès 2017. Cette nouvelle gamme répond au nom de Vibe.

L'idée de la firme basque est donc de proposer des VAE très légers, au design épuré et personnalisable avec un comportement amusant et accessible au plus grand nombre.

La marque propose une motorisation qui apporte son assistance de manière douce en fonction de votre pédalage. Un grand soin a été apporté à la qualité de fabrication des différents composants afin d'offrir une fiabilité maximale.

Une assistance en accord avec l'utilisateur.

Cette nouvelle approche se concrétise par un moteur Mahle ebike motion X35+ de 250 W et 40 Nm de couple et de seulement 2,1 kg. Il prend discrètement place dans le moyeu de la roue arrière. Ce choix offre deux intérêts : une discrétion optimale du moteur puisqu'il se cache derrière une très imposante cassette (12 vitesses 11-51) et un pédalage sans friction lorsque l'assistance est coupée. Un gros travail a été fait sur la gestion de ce moteur pour qu'il délivre un niveau d'assistance qui s'adapte en temps réel aux besoins de l'utilisateur grâce à de puissants algorithmes. Ces derniers s'appuient pour cela sur le capteur PAS qui remplace l'anneau de fixation de la cassette. Effectuant quarante mesures par rotation de la roue, ce capteur inédit est le résultat d'un développement interne à Orbea. Ainsi, le moteur délivre toute sa puissance lorsqu'il sent que le cycliste force sur les pédales et au contraire se coupe s'il détecte qu'il n'est pas utile. Ce fonctionnement intelligent est bien entendu avantageux pour l'autonomie. La marque insiste sur le fait que celle-ci varie énormément en fonction du poids et du niveau de l'utilisateur, ainsi que du parcours réalisé, entre 40 et plus de 70 km suivant l'utilisation.

La batterie.

Elle prend place dans le tube diagonal pour une intégration parfaite et une bonne répartition des masses. Elle offre une capacité de 250 Wh et peut éventuellement être complétée par une batterie supplémentaire qui vient se fixer comme un bidon. La prise utilisée pour la recharge est la même qui servira pour la maintenance en atelier.

La commande d'assistance.

Nommée IWOC TRIO, elle offre trois niveaux. Montée sur le cintre, elle permet d'avoir un accès rapide et facile à toutes les fonctions. Manipulable à l'aide du pouce, ça permet de ne pas lâcher le guidon pour régler le niveau. Une application pour Smartphones Android et Apple est aussi proposée pour les personnes désireuses d'aller plus loin dans la gestion du moteur.

Les périphériques.

Toute la partie électronique prend place dans un vélo aux lignes épurées. Tous les câbles bénéficient d'un astucieux passage interne dès la potence, à travers la direction qui intègre également un éclairage qui est plus un « être vu ». Selon les versions nues ou EQ, le feu arrière est sur le garde-boue ou la tige de selle. Un éclairage plus puissant sera disponible en option : Lezyne Ebike POWER STVZO PRO E115 310 lumens ainsi que l'éclairage arrière Lezyne FENDER STVZO. Une bonne idée en matière de sécurité comme l'est la sonnette d'un dessin design.

Le cadre.

Il est en aluminium hydroformé et proposé en deux formats : classique ou avec un tube supérieur abaissé. Dans les deux cas, la fourche est en carbone spécifique afin d'absorber les vibrations de la route. Sa géométrie a été pensée pour offrir un bon compromis entre stabilité et vivacité comme en témoigne la présence de bases relativement courtes pour un VAE, 435 mm en l'occurrence. Orbea évoque une géométrie sportive légèrement redressée pour offrir une meilleure visibilité. Les vélos sont proposés en quatre tailles S, M, L et XL, le XL étant seulement disponible avec le cadre classique. Le poids de la version haut de gamme nue, sans équipement urbain est annoncé à 15 kg en taille M. Nous n'avons pas pu le vérifier mais cela semble correct en comparaison d'autres modèles essayés. Le cadre bénéficie d'une garantie à vie.

Personnalisation.

Elle est possible directement en ligne avec le configurateur (cf. site orbea <https://www.orbea.com/fr>, rubrique « Personnaliser ») : peinture du cadre, fourche, garde-boues, pièces anodisées du cadre, selle, poignées, sonnette, pneu... Orbea annonce plus de 2 500 options. Le vélo a été pensé pour le déplacement urbain mais avec une grande capacité de chargement avec l'OC Dual Bag, il peut servir aussi en cyclotourisme.

De plus, la marque a conçu l'OC Dual Bag qui a une double fonction : une sacoche latérale attachée au porte-bagages ou un sac à dos. L'OC Dual Bag vous permettra de transporter votre ordinateur, vos vêtements et même votre nourriture et plus si vous achetez une deuxième sacoche. Le porte-bagages n'étant pas spécifique vous pouvez donc y fixer n'importe quelle sacoche. Seule contrainte, ce porte-bagages a une capacité de 18 kg. La béquille intégrée vous permettra de garer facilement le vélo où vous le souhaitez.

Enfin, nous avons constaté l'efficacité des freins qui ne posent pas de problème d'adaptation ainsi qu'une position de conduite correcte permettant trouver rapidement sa position.

La gamme est déclinée en cinq modèles différents dans lesquels chaque version existe avec deux cadres différents : les prix vont de 2 399 € à 3 499 €.

ATTENTION : il existe une motorisation où l'assistance est à 32 km/h donc non réglementaire comme VAE en France. Si vous commandez sur le Internet ne cochez pas la mauvaise case !

(((encadré))).

Caractéristiques techniques.

- Le cadre : Orbea Hydro 6061 Hydroformé en aluminium.
- La fourche : Orbea tout carbone, 1-1/5.
- Le plateau de pédalier : OC 42.
- La direction : Acros Alloy 1-1/2" Internal Cable Routing.
- Le cintre : Alloy 31,8 mm 12 mm Rise 700 mm.
- La potence : OC1 31,8 mm interface -6°.
- Les manettes : Shimano Deore M4100.
- Les freins : Magura MT30 Hydraulic Disc Easy Route Connection.
- Le pignon : Shimano CS-M4100 11-46t 10-Speed.
- Le dérailleur arrière : Shimano Deore M5120 SGS Shadow Plus.
- La chaîne : KMC X10 ROUES Ready.
- Les pneus : Kenda K1052 700x45C Reflective type+puncture protection.
- La tige de selle : Alloy 27.2 Offset 20.
- La selle : selle Royal Lift 1404 HRN 266x170 mm.
- L'éclairage : avant : Lezyne Ebike POWER STVZO PRO E115 inverted position with remote 310 lumens arrière : Lezyne FENDER STVZO.
- Le moteur : Ebikemotion X35 Plus 25kmh.
- La batterie : Ebikemotion 36V/6.9A 248 Wh ANT+ ÉCRAN OC monochrome ANT+ LEV.
- Le chargeur : Ebikemotion X35 REMOTE2 Ebikemotion iWoc.
- Trio blocage avant : Orbea Thru Axle 12x100mm M12x2 P1 Hollow.

FIN D'ARTICLE.

18. SÉCURITÉ.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité - Formation des structures.

(((titre))).

La sécurité fait le plein en Anjou.

(((chapô))).

Organisée par le Comité départemental de Maine-et-Loire, la matinée de formation du 5 mars 2022 a dû, face à l'affluence, être déplacée des Ponts-de-Cé à Saint-Barthélemy-d'Anjou. Denis Vitiel, responsable national Sécurité, en a été le brillant chef-d'orchestre. Extraits non exhaustifs.

(((texte))).

Après la bienvenue souhaitée par Roland Guyet, président du Comité départemental 49, Jean-Noël Bouldard, responsable Sécurité départemental pouvait à juste titre féliciter les participants : « Cinquante-six personnes sont présentes ce matin. Bravo . » À noter que les délégués départementaux Sécurité de nos voisins de Vendée et de Loire-Atlantique avaient également fait le déplacement.

Le délégué Sécurité club.

J'ai le souvenir d'un bon ami délégué départemental Sécurité qui, lors d'une assemblée générale, s'était présenté comme « le responsable des accidents ». Vision éminemment réductrice, pour ne pas dire culpabilisante, et qui m'avait conduit à lui répliquer gentiment « Daniel, il faudrait quand même faire attention ». Plus sérieusement, le délégué Sécurité club, c'est d'abord un homme de dialogue, chargé d'assister son président dans le domaine de la sécurité. Il lui appartient de faire parvenir les informations aux licenciés, charge à eux de faire le tri. Pour cela, les moyens sont nombreux : Charte cyclable, unité Sécurité, Mémoire sécurité, textes de la commission nationale, fiches Cerema, revue Cyclotourisme, site Internet de la Fédération...

C'est un homme de terrain. Il intervient avant les activités, pendant et après en cas d'incident ou d'accident. Il donne les consignes, il informe, renseigne, explique. Il veille au respect de la réglementation lors de nos organisations. Il sensibilise à la prévention des accidents, il rectifie les allures et le comportement, il agit en cas d'accident. À ce sujet, lors de la rédaction d'une déclaration d'accident, Denis Vitiel conseille de remplir la fiche au minimum strictement nécessaire. La compagnie d'assurances ne manquera pas de réclamer les informations complémentaires dont elle aurait besoin. Le conseil vaut pour tous, mais plus encore lorsque la déclaration est faite pour une tierce personne. Un écrit contesté peut brouiller « des amis de trente ans ».

Les aménagements.

L'antique loi LAURE du 1er janvier 1997 et la plus récente loi LOM restent trop souvent mal appliquées, voire inappliquées. Si la loi a instauré en agglomération l'obligation de mise en place d'itinéraires cyclables à l'occasion des réalisations ou des rénovations de voies urbaines, le terme même de « rénovations » s'avère la porte ouverte à bien des interprétations. Pire, les réalisations ubuesques sont

légion. Ainsi ce poteau électrique en plein milieu d'une piste cyclable dans une ville du sud dont l'édile se prévalait pourtant du titre de « champion de France des aménagements pour le vélo » ! Le Code de la route lui-même comporte des lacunes ou des rédactions sujettes à caution. Ainsi, et bien qu'apparaissant à maintes reprises, le « trottoir » n'y est pas défini. Sur le terrain, la signalisation est peu adaptée au vélo.

Bref, le délégué Sécurité a de multiples raisons d'intervenir auprès des aménageurs. L'idéal est évidemment de s'impliquer en amont des projets. Les supports dont il dispose l'autorisent à se positionner en véritable expert des aménagements cyclables.

L'outil « Suricate » mis en place en 2020 a pour vocation de signaler des anomalies constatées sur le terrain, en les faisant remonter au gestionnaire de la voirie concernée. Une évolution prévue pour 2022 devrait améliorer l'information sur la suite apportée au défaut constaté.

Et encore.

Si le sujet « Assurances » a fait l'objet d'une courte présentation, c'est sans conteste celui qui a provoqué le plus d'interventions de l'assistance. Pour résumer, retenons que les clubs sont invités à ne pas proposer le « Mini braquet » à leurs adhérents. Certes, il existe – c'est une obligation légale – mais pour un coût moindre de 2 € il prive le licencié de la prise en charge du rapatriement. L'option « auto-mission » – 200 € pour 10 voitures – mériterait d'être mieux connue. En cas d'organisation en commun par deux clubs, un seul des deux doit faire la déclaration.

Notre licence « Vélo sport » n'est hélas pas reconnue par la fédération française de cyclisme, qui s'entête et refuse de négocier. L'arbitrage des instances sportives pourrait être requis. Sachez enfin qu'un « Pass découverte » sera testé lors de la prochaine Semaine fédérale de Loudéac.

Quelques rappels ont été faits sur les infractions et les sanctions associées. Si un gendarme ne peut pas vous retirer des points sur votre permis de conduire, n'oubliez pas qu'un juge peut, en cas d'infraction grave, vous retirer le permis ! Concernant l'absence de dispositifs de sécurité obligatoires sur un vélo, le montant de l'amende est de 11 €... par objet manquant. Quant à l'obligation de port du gilet réfléchissant – qui n'est pas obligatoirement jaune – lorsque les circonstances l'exigent, c'est l'agent qui est le seul juge des dites circonstances.

Bien d'autres points ont été évoqués, mais résumer une rencontre de trois grandes heures en deux petites pages tient un peu de la gageure. Certains n'auront sans doute pas trouvé les réponses à toutes leurs questions. Mais il n'est pas un seul participant qui ne soit reparti sans avoir appris quelque chose.

Alors, merci qui ? Merci Denis.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Gérard Hamon.

- Retrouvez toutes les éditions Sécurité, pour vous ou vos licenciés, sur le site de la Fédération sur ffvelo.fr .

(((note bas de page))).

NB 1 : présentation de la Charte cyclable et du Mémoire sécurité à retrouver dans la revue Cyclotourisme de mars 2022 – n° 721.

NB 2 : d'autres Comités départementaux ou Comités régionaux ont participé à des journées de formations sécurité. – cf. pages « Du côté de chez vous » de ce numéro ».

FIN D'ARTICLE.

19. REPORTAGE PHOTO.

(((tête)))

REPORTAGE PHOTO.

(((titre)))

Prix photo-littéraire 2021 (2e prix) : Itinéraire bis.

(((chapô intro)))

Ils ont roulé ensemble sur cet Itinéraire bis. Guyetsamachine le littéraire, Chaussettelegere le photographe. Ce sont quelques-uns des clichés originaux de ce dernier que nous vous présentons pour illustrer ce beau dossier.

(((images)))

Photo 1 : Station balnéaire.

Photo 2 : Genetiquement modifié.

Photo 3 : 1,2,3, soleil.

Photo 4 : Avec gluten.

Photo 8 : Walk on the wild side.

Photo 6 :No GPS.

Photo 7 : Heaven's door.

Photo 5 :Maison close.

(((remerciement)))

Des lampadaires et des lignes à haute tension, des maisons fermées et des monuments aux morts. Des champs de blé et des champs de blé. Merci de ta patience Guyetsamachine.

Chaussettelegere.com , [instagram@chaussettelegere](https://www.instagram.com/chaussettelegere).

FIN D'ARTICLE.

20. VIE FÉDÉRALE.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Vie fédérale Comité directeur du 18 et 19 mars 2022.

(((titre))).

Des avancées majeures.

(((chapô))).

Le mois de mars a été particulièrement riche pour notre Fédération, confortant sa place auprès des institutions et ouvrant de nouvelles perspectives de développement.

(((texte))).

RECONNAISSANCE DE L'ÉTAT.

Grâce aux travaux de l'Équipe technique nationale, deux gros dossiers ont pu aboutir :

- La Fédération est officiellement reconnue comme Centre de formation : elle pourra délivrer des diplômes aussi bien en interne qu'en externe : ces formations seront notamment accessibles dans le cadre du compte personnel de formation (CPF) financé par les employeurs. Parmi les formations éligibles, le diplôme de moniteur fédéral et le CQP Educateur mobilité à vélo. La mise en place, le référencement se feront en cours d'année et devraient être opérationnels pour 2023.
- Le renouvellement de la délégation : la présidente et la Directrice technique nationale étaient présentes au ministère chargé des Sports le 15 mars dernier pour la signature du Contrat de délégation et du contrat d'engagement républicain. Ce dernier est un document qui reprend les grands principes de notre société : respect du citoyen, de son intégrité, lutte contre toutes les formes de violence et de discrimination. Ces principes s'imposent à toutes les structures de la Fédération et la signature du contrat est une condition préalable à toute demande de subvention et d'aide sur action. La délégation proprement dite n'est plus une simple déclaration mais un contrat, copieux, fixant, les droits et devoirs des parties. Sont notamment stipulées les activités concernées : la randonnée à vélo (quel que soit le type de vélo, route, VTT, Gravel, tandem, tricycle, VAE.), la longue distance, l'éducation routière sportive (qui comprend les concours d'éducation routière et les criteriums des jeunes). Plus largement, la Fédération s'engage à développer les actions prioritaires du Ministère : développement de la mixité et augmentation du nombre de femmes à tous les niveaux de structures, activités accessibles au plus grand nombre, développement du sport-santé, de la formation et des actions envers les jeunes. Si ce contrat court jusqu'à fin 2025, des points de situation intermédiaires sont prévus. Les liens avec l'ANS permettent de suivre les actions mises en œuvre.

- La loi sur la démocratisation du sport : longtemps attendue, cette loi est enfin promulguée. Parmi les dispositions, la parité sera imposée au niveau national à compter de 2024, dans les régions à compter de 2028.

- La campagne ANS 2022 vient de s'ouvrir. Une visio-conférence s'adressant aux comités régionaux et départementaux s'est tenue le 16 mars pour présenter les conditions des demandes de subventions auprès de l'Agence nationale du sport.

AU CALENDRIER.

- Dans la perspective des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 : un appel aux volontaires est lancé par le CNOSF et le COJO ; chaque fédération pourra présenter des candidatures.

Des détails seront donnés dans une prochaine lettre d'information. Contact :

[François Beaudouin](#).

Les actions d'envergure menées avant les JO et JPO pourront bénéficier du label «Terre de Jeux » et recevoir un kit de communication approprié.

Les actions qui bénéficieront d'une visibilité et d'aides se dérouleront avant les JO.

- C'est pourquoi la prochaine édition de « Toutes à vélo » est programmée les 1er et 2 juin 2024 et non en septembre. Dans le cadre de la promotion de la mixité, il s'agira de « Toutes et Tous à vélo ».

- International.

-La Semaine européenne cyclotourisme aura lieu à Plasencia (Espagne) du 1er au 8 juillet en 2023. L'édition 2025 se déroulera en France à Prayssac dans le Lot.

-Le Vél'Europe, qui n'a pu se dérouler en 2020-2021 pour raisons sanitaires, reprend son parcours. Toutefois, à cause de la guerre en Ukraine, le parcours 2022 a été amputé des étapes dans les Pays baltes. Il s'élancera comme prévu de Dunkerque (France) et s'arrêtera cette année à Stockholm (Suède).

-Bourse du jeune voyageur.

Une bourse a été accordée pour 2022 à Tanguy Cleirec qui vient de s'élancer de la région grenobloise pour rejoindre l'extrémité de l'Asie puis la Polynésie.

Vous pouvez suivre son aventure notamment sur sa page Facebook :

<https://www.facebook.com/yuceriel> ou son compte Instagram (@decerielc).

DIVERS.

- Le concours photo annuel de la Fédération comportera désormais une catégorie « envoi numérique » ; les précisions concernant le règlement seront publiées dans une prochaine lettre d'information et dans notre revue.

- SF de Loudéac 2022 : la commission « Accueil des personnes en situation de handicap » recherche des pilotes vélo tandem pour la SF de Loudéac. Si vous êtes intéressé, merci de préciser si vous avez un tandem ou non et de vous faire connaître via l'adresse suivante: accueilpourtous.handicap@ffvelo.fr

Nous vous mettrons ensuite en contact avec les clubs ou les personnes.

Vous ferez des heureux par votre réponse positive !

FIN D'ARTICLE.

21. VIE FÉDÉRALE COMMISSION.

PATRIMOINE.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Vie fédérale - La commission Culture et patrimoine.

(((titre))).

Bientôt le centenaire.

(((chapô))).

La commission Culture et patrimoine – anciennement commission Culturelle à laquelle est rattachée votre revue, a bien évidemment le centenaire de la Fédération en ligne de mire ; cependant, elle couvre aussi d'autres domaines avec des tâches variées.

(((signature))).

Martine Cano, présidente fédérale et présidente de la commission Culture et patrimoine.

(((texte))).

C'est en décembre 2023 à l'occasion du congrès de Troyes que la Fédération soufflera ses bougies. Parmi les projets, une plaquette historique, sans doute une exposition dans le cadre de la Semaine fédérale et de l'assemblée générale de Troyes et l'émission d'un timbre. Ce dernier point a nécessité une demande auprès des services philatéliques de la Poste avec un rappel de l'histoire de la Fédération (un dossier suivi par Claude-Hélène Yvard-Guermonprez et Martine Cano).

Un vaste patrimoine.

La notion de patrimoine est étendue : ce sont en premier lieu les archives fédérales mais également des documents qui sont confiés par les familles d'anciens cyclotouristes, archives qui peuvent être remises au fonds documentaire du musée d'Art et d'Industrie de Saint-Étienne avec qui nous avons une convention. Raymond Henry y a restauré d'anciens cycles, la famille Ravel a offert un vélo de Paris-Pékin. Outre Saint-Étienne, la Fédération offre aussi quelques éditions et objets à certains musées dédiés au vélo s'ils ont une section cyclotourisme comme le musée Comtadin du cycle à Pernes-les-Fontaines.

Ce sont également quelques plaques et monuments qui sont entretenus, telle la tombe de Vélocio au cimetière de Loyasse à Lyon, la plaque de la Sainte-Baume qui vient d'être refaite avec le concours de l'Excelsior de Marseille, le monument de Brantes et quelques autres.

Les anciens cyclotouristes, notamment Henri Bosc et Jacques Seray, sont détenteurs d'une part de la mémoire de notre Fédération et contribuent à la constitution d'archives, consultées par les curieux et chercheurs, et sont auteurs d'articles sur l'histoire du cyclotourisme.

Notons également que la bibliothèque du siège fédéral contient aussi des films et vidéos. Ainsi la collection « Voix et visages », est riche de trente-huit titres, témoignages recueillis par Pierre Falgon et Raymond Henry. Livres et films peuvent être empruntés ou consultés au siège fédéral.

Un patrimoine vivant.

Il serait cependant réducteur de s'arrêter aux œuvres passées. Nos organisations font également partie du patrimoine fédéral ; ainsi dans la dernière « Gazette des BPF » consultable sur le site à la rubrique « Liste des gazettes du Brevet des provinces françaises » (sur ffvelo.fr), Jean-Marc Lefèvre, retrace-t-il l'histoire du Brevet de cyclotourisme national (BCN), que certains dénommaient autrefois « Toute la France dans les jambes », un défi toujours d'actualité pour qui veut allier distance et curiosité.

N'oublions pas la concentration emblématique Pâques-en-Provence, souvenir Vélocio, sur laquelle veille le comité départemental du Vaucluse et un petit groupe de fidèles.

Au-delà de ces aspects, la commission comprend également deux groupes :

- le groupe photo s'occupe du concours annuel (souvenir Pierre Dumoulin) dont le jury est présidé par Aimé Galdin ; il est également sollicité pour rechercher des illustrations, retrouver des clichés d'archives.
- Le jury du prix photo-littéraire (souvenir Pierre Roques), présidé par Gérard Pliquet, lit bien sûr les différents dossiers qui lui sont présentés. Une partie des membres apporte également son concours à la revue Cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

22. VIE FÉDÉRALE COMITÉ RÉGIONAL BRETAGNE.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : L'Espace des Comités régionaux - La Bretagne.

(((titre))).

Entre abondance et pénurie.

(((chapô))).

Tous pratiquants, plus de 2 000 bénévoles, se dévouent pour faire vivre le cyclotourisme en Bretagne mais le comité régional, en effectif réduit, doit faire des choix difficiles pour préserver l'essentiel.

(((signature))).

Patrick Le Saux, président, Gérard Maurice, président sortant et les membres du comité régional.

Pages coordonnées par Jean-Jacques Rolland.

(((texte))).

Six membres élus seulement développent les plans d'actions et sont force de propositions au sein des commissions : jeunes, formation, féminines, tourisme, développement durable, sécurité, sport-santé, communication, accueil dans les clubs et VTT.

Le comité régional Bretagne souffre du manque de volontaires qui s'y investiraient. Sur les dix-huit postes de l'olympiade 2020-2024, seul un nouveau candidat s'est présenté et cinq ont décidé de prolonger d'une année. L'assemblée générale du mois de janvier n'a pas permis de pourvoir des postes-clés : trésorerie, référents jeunes, féminines, formation, médecin. Et il nous faudrait au minimum cinq femmes.

Pourtant, nous sommes dans une terre de vélo.

Le territoire est bien quadrillé et, depuis longtemps, d'importantes organisations s'y développent, comme une concentration franco-britannique dès 1958. Loudéac accueillera cette année la sixième Semaine fédérale après Guingamp (1986), Rennes (1958, 1971 et 1999), Quimper (2002). À Ergué-Gabéric (2008) et Mûr-de-Bretagne (2014), les Semaines nationales des jeunes ont accueilli 1 000 jeunes de 8 à 18 ans et 200 encadrants formés.

La concentration nationale de Pentecôte de Vannes sera la quinzième et la sixième avec le label fédéral. Le Roc'h des Monts d'Arrée en septembre à Huelgoat est la plus grosse manifestation VTT de France organisée par des bénévoles depuis vingt ans avec près de 6 000 randonneurs. Les clubs organisateurs et le Parc naturel régional d'Armorique travaillent ensemble à définir des itinéraires alliant à la fois le plaisir de la randonnée VTT et la préservation de la faune et de la flore sauvages. Il faut aussi citer Paris-Brest-Paris qui, tous les quatre ans, passe par Fougères, Tinténiac, Loudéac, Carhaix, Brest, à l'aller et au retour et tous les quatre ans aussi, l'organisation « Toutes à vélo » regroupe de 300 à 500 bretonnes vers le lieu de rassemblement. Le voyage et la découverte des sites touristiques permettent de traverser notre belle région.

De même, les Randonnées permanentes sont une formule idéale pour découvrir nos coins secrets loin de la foule. Citons le Tour d'Armor en Argoat, la Randonnée des Landes de Lanvaux, le canal de Nantes à Brest, Redon de la rivière à l'océan...

Maintenir un haut niveau de qualité.

Nos richesses paysagères et patrimoniales nécessitent de nouveaux aménagements et la formation d'un encadrement performant. Sur sentiers et chemins, comme sur la route, les licenciés peuvent se lancer de nouveaux défis grâce aux challenges et brevets organisés par les clubs, mais également pratiquer dans un cadre sécurisant et bénéficier des équipements annexes proposés sur les bases VTT labellisées. Le projet de traversée de la Bretagne par les chemins entre le Mont-Saint-Michel et la Pointe du Raz se développe, dans un premier temps par le sud : c'est la Trans-Breizh VTT.

Les Voies vertes sont destinées aux cyclistes, rollers, piétons, et personnes à mobilité réduite. Nature omniprésente, faibles pourcentages, itinéraires sécurisés, revêtements praticables par tous les rendent idéales pour les familles ou la découverte du voyage itinérant en mode cool. Les itinéraires sur routes partagées à faible circulation sont fléchés avec des panneaux officiels et sécurisés autant que possible par marquage au sol de bandes cyclables et destinés aux cyclistes un peu plus expérimentés.

Les propositions les plus en vue sont : Saint-Malo – Roscoff Vélomaritime (EV4), Roscoff – Nantes Vélodyssée (EV1), Saint-Malo – Rennes – Arzal, Saint Malo – presqu'île de Rhuys (V3 Bretagne), Roscoff – Saint-Nazaire Littorale (V5 Bretagne), Châteaulin – Carhaix – Saint-Méen-le-Grand (V6 Bretagne), Roscoff – Concarneau, Saint-Brieuc – Lorient.

Chaque année de nouvelles portions sont créées ou aménagées par les conseils départementaux. Mais, pour bien profiter de notre région, n'oubliez pas « qu'il peut faire beau plusieurs fois par jour » et que « la Bretagne ce n'est pas plat ».

2022, espoir pour l'avenir.

La priorité absolue est d'étoffer notre équipe, « pour pouvoir passer du mode survie au mode renaissance ».

Parallèlement, nous nous employons à consolider la séduction touristique en travaillant plus particulièrement sur les tourisms vert et VTT, dont la traversée de la Bretagne par le sud, déjà citée. En 2020, cinq étudiants en master « Conception de produits touristiques » nous aidaient. Cette année, ils sont treize, répartis sur les départements 29-35-56. Leur feuille de route tient en une phrase : « Faire du tourisme itinérant, c'est aller d'un village à l'autre, sur un itinéraire bien dessiné, en bénéficiant le soir, à l'étape, d'un hébergement, d'un accueil et de services adaptés ». Leur territoire d'action s'étend du Mont-Saint-Michel à la Pointe du Raz. Il leur faut recenser les hébergements accessibles et adaptés aux vététistes (gîtes, chambres d'hôtes, camping, insolites), répertorier les services utiles (alimentations, pharmacie, magasins/réparateurs de cycles), dresser la liste des points d'intérêt touristiques (lieux, haltes, rencontres pittoresques). Suit la réunion de toutes les parties prenantes pour la phase opérationnelle (mairies, destinations touristiques, hébergeurs, transferts de bagages, réparateurs vélos, acteurs publics, privés et institutionnels, point-presse). Les comités départementaux ont la charge d'inscrire le parcours au plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR).

Les jeunes reviennent du Concours national d'éducation routière de Voiron. Nous espérons que nos vingt-deux Écoles françaises de vélo (EFV) vont se réaffilier, et que la pandémie nous laissera organiser les différents critériums.

La sécurité est trop souvent négligée. Comment agir contre cette accidentologie grandissante ? Une réunion avec les délégués sécurité départementaux et clubs va bien définir le rôle de chacun.

Nous venons de terminer deux sessions de renouvellement d'une soixantaine d'éducateurs bretons, dont beaucoup sont issus des EFV. Un stage moniteur est prévu en 2022 pour les régions Normandie, Pays de la Loire et Bretagne.

Nous espérons que ces quelques lignes vous donneront envie de pédaler en Bretagne et de venir très nombreux à la Semaine fédérale de Loudéac dont nous sommes partenaires. « Degemer mat e Breizh » « Bienvenue en Bretagne ».

(((encadré))).

CARTE D'IDENTITÉ.

Le comité régional Bretagne couvre quatre départements.

(Carte territoire Côtes d'Armor – Finistère – Ille-et-Vilaine - Morbihan).

- 10 600 licenciés sont affiliés à 249 clubs, dont 16 % de femmes.
- 9 % de jeunes de moins de 25 ans sont accueillis dans 38 structures d'accueil (Écoles françaises de vélo et vélo-écoles).
- Près de 50 % des clubs ont une section VTT (vélo tout terrain) ou VTC (vélo tout chemin). Le territoire offrant des sentiers variés et attractifs, de plus en plus de personnes les pratiquent.

FIN D'ARTICLE.

23. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

CENTRE-VAL DE LOIRE.

Sécurité, préoccupation régionale.

Le 19 février, la Maison des Sports d'Olivet (Loiret) accueillait le séminaire régional de sécurité à destination des délégués sécurité départementaux et clubs. Dans le cadre de l'organisation, gérée par Jean-Marie Berthin, délégué sécurité régional Centre-Val de Loire, l'animation était pilotée par Denis Vitiel, vice-président fédéral en charge de la Sécurité, et par Nicolas Eduin, élu fédéral en charge des Assurances.

Les trente-et-un participants, issus de cinq des six départements de la région, ont eu l'occasion de largement échanger avec les intervenants. Chacun d'entre eux a pu constater que, malgré sa connaissance du sujet, des informations nouvelles lui ont été apportées. Afin de conserver l'exhaustivité des informations présentées, les participants ont été dotés d'une clé USB reprenant celles-ci, ainsi que la nouvelle Charte cyclable, le partage de l'espace, et du Mémoire sécurité, le tout rangé dans un couvre-sac fédéral offert par le comité régional.

Benoît Grosjean

Correspondant : Jacques Lacroix.

jacques.lacroix6@orange.fr.

NORMANDIE.

Nouveaux animateurs dans l'Eure.

Le comité départemental de cyclotourisme de l'Eure a organisé un stage animateur à Goupil-Othon près de Beaumont-le-Roger. La session, intergénérationnelle, a rassemblé onze stagiaires de cinq clubs, routiers et vététistes. La partie théorique a permis de bien faire connaître notre Fédération et ses structures, ses réglementations et tout ce que l'on doit savoir lorsque l'on devient animateur. Sur le terrain, la maniabilité est restée un moment fort malgré la pratique régulière de chacun. Le contrôle des vélos a déclenché une prise de conscience et la mécanique a demandé une répartition en quatre postes.

Pendant la sortie du dimanche les vététistes ont dû mettre en application la lecture de carte et la réparation de chaîne suite à une petite chute. Sur le chemin du retour, les deux groupes se sont rejoints et ont pu voir un lièvre et un troupeau de huit chevreuils.

Nous tenons à remercier le président du comité régional, Dominique Roussel, qui est venu nous rendre visite le samedi et le délégué régional à la formation, Laurent Varin, présent le dimanche après-midi pour la fin du stage.

Monique Lorde.

OCCITANIE.

Le Comité départemental Gers en forum sécurité.

Le comité départemental de cyclotourisme du Gers a accepté la proposition de la gendarmerie d'Auch de participer à un forum de la sécurité routière et du civisme entrant dans la formation des jeunes cadets de la gendarmerie.

Ce forum réunissait tous les acteurs de la sécurité et du secours : gendarmes, sapeurs-pompiers, prévention routière, protection civile, Croix-Rouge et motards. La mairie de Gimont avait mis à disposition locaux, personnel et matériel. Cela a permis de découvrir les matériels utilisés par chacun et l'organisation générale des secours.

Sur le stand de la Fédération, nous avons exposé un vélo complètement équipé de ses éléments obligatoires, des affiches rappelant les éléments de sécurité du cycliste, les angles morts, les comportements de groupe sur la route, les consignes de sécurité, le Mémoire sécurité. Les bulletins du concours-quiz nous ont permis d'échanger avec les visiteurs : à travers les enfants qui répondaient, les parents ont bénéficié d'une remise à jour de leurs connaissances. Un petit lot a été remis à chaque participant. Le dépouillement des résultats, fait ultérieurement, a désigné le vainqueur mais aussi permis de mettre en lumière les points faibles de certains et de rester en contact avec les personnes ayant laissé leurs coordonnées. La fréquentation de ce forum a été faible mais il me semble important que le concept réunissant les métiers de la sécurité soit reproduit dans des lieux plus fréquentés par les jeunes, peut-être même dans une cour de collège, de lycée. Notre participation a été une expérience très intéressante, que nous rêvons de mettre en place une fois par an à l'usage de tous. Merci au capitaine Grech de nous avoir donné cette opportunité.

Françoise Saint-Martin

Correspondants :

- René Baldellon : rene.baldellon@laposte.net

- Georges Golse : mag.redac@ffvelo.fr

FIN D'ARTICLE.

24. AGENDA SEMAINE FÉDÉRALE LOUDÉAC.

(((tête)))

SUR VOTRE AGENDA : Semaine fédérale 2022 – 31 juillet au 7 août.

(((titre)))

Au rythme des préparatifs.

(((chapô)))

Après une présentation générale dans notre revue de janvier, les pages qui suivent vont vous apporter un complément d'informations et une envie plus forte de vous inscrire si ce n'est déjà fait.

(((signature)))

Texte Marité Leroux – Mis en forme par Michel Savarin.

(((texte)))

Afin d'en savoir un peu plus sur les coulisses de l'organisation de la prochaine Semaine fédérale à Loudéac nous avons interrogé les membres de la Cosfic 2022 et notamment Jean-Charles Harzo, président du Comité départemental 22 et coresponsable de la Cosfic qui nous parle de de « son rêve » devenu réalité : « Dans la vie, une activité sportive régulière permet d'assurer un équilibre mental et physique tout en préservant et développant son capital santé et avec ses 70 clubs et près de 3 000 licenciés, le département des Côtes-d'Armor fait bonne figure sur l'échiquier breton. Impliqué depuis très longtemps dans différentes organisations sportives locales, régionales et nationales, en particulier les Semaines et critérium jeunes, j'ai aussi participé à de nombreuses Semaines fédérales. C'est ainsi qu'a germé l'idée d'en organiser une dans mon département. Mais pour ce faire, plusieurs conditions s'imposaient : trouver un noyau dur et soudé de bénévoles ayant une volonté de prendre des responsabilités, un club cyclotouriste d'appui avec une expérience des grands rassemblements et, surtout, une collectivité territoriale dotée à la fois de structures suffisantes et adaptées pour l'organisation d'un tel évènement et souhaitant aussi se projeter dans l'aventure. Et c'est à Loudéac, au cœur même de la Bretagne, que mon rêve se réalise et qu'aujourd'hui, telle une ruche bourdonnante, des hommes et des femmes, tous bénévoles, s'activent dans les équipes du comité d'organisation et travaillent d'arrache-pied pour faire découvrir aux cyclotouristes et à leurs accompagnants tous les atouts touristiques, patrimoniaux, culturels, gastronomiques de notre belle Bretagne et en particulier du Cœur de Breizh. »

-LES PARCOURS ROUTE.

Sans tout vous dévoiler, car c'est aussi l'effet de surprise qui fait l'attrait spécifique des Semaines fédérales de cyclotourisme, nous allons susciter votre curiosité en vous situant les parcours sur route à travers les sites remarquables que nous avons déjà vantés dans la revue Cyclotourisme de janvier. Vous allez rouler sur les traces de grands champions qui ont marqué l'histoire du Tour de France pendant des années et qui sont issus de notre territoire breton. Une plaque tournante à 360° à partir de Loudéac.

- Le dimanche : plongez vers l'ouest en plein cœur du Centre Bretagne vers le lac de Guerlédan. Vous emprunterez le chemin de halage de la Rigole d'Hilvern réhabilité en Voie verte. Certains d'entre vous poursuivront jusqu'à Corlay protégé par son château-fort du douzième siècle et aussi pays du cheval et de l'épagneul breton. Le retour se fera à travers une campagne verdoyante par la route du lin et la maison des toiles.
- Le lundi : cap vers le sud en direction du Morbihan tout proche avec au programme la « Vie de châteaux » : château de Josselin de style gothique flamboyant et château médiéval des ducs de Rohan. Si vous poussez jusque Plumelec, la petite cité reine des courses cyclistes, les plus courageux pourront se mesurer dans la montée de la fameuse côte de Cadoudal, rendue célèbre par Bernard Hinault. Sur votre route aussi, pourquoi pas une petite pause au musée des métiers à La Chèze ?
- Le mardi : flânez entre les rivières du Blavet et du Scorff en passant par Guémené-sur-Scorff, célèbre pour son andouille au goût incomparable. La ville impériale de Pontivy, autrefois Napoléonville, toute en contraste, méritera aussi votre attention. Quelques coups de pédales supplémentaires vous conduiront à Plouay, autre ville star du cyclisme qui a notamment accueilli les championnats du monde de cyclisme sur route.
- Le mercredi : cap au nord, « De la terre à la mer », depuis le territoire du tissage du lin, la petite cité de caractère de Quintin (tirée au sort pour participer à la prochaine élection des Plus Beaux Villages de France), les chaos du Gouët, véritables bijoux naturels sculptés au cours des siècles dans le massif granitique. Empruntez ensuite les parcours d'entraînement de Bernard Hinault pour atteindre la baie de Saint-Brieuc bordée de falaises, petites stations balnéaires et réserve naturelle de milliers d'oiseaux migrateurs.
- Pour le traditionnel pique-nique du jeudi : le parcours vous conduira à nouveau en plein Centre Bretagne, à l'abbaye de Bon Repos en longeant le canal de Nantes à Brest, le long du Blavet. Sur le parcours, vous découvrirez le village des Forges des Salles, bel exemple du patrimoine industriel sidérurgique costarmoricain et le canyon des gorges de Daoulas. À un moment, il vous faudra des muscles bien chauffés pour affronter la fameuse côte de Mur-de-Bretagne où Jean Robic fit impression... en 1947 !

Henry.

- Le vendredi : en direction de Rennes, « Du Mené à la Rance » qui prend sa source à Collinée dans le Mené avant de devenir un fleuve qui va alimenter l'usine marémotrice du barrage éponyme aux portes de Saint-Malo. Découvrez la base sports-nature du Pont Querra avant de traverser de beaux petits villages, véritables écrans de verdure et invitations à la détente. Poursuivez en lisière de la forêt de la Hardouinais près de Merdrignac et, si les kilomètres ne vous font pas peur, ne ratez pas le musée dédié à Louison Bobet, sur les traces d'un cycliste de légende à Saint-Méen-le-Grand.
- Le samedi : cap au nord encore. Vous franchirez tout d'abord le mont Bel-Air, point culminant du département (339 m !) en traversant le Mené et pourrez admirer le charme de Moncontour avant de faire une pause au point d'accueil de

Lamballe. Capitale du Penthièvre et fief du solide postier breton, un tour de ville vous fera découvrir le haras, le musée Mathurin Méheut entouré de maisons à colombages et l'imposante collégiale Notre-Dame. La côte est de la baie de Saint-Brieuc sera alors à portée de roues pour longer les stations balnéaires du Val-André et d'Erquy (célèbre par son port de pêche et la coquille Saint-Jacques) avec une vue grandiose sur le « Grand site de France Cap d'Erquy – Cap Fréhel ». Un circuit avec départ décalé à partir de Plémy permettra également de faire profiter à un plus grand nombre de cette escapade en bord de mer.

À noter : le mercredi et le vendredi en soirée, vous pourrez assister (sur réservation) au superbe spectacle « son et lumière » sur le site de l'abbaye de Bon Repos.

(((encadré parcours route))).

Vous le savez bien sûr, la tradition d'accueil des Bretons n'est plus à faire ! Ils seront là, les 400 ou 500 bénévoles au bord des routes et des chemins pour vous encourager. Ils seront là aussi dans les 21 points d'accueil dispersés sur les circuits dans les villes et les villages typiques pour vous permettre des pauses gourmandes réparatrices et vous faire déguster les spécialités culinaires locales. Vous apprécierez sûrement ces moments de détente agrémentés d'animations musicales et de spectacles avant de repartir sur les routes. Venez nombreux à Loudéac, nous serons présents tous ensemble avec un objectif commun : vous recevoir sans vous décevoir.

(((suite texte))).

- LES PARCOURS GRAVEL ET VTT.

Parcours rigoureusement sélectionnés par Gilles Quéro, responsable de la section VTT de l'Amicale cyclo de Loudéac. Trois journées dédiées au Gravel vous attendent avec des circuits journaliers de 30 à 90 km les dimanche, lundi et mardi. Quelques ascensions bien ciblées viendront justifier des dénivelés allant jusqu'à 960 m.

Vous irez à la découverte du barrage de Bosméléac par la Rigole d'Hilvern, emprunterez la Voie romaine et la Voie verte vers les ruines du château de La Chèze et le musée des Métiers. Vous longerez le canal de Nantes à Brest, comme fil rouge, vers l'abbaye de Timadec, le port fluvial de Rohan et vous pourrez profiter de petites pauses, notamment au point

Depuis la fin des années 1980, le club de Loudéac s'est lancé dans le VTT en instaurant des randonnées dans la forêt de Loudéac.

Inconditionnels vététistes à la recherche de sensations ou amateurs de nouveaux défis, nos itinéraires balisés vous permettront d'allier sport et nature dans des secteurs incontournables.

- Premier rendez-vous dans la nature sauvage du pays de Guerlédan et son immense lac artificiel de 400 ha. Une immersion dans des espaces naturels chargés d'histoire et aux paysages variés en longeant le canal de Nantes à Brest.
- En second lieu, entrez dans la forêt de Loudéac à travers chemins et sentiers, tantôt roulants, tantôt techniques, pour varier les sensations.
- Le troisième jour, l'aventure vous conduira vers le Morbihan, le long de la vallée du Lié bordée de nombreux vestiges de l'occupation humaine, mégalithes près de Plœuc-sur-Lié, tumulus et enceinte circulaire datant du néolithique à Plouguenast, et bien d'autres...

- Le quatrième jour, cap sur la forêt de Lorge et Plœuc-sur-Lié où vous emprunterez des circuits utilisés pour la Coupe de France VTT. Vous suivrez alors les traces de notre championne locale, Julie Bresset. Une occasion rêvée de gravir la fameuse côte des halles qui fait si mal aux jambes !

(((encadré 1 gravel et VTT))).

INFOS.

- En pratique.

Le samedi 30 juillet, vous aurez accès à tous nos circuits, Gravel et VTT, sur vos Smartphones en téléchargeant l'application « Bretagne Centre Randos ». Votre téléphone vous servira ensuite de GPS.

- Et après...

Prenez date : le club se propose de vous faire continuer l'aventure Gravel, en organisant au printemps suivant, un weekend – raid de 254 km en deux jours !

(((suite texte))).

-LE VILLAGE FÉDÉRAL.

Il prend forme à l'hippodrome de Calouët. Yannick Blanchard, organisateur et président de l'Amicale cyclo de Loudéac, et Marcel Le Corre font équipe pour mobiliser les membres du club cyclotouriste local dans l'organisation du village fédéral. Vous pouvez faire confiance à ces « pros de l'accueil » dont la réputation n'est plus à faire dans le milieu cyclotouriste car, tous les quatre ans depuis 1979, ils mettent régulièrement tout leur savoir-faire dans l'accueil à Loudéac des milliers de cyclistes engagés sur le légendaire Paris-Brest-Paris. C'est donc avec un enthousiasme au top que toute l'équipe s'affaire depuis des mois pour relever ce nouveau défi : faire de l'édition 2022 un moment inoubliable pour les participants. L'hippodrome de Calouët offre une situation exceptionnelle, à deux pas du centre-ville, pour que toutes les installations nécessaires au confort des cyclotouristes y trouvent une place de choix. C'est certainement une des premières fois dans l'histoire des Semaines fédérales que l'ensemble des infrastructures d'accueil des cyclos du village fédéral vont se retrouver pratiquement dans la ville d'accueil. Les associations locales s'engagent aux côtés des organisateurs et apportent leur soutien actif à l'évènement en prenant en charge le service de restauration sous chapiteaux dans les campings fédéraux CF1 et CF2.

L'adhésion au projet de la collectivité locale et l'appui technique apporté facilitent cette organisation qui va permettre l'installation générale des chapiteaux, des barnums, des parcs à vélo, l'installation des stands des exposants, l'accueil administratif et la boutique de la Cosfic. L'enceinte de l'hippodrome offre par ailleurs un autre avantage essentiel, celui d'avoir un dispositif d'entrées sécurisé facilitant les contrôles d'accès. Le tout, à proximité du centre-ville et des commerces avec la mise en place d'un plan de circulation spécifique simple et rapide.

La ville se charge de créer l'ambiance festive le mercredi à Loudéac avec la mise en place de plusieurs scènes musicales dans divers quartiers de la ville, le tout clôturé par un feu d'artifice comme bouquet final à la tombée de la nuit.

(((encadré 1))).

Le mot du président.

Dominique Lamouller tient à rappeler : « La Semaine fédérale est une pratique sportive et éducative à la fois, libre, conviviale et sans contrainte ni de temps, ni de performances. C'est un moment important de rencontres, d'échanges en toute convivialité. La pratique du vélo, c'est un moyen de faire du tourisme, pour chacun selon ses moyens physiques, financiers et ses goûts. C'est une manifestation permettant de favoriser toute l'année une certaine émulation dans un but de plaisir et de santé. »

Fidèles à cet esprit, de nombreuses activités pour tous et tous les jours sont prévues :

- Un accueil handi pour permettre aux vélos spéciaux de partager cette grande fête du cyclotourisme avec tout le monde.
- Un point accueil jeunes pour des circuits encadrés par des moniteurs cyclotouristes : vélo le matin et activités diverses en après-midi.
- Des Cyclo-découvertes à la journée avec visites de sites autour de Loudéac. Pique-nique tiré du sac.
- Une journée spécifique pour faire découvrir les bienfaits pour la santé de la pratique du vélo sur un parcours accessible à toutes et à tous.
- Sans oublier les accompagnants pour lesquels des randonnées pédestres et des excursions en bus seront accessibles sur réservation.

INFOS PRATIQUES.

- Site internet : sf-2022loudeac.bzh .
- Office de tourisme de Loudéac : 02 96 28 25 17 – www.bretagnecentre.bzh
- Ville de Loudéac : ville-loudeac.fr .
- Cosfic 2022 : sf-2022loudeac.fr
- Hébergements : la région de Loudéac vous accueillera dans ses hôtels, gîtes, chambres d'hôtes et campings (contact office de tourisme de Loudéac). La Cosfic vous proposera des hébergements chez l'habitant, collectif ou de plein air dans trois campings fédéraux : CF1 et CF2 à 1 km de la permanence et CF3 à l'hippodrome de Calouët.

FIN D'ARTICLE.

25. AGENDA CLUBS.

PAGE 1 - page spéciale Randonnée du Bel espoir.

(((agenda 1))).

Du vendredi 29 avril au dimanche 1er mai 2022 Route
La Randonnée du « Bel espoir » Puy-l'Évêque.

Comité régional Occitanie : Comité départemental Lot.

C'est à une belle randonnée au profit d'une cause généreuse que nous sommes invités par Jean-Claude Vignals, membre du club fédéral de Prayssac-Puy-l'Évêque, dans le Lot. En 2019, on décèle chez Jean-Claude, une maladie appelée « myéloplasie ». Les syndromes myéloplasiques (SMD) forment un ensemble de maladies dues à la production insuffisante de cellules sanguines saines par la moelle osseuse : les globules rouges (hématies), les globules blancs (leucocytes) et les plaquettes. Chez les patients atteints de SMD, la moelle osseuse fonctionne anormalement et ne produit plus suffisamment une ou plusieurs de ces cellules sanguines saines.

Traité pendant un an à la fois par chimiothérapie et avec un médicament expérimental, le tout sans résultat, Jean-Claude se voit proposer une greffe de moelle osseuse par les médecins de l'Oncopole de Toulouse. Cette intervention n'est normalement plus pratiquée chez un malade de plus de 51 ans, Jean-Claude en a alors 74, mais sa condition physique due à sa pratique régulière du vélo, l'autorise néanmoins. Après une recherche internationale, un donneur allemand de 24 ans se révèle totalement compatible. La greffe a lieu le 29 avril 2021 et sera un succès, malgré des effets secondaires non négligeables et une grande fatigue. Aujourd'hui Jean-Claude va bien, il a repris doucement ses sorties à vélo et c'est pour remercier ceux qui l'ont soigné qu'il organise cette randonnée, comme signe d'un retour à la bonne santé et pour collecter des dons en faveur de l'association « Greffes moelle osseuse Midi-Pyrénées ».

Jean-Claude a symboliquement choisi les dates anniversaires de sa greffe pour réaliser son projet, soit les 29 et 30 avril 2022. La randonnée, accessible à tous, partira de Puy-l'Évêque et Prayssac, au cœur de notre « Territoire vélo » du Lot, et ralliera l'Oncopole de Toulouse avec étape (à l'aller comme au retour), à Saint-Vincent-Lespinnasse, près de Moissac, soit 70 km. Au cours de la deuxième étape, un regroupement aura lieu à Grisolles (Tarn-et-Garonne) pour accueillir le personnel hospitalier venu de Toulouse à vélo, à la rencontre des randonneurs. Tout le monde convergera vers l'Oncopole où le groupe sera accueilli par des personnalités (médecins, chercheurs, élus). La randonnée sera accompagnée et guidée, notamment le long du canal du Midi, par les amis cyclos des clubs de la Fédération française de cyclotourisme qui jalonnent le parcours.

Elle se terminera le 1er mai par un retour à Puy-l'Évêque, soit pour ceux qui l'auront accomplie en entier, près de 320 km à vélo.

(((encadré))).

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES.

- Randonnée cycliste complète :

- Vendredi 29 avril 2022 à 13 h départ de Puy-L'Évêque (place de la Mairie) puis Prayssac (place d'Istrie). Étape et nuit (hébergement complet à ce jour) à Saint-Jean-Lespinnasse (69 km).

- Samedi 30 avril à 6 h départ pour 55 km avec regroupement à Grisolles (parking du Foyer Rural). À 8 h 30 poursuite jusqu'à l'Oncopole sur 38 km. Réception des inscrits à l'amphithéâtre en fin de matinée puis retour pour tous à Saint-Jean-Lespinasse (93 km).
- Dimanche 1er mai. Retour à vélo vers Prayssac et Puy-l'Évêque (69 km).

-Accompagnants à vélo :

- Option 1 : rendez-vous samedi 30 avril avant 6 h à Saint-Jean-Lespinasse avec le groupe cyclo arrivé la veille. Retour vélo (186 km aller-retour) puis voiture vers Prayssac et Puy-l'Évêque.
- Option 2 : rendez-vous samedi 30 avril avant 8 h 30 à Grisolles (82). Retour vélo (76 km AR) puis voiture vers Prayssac et Puy-l'Évêque.

-À noter.

La fabrication espérée d'un maillot spécial pour cette manifestation ne pouvant être réalisée à temps, les participants devront porter le maillot de leur club pour s'identifier.

-Pour tous renseignements, inscription et dons à l'AGMOPM :
Jean-Claude Vignals, Belvédère Caumon 46 700 Puy-l'Évêque
06 79 54 93 89 • annemarie.vignals@gmail.com.

PAGES 2 et suivantes

(((agenda 2))).

Dimanche 1er mai 2022 Route, Gravel

46e Huit en Haute-Gardonnenque : Saint-Jean-du-Gard

Comité régional Occitanie - Comité départemental Gard

Le club de Saint-Jean-du-Gard Cyclotourisme vous propose trois parcours route et, une nouveauté pour 2022, un parcours gravel. Ils vous permettront de découvrir, ou redécouvrir, les Cévennes gardoises et lozériennes par des routes tranquilles et sauvages. La région est riche en parcours de différentes difficultés, à 55 km du mont Aigoual et de la mer, à quelques dizaines de kilomètres des Causses classés au Patrimoine mondial de l'Unesco. Si vous désirez passer quelques jours dans notre région, le village offre de multiples possibilités d'hébergement. Venez à la découverte des montagnes cévenoles et de leurs vallées secrètes. Une belle expérience !

Contact : Martine Vigouroux • 06 81 59 66 10 • martine.vigouroux32@orange.fr • <http://www.sjdgcyκλο.populus.ch>.

(((agenda 3))).

Dimanche 8 mai 2022 : Route, Marche.

21e Franconvilloise : Franconville et Mours.

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

Cette année, le cyclo-club de La Fontaine-Franconville vous propose quatre circuits au départ de Franconville en direction du Vexin ainsi que deux circuits fléchés en direction du pays de Thelle au départ de Mours. La nouveauté 2022 c'est, pour nos amis marcheurs, une randonnée pédestre de 12 km en forêt de Carnelle, au départ de Mours. Elle complètera les deux circuits proposés habituellement au départ de Franconville.

Contact : Pierre Heitz - 06 12 17 49 48 - <http://cyclo-franconville.fr>,
ccffcyclo@laposte.net.

(((agenda 4))).

Dimanche 8 mai 2022 Route.

70e Concentration Vélocio : Col de la Pierre Plantée (Lozère)

Comité régional Occitanie : Comité départemental Hérault.

La concentration Vélocio revient sur son site originel, au col de la Pierre Plantée. C'est en 1952 qu'eut lieu la première rencontre et qu'une plaque commémorative en l'honneur de Vélocio avait été scellée dans le rocher par l'ASCB, club des cheminots biterrois qui vient de cesser son activité. Le Comité départemental de cyclotourisme de l'Hérault, ne souhaitant pas laisser filer une manifestation qui s'inscrit dans son patrimoine départemental et national, en a repris à son compte l'organisation. Il mise sur 2022, année du 70e anniversaire, et 2023, année du centenaire de la Fédération française de cyclotourisme, pour redynamiser cette rencontre et la pérenniser dans une période où l'engouement pour la pratique du vélo n'a jamais été aussi fort. Afin d'ouvrir cette matinée à un maximum de pratiquants, licenciés ou pas, avec la collaboration du département, la route D22 sera privatisée de Lamalou-les-Bains au col de la Pierre Plantée, soit neuf kilomètres entièrement sécurisés.

L'accueil se fera dans la station thermale et un ravitaillement sera offert à l'arrivée au col. En attendant 2023 qui revêtra une portée plus grande encore, nous en reparlerons, réservez votre matinée du 8 mai 2022 pour venir grimper sereinement le col de la Pierre Plantée où le meilleur accueil vous sera réservé.

Contact : René Baldellon : 06 72 05 61 50 : departement34-tourisme@ffvelo.fr :
<http://herault.ffct.org> 06 74 52 74 70

(((agenda 5))).

Dimanche 8 mai 2022 Route.

Les 7 cols en Cévennes : Ganges.

Comité régional Occitanie : Comité départemental Hérault.

Le cyclo-club gangeois vous ouvre grandes les portes des Cévennes, labellisées «Grands sites Occitanie », au reliefs bien marqués. Trois parcours renouvelés vous permettront d'en saisir toutes les facettes : 75 km :1 400 m de D+, 110 km :2 200 m D+ et 145 km - 3 400 m D+.

Deux ravitaillements vous aideront dans votre entreprise

Contact : Celce Serre : 04 67 73 66 65 : celse.serre@orange.fr

(((agenda 6))).

Samedi 14 mai 2022 Route.

« Les Pommes de terre salées » : BRM 200 : Neuilly-sur-Seine.

Comité régional Île-de-France : Comité départemental Hauts-de-Seine.

En partenariat avec les deux villes de Neuilly-sur-Seine et de Mers-les-Bains, le Vélo club de Neuilly-sur-Seine (VCN) organise un Brevet des randonneurs mondiaux (BRM) de 200 km, en forme d'invitation à rejoindre la mer au sud de la baie de Somme. Ce BRM, à travers la Picardie sera qualificatif pour Paris-Brest-Paris 2023 et bénéficie du label qualité « Longue distance » de la Fédération française de cyclotourisme.

On l'a appelée « Les Pommes de terre salées » en référence au sel de l'océan et à Parmentier qui a expérimenté la culture de la pomme de terre dans les champs des Sablons à Neuilly-sur-Seine...

Un peloton féminin sera mis en place pour ce BRM et son encadrement sera assuré par une sociétaire du VCN.

Ravitaillements au départ et à l'arrivée. Les participants éloignés pourront bivouaquer dans le préau du stade Monclar, fermé et chauffé, avec accès aux sanitaires.

Contact : : Michel Bonneau : 06 43 43 69 99 : michel.bonneau@vcneuilly92.fr ; <https://vcneuilly92.fr/les-pommes-de-terre-salees>.

(((agenda 7))).

Samedi 14 et dimanche 15 mai 2022 - Route, VTT, Marche.

Challenge du centre : Saint-Avertin.

Comité régional Centre-Val de Loire : Comité départemental Indre-et-Loire.

La vallée du Cher, en Touraine, est le fil conducteur proposé par les cyclos de Saint-Avertin lors de l'étape tourangelle du challenge du Centre. Les participants pourront choisir entre route (43 à 108 km), VTT (36 et 49 km) et marche (6 et 12 km). Près de Tours, Saint-Avertin est une porte d'entrée dans cette vallée dont de jolis bourgs et des châteaux, prestigieux ou discrets, jalonnent le cours.

Chenonceau (BCN-BPF) est le plus illustre d'entre eux. Sur le grand parcours, on appréciera le passage au château de Montpoupon. En quittant le Cher, rendez-vous à Chédigny, village classé « Jardin remarquable », où un millier de rosiers prospère au-devant des façades. Une incursion dans la vallée de l'Indre précédera le retour.

Le samedi après-midi, une cyclo-découverte permettra de dénicher des demeures remarquables. La moins étonnante n'est pas, dans son parc perché au-dessus du Cher, à Saint-Avertin, le château de Cangé, halte du président de la République Albert Lebrun en juin 1940, où fut réuni, en plein exode, le conseil des ministres présidé par Paul Reynaud.

Dîner le samedi soir et déjeuner le dimanche, sur réservation.

Contact : François Tartarin : 06 79 96 57 80 :

contact@cyclotourisme.saint-avertin-sports.fr, <https://sascyclo.wixsite.com/accueil>.

(((agenda 8))).

Samedi 21 et dimanche 22 mai 2022 Route, VTT, Marche.

Rallye des forges royales : Guérigny.

Comité régional Bourgogne : Comité départemental Nièvre.

La JGSN Cyclotourisme et l'ASGU Betranges VTT proposeront une nouvelle fois des circuits différents afin que les participants extérieurs au département découvrent une nouvelle facette de la Nièvre et de son patrimoine. Toujours organisé dans ce magnifique site des « Forges Royales » et en collaboration avec la municipalité de Guérigny, le rallye présentera six circuits route, trois circuits VTT et trois parcours marche.

Les deux circuits du samedi, mèneront les cyclotouristes à La-Charité-sur-Loire. Le dimanche, trois parcours route seront l'occasion de se rendre au pays des légendes, à Saint-Saulge. Celui de 95 km passera par les étangs de Baye et Vaux, créés à la fin du dix huitième siècle afin d'alimenter le canal du Nivernais. Le plus long longera le canal du Nivernais qui relie la Loire à l'Yonne. Les vététistes parcourront la forêt des Betranges au milieu de ses chênes mondialement connus pour la fabrication des fûts qui servent à vinifier les plus grands crus de France. Les participants emprunteront les sentiers du massif forestier de Guérigny. Le « rallye des Petits

forgerons », réservé aux plus jeunes et à leurs familles, sera organisé le dimanche matin sur un parcours de 15 km. Les marcheurs évolueront dans les 1 400 hectares du massif forestier de Guérigny.

Vestiaires, douches, garage à vélo et emplacement pour camping-car.

Dîner possible le samedi soir. Barbecue géant et gratuit le dimanche à l'arrivée.

Contact : Pascal Camuzat : 06 62 53 91 83 : pascal.camuzat@sfr.fr :

<http://club.quomodo.com/rallye-des-forges-royales>.

(((agenda 9))).

Dimanche 22 mai 2022 Route.

12e « Vallées tranquilles » : Saint-Jean-de-Luz.

Comité régional Nouvelle-Aquitaine : Comité départemental Pyrénées-Atlantiques.

Les Vallées tranquilles sont celles de la Bidassoa, de la Nive et de la Nivelle. Les Cyclos randonneurs Luziens Lagunak vous y emmèneront par quatre parcours, avec vue sur l'océan et traversant le pays basque intérieur. Le parcours 1, de 45 km, longe l'océan, traverse Hendaye, rejoint la route des crêtes. Le parcours 2, de 91 km, permet la découverte de merveilleux villages basques : Espelette, Itxassou, Ainhoa, Larressore, avec les fameuses côtes basques si appréciées des cyclistes. Le parcours 3, de 115 km, plus sportif, longe l'océan et s'enfonce à l'intérieur des terres, le long de la Nive, avec les cols Saint-Ignace, Pinodieta et la côte de Zelai. Le parcours 4, de 34 km, parcours familial, emmène les participants au pied de la montagne, au lac de Saint-Pée-sur-Nivelle dans un écrin de verdure. Cette randonnée doit donner envie aux participants de découvrir l'histoire du Pays Basque, de voir de merveilleux paysages, de visiter les villes et villages basques, de savourer les spécialités et d'apprécier l'esprit d'accueil des habitants.

Contact : Jean-Claude Garbuio : 05 59 54 14 55 : garbuio.jean-claude@neuf.fr :

Cyclo-lagunak@ffvelo.fr : <https://www.cyclo-lagunak.fr>.

(((cartouche))).

Il est encore temps.

-2e Noctambule - Samedi 9 avril - Fleury-la-Vallée (89).

De vignes en vignes - Samedi 21 mai - Auxerre (89) – cf. détails dans Cyclotourisme n° 721 (mars 2022), page 60.

Les chemins du Mont – Samedi 14 et dimanche 15 mai – Flers (61) – Verte Tout-Terrain – cf. détails dans Cyclotourisme n° 720 (février 2022), page 51.

FIN D'ARTICLE.

26. CARNETS ET PETITE ANNONCE.

CARNETS.

(((carnet 1))).

Nous nous y attendions depuis son hospitalisation, mais la nouvelle de la disparition de Pierre Cazalières a tristement affecté le petit monde du cyclotourisme berrichon, mais aussi tous ceux qu'il a connu et servi à la Fédération française de cyclotourisme, particulièrement en région Centre – Val de Loire. Car Pierre était une figure emblématique pour les randonneurs dont il a assuré la validation du Brevet de cyclotourisme national (BCN) pendant plus de trente années. C'est cette carrière fédérale qu'a voulu honorer la Fédération en lui décernant la Plaque Jacques Faizant lors de la récente assemblée générale à Nevers.

Originaire du Lot, dont il avait conservé l'accent, Pierre était né le 12 octobre 1930. Il a toujours pratiqué le sport, aviron et rugby. Parvenu dans le Cher, c'est une blessure qui le conduisit à la randonnée pédestre puis au cyclotourisme. Très vite il commença à s'impliquer auprès des jeunes, au niveau de son club, puis à l'échelon départemental et régional. Membre du Comité départemental du Cher lors de sa création en 1976, il y fut réélu jusqu'en novembre 2015.

Coopté en novembre 1976 au Comité directeur de la ligue de l'Orléanais, il en sera le président de 1980 à 1987. Sa plus grande réussite est sans conteste la création du Challenge du Centre, un grand rassemblement annuel dans chacun des six départements de la ligue, dont la première édition eut lieu en 1977. À cette manifestation qui est le véritable ciment de la ligue, il adjoindra en 1985 la Concentration du Centre qui deviendra dès 1986 la Concentration Louis Jeffredo. L'œuvre de Pierre est magistrale si l'on considère que de 1977 à 2021 ce sont 264 rencontres organisées pour 146 929 participants.

Pierre me manquera beaucoup, lui qui m'accueillait tampon à la main et sourire aux lèvres lors de chaque Challenge. Il était véritablement une figure iconique de la randonnée qu'il considérait volontiers comme le moyen le plus simple d'accéder au bonheur.

Jacques Lacroix.

(((carnet 2))).

Tous les cyclistes ne se ressemblent pas. Certains aiment à se mesurer à leurs camarades et à rechercher la performance tandis que d'autres choisissent une pratique plus douce, en conservant une dimension sportive certes, mais en y adjoignant les plaisirs du bien-être, de la découverte, du partage, de l'ouverture vers les autres et de l'amitié. Le cyclotourisme présente le grand avantage de pouvoir être pratiqué seul mais aussi en famille. Daniel Jauze, son épouse Monique et leurs garçons, ont ainsi partagé de belles années de pratique du cyclotourisme, ce qui sans nul doute leur a forgé des souvenirs communs qui ne s'effaceront jamais. Daniel s'est aussi engagé avec conviction et désintéressement, mais avec professionnalisme, dans le développement et l'animation de notre activité au sein de différentes structures de la Fédération durant une trentaine d'années. Pour avoir côtoyé ses amis de son club de cœur, le Vélo détente loisirs de Saint-Dizier, je sais à quel point il était apprécié en tant que président.

Sans autre ambition que celle de rendre service aux clubs de la Haute-Marne, il a assuré la présidence du Comité départemental de 1985 et 1988. Pour ma part, j'ai connu et très apprécié Daniel comme trésorier de la ligue Champagne-Ardenne pendant les trois mandats que j'ai exercé en tant que président dans les années

quatre-vingt-dix. Daniel a été une personne très importante car toujours d'un très grand soutien, toujours disponible, d'une fidélité exemplaire et d'une grande sincérité pour le jeune dirigeant que j'étais. Nous avons fait de belles choses au sein de ce comité de ligue et je conserve un excellent souvenir de ces années où nous refaisons le monde... cyclotouriste. Il avait accepté de prendre en charge la trésorerie de la Semaine fédérale de Charleville-Mézières en août 1998.

Modestement, sans jamais rechercher la lumière, Daniel a ainsi participé activement à la réussite de cet événement. La maladie a emporté notre ami le 23 janvier 2022 à l'âge de 74 ans. Daniel, tes amis cyclotouristes champardennais te font le célèbre salut cycliste.

Philippe Henry.

(((carnet 3))).

Dominique Catheline s'en est allé le 2 février 2022 à 65 ans et depuis ce jour, nous sommes tous sans voix et profondément émus. Il a beaucoup lutté mais, la maladie a eu le dernier mot.

Au sein du club de Chartres-de-Bretagne depuis plus de vingt ans, il intègre le bureau dès 2001 et en devient une pièce maîtresse. En 2011, il administre les Flèches de l'Ouest avec rigueur et diplomatie, organisant en janvier la remise des récompenses aux cyclistes ayant sillonné les routes de Bretagne, Normandie et Pays de Loire. Son ordinateur en comptabilisait tout. En 2019, il accédait au plus haut niveau en devenant « Super Fléchard ». Il éditait un journal annuel, avec tableaux, carnets de route et photos des lieux visités, travail fastidieux mais rigoureux et titanesque. Il a conçu et géré le site Internet du club. Sa passion des beaux souvenirs a permis d'enrichir régulièrement les albums photo. Et combien d'heures passées bénévolement au bénéfice de la vitalité du club. Les randonnées informelles qu'il organisait étaient réglées avec une précision redoutable. La logistique n'avait aucun secret pour lui. Aucun autre n'était capable de réguler aussi bien la vitesse d'un groupe en respectant la forme du cyclo le moins affuté. On a souvent entendu les participants dire qu'avec lui ils partaient pour une aventure maîtrisée.

Ses nombreuses qualités humaines, son engagement associatif hors du commun, resteront un phare pour nous tous. Merci pour tout.

J.M. Sauvage.

(((carnet 4))).

L'Amicale laïque Toul cyclotourisme et VTT est en deuil : un de ses fondateurs, Francis Jenin est décédé d'une crise cardiaque, sur son vélo, dans sa 74e année. Fondateur du club voici quarante-cinq ans, il a toujours œuvré en tant que président puis secrétaire pour son épanouissement au cœur de la ville de Toul et avec les clubs du Comité départemental 54. Il a participé également à de nombreuses Semaines fédérales mais aussi dans l'organisation de celle de Verdun. Dans son action au sein du bureau, il a toujours encouragé l'innovation que ce soit pour l'accueil des féminines, la pratique du VTT ou la création de l'école cyclo. Il prenait part à toutes les activités du club, randonnées, brevets, séjours apportant sa joie de vivre et son plaisir de pratiquer avec ses amis cyclistes. Il était aussi la cheville ouvrière du jumelage avec le club du Radteam de Hamm (RFA).

Francis laissera à ses amis le souvenir d'un homme enjoué, sociable, ayant un grand sens civique, longtemps impliqué dans la vie du club. Merci à lui d'avoir tant donné. Nous lui sommes redevables.

PETITE ANNONCE.

(((annonce))).

VENTE.

-Vélo Singer très bon état, en acier chromé 6/10e. Cadre hauteur 55. Ensemble dérailleur pédalier Campagnolo. Cassette de 10 pignons à l'arrière de 13 à 29 dents. Plateaux avant de 30-40-50 dents.

Freins Mafac et potence Alex Singer. Pneumatiques grand bois, roues en 650 32 B. Garde boue. Poids : 11, 5 kg. Photos sur demande.

Prix : 2 300 € à discuter.

Contact : 06 88 58 98 33 • jmletz@orange.fr.

FIN D'ARTICLE.

27. SOURIEZ VOUS ÉCRIVEZ

(((accroche))).

Quand ça grogne un peu, choisissons la musique qui, paraît-il.

(((article 1))).

Être de la revue.

Lorsque nos valeureux pipious en étaient, de la revue, c'est qu'ils étaient privés de perm', donc frustrés. Frustré je le suis aussi et pourtant j'aurais bien aimé « être de la revue », c'est-à-dire recevoir celle du mois de février.

Contraint depuis des mois de réduire mes activités physiques, celles sur le vélo comprises, je trouve plus que jamais dans la lecture de notre Cyclotourisme des raisons de flâner, de rêver et d'espérer, grâce aux récits et reportages de ceux qui peuvent rouler comme bon leur semble.

Ne pas recevoir son abonnement engendre donc de la frustration, un peu de colère et quelques interrogations. En effet, pour qui comme moi est attaché à la lecture et à l'information écrite, alors que nous savons que notre revue est maintenant en ligne, un ratage dans la distribution – je serai étonné être le seul concerné – est de nature à inquiéter vos abonnés, surtout en ce début d'année.

Je suis sûr que vous avez une bonne explication à nous fournir. Je l'attends avec ce qui me reste de patience. Merci.

Jean-Guy Thoune.

NDLR. : en effet la revue Cyclotourisme de février a connu quelques retards de distribution notamment pour les revues de clubs. Des retards qui ne dépendent pas de l'équipe de rédaction mais de la logistique en aval. Nous vous prions de nous excuser pour ce désagrément ponctuel et rassurons notre fidèle lectorat qui pourrait être inquiet, la revue papier existe toujours.

L'équipe de rédaction

(((article 2))).

Musique en bord de mer.

Sensible à l'article « Oubli dommageable » d'Éric Bouron dans la revue n° 720 de février, j'aimerais vous voir (re)venir dans le Cotentin, que vous ayez participé ou pas à la Semaine fédérale 2021.

Pourquoi y revenir ? Parce que vous n'avez certainement pas tout vu et parcouru dans le Cotentin. Vous n'avez notamment pas participé aux « Traversées de Tatihou » qui ont lieu dans le courant du mois d'août.

Quesaco ? Un festival de musique dédié aux musiques des bords de mer du monde. Des concerts sont proposés à Saint-Vaast-la-Hougue, et surtout sur l'Île de Tatihou, accessible à marée basse. Vous pourrez écouter diverses musiques à tendance folk pour le plaisir de vos oreilles.

En 2022, il est programmé du 11 au 16 août ! Quel plaisir de retrouver le festival des « Traversées de Tatihou », notre festival des musiques du large.

Revenez en Normandie, vous ne serez pas déçus par ce festival à caractère familial. Thierry Daniel.

FIN D'ARTICLE.

28. ULTIMOT.

(((têtière))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Rustine et Sécotine.

(((texte))).

De la maternelle au lycée, elles ont fait route ensemble, inséparables elles ont souvent partagé le même banc pour une heure de colle.

La Rustine est une réparation de fortune qui ne coûte pas cher. Sa consœur Sécotine, colle qu'on sort en cas de crevaison, permet la fusion à froid du caoutchouc sur une chambre à air. La Rustine est utilisée en cas de percement de la chambre, par un objet fortuitement introduit dans le pneu, soit parce que vous n'avez pas emprunté la voie cyclable, toujours à l'état de projet ou que vous vous êtes égaré dans un jardin de cactées. Il vous faut avant tout crever au bon endroit, près d'un cimetière, d'un lavoir ou mieux dans un village devant le café Le bon coin. Si vous roulez en groupe, ne fâchez pas vos acolytes, offrez-leur une tournée en terrasse, l'occasion pour eux de faire une pause et de se rincer le gosier à l'œil, pendant que vous transpirez autour de votre matériel éparpillé sur le trottoir. La réparation proprement dite ne nécessite que peu de matériel : deux démonte-pneus, une pince à épiler pour extraire l'indésirable, une dose anti-tétanos s'il s'agit d'un clou rouillé, une bassine du diamètre légèrement supérieur à votre roue, un stylo 4 couleurs pour marquer l'emplacement de la perforation, un papier abrasif grain 80, du dégraissant, une planche et deux serre-joints pour l'intervention, un sablier pour respecter le temps de séchage. Avec doigté et patience, utilisez une savonnette pour faciliter le remontage du pneu sur la jante, ne pas pincer la chambre sur ladite jante, sinon recommencez. Regonflez à l'aide d'une mini pompe et roulez jusqu'à la prochaine station où vous ne trouverez pas le bon embout de gonflage, ce qui mettra votre pneu à plat et vos nerfs en boule. Ça vous gonfle, on peut le comprendre ! Déjà 20 h, vos copains sont loin et le soleil se couche. Vous réservez une chambre à l'hôtel de la Poste, où vous arrivez le vélo à la main et le pneu autour du cou. À tête reposée et le ventre plein, plongez la chambre (à air) dans le lavabo de la salle de bains, comptez les bulles, séchez, collez la ou les rustines, là-dessus faites un gros dodo. Le lendemain, vous repartez confiant et regonflé à bloc.

On peut certes trouver une chambre en route, mais il faut toujours avoir rustines en poche.

(((signature))).

Philippe Laplanche.

FIN D'ARTICLE.

29. ENCART CENTRAL : PRIX PIERRE ROQUES. LAURÉAT 2021.

PAGE DE PREMIÈRE DE COUVERTURE.

(((tête)))

PRIX PIERRE ROQUES 2021.

(((auteur)))

Daniel Grandgirard.

(((Titre principal)))

Mer- Montagne au Monténégro.

(((sous titre)))

Une balade dans les Balkans Du 24 juin au 9 juillet 2019.
De Dubrovnik (Croatie) à Foca (Bosnie-Herzégovine).

(((Éditions)))

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME.

PAGE 3 INTRODUCTION DU JURY DU PRIX PIERRE ROQUES.

(((titre introduction jury)))

Podium 2021.

(((texte introduction jury)))

Cette année à nouveau, les participants au prix photo-littéraire « Souvenir Pierre Roques » étaient trois... qui se révélèrent quatre en chemin... pour finir à trois ? On vous explique !

Trois dossiers nous ont été proposés, dont un conçu par deux amis qui se sont répartis les tâches. Ça fait trois pour deux. Le troisième dossier, le quatrième homme donc, (il n'y avait hélas pas de participante) a tellement bien respecté l'une des clauses du concours, l'anonymat... qu'il est resté sous couvert !

De quatre lauréats potentiels, nous sommes ainsi revenus à trois.

Et s'il n'en reste qu'un ! Ce sera cette année Daniel Grandgirard, auteur d'un beau voyage et d'un beau récit bien documenté entre Mer et montagne au Monténégro mais pas que !

Il fut talonné par nos amis duettistes (le cas est assez rare) qui, l'un a écrit sur un Itinéraire bis, l'autre l'a photographié. Très bien selon l'avis du jury qui a décidé de présenter un choix (le sien) de ses photos en double page de ce même numéro de Cyclotourisme. Eux aussi ont souhaité rester sinon anonymes, en tous cas sous pseudonymes : Guyetsamachine et Chaussette légère (sic). Enigmatiques n'est-il pas ?

Quant à notre auteur inconnu (c'est une première !), il peut encore se dévoiler. Son histoire mi-réelle, mi-imaginaire, vaut bien que l'on y mette un nom.

Bonne et agréable lecture dans la roue de Daniel Grandgirard.

(((signature introduction jury)))

Gérard Pliquet.
Président du jury.

PAGE 4 ET SUIVANTES.

Etape 1.

(((info technique jour 1))).

ÉTAPE 1 – 24 juin 2019.
Dubrovnik (Croatie) - Mlini (Croatie).
24 km.

(((titre étape 1))).

Au départ, la Croatie.

(((texte étape 1))).

Sur le bateau qui m'amène de Bari, j'ai pu dormir quelques heures sur le pont, confiné dans mon sac de couchage, le ronronnement des machines à peine atténué par mes boules Quiès. Petit à petit la côte Dalmate émerge de la brume et j'attends avec impatience le moment où se révélera « la Perle de l'Adriatique ».

En vain... Les murailles de l'ancienne Raguse, aujourd'hui Dubrovnik, resteront invisibles. Je ne verrai d'abord que l'imposant viaduc de la route côtière qui lui permet d'enjamber le fjord creusé par la rivière Omble dont les eaux pures alimentent la ville de Dubrovnik. Puis ce seront les installations portuaires et, sitôt débarqué, le flot des touristes portant leur sac ou tirant leur valise en quête d'un moyen de transport pour rejoindre la ville et dont je peine à m'extraire. Côté transport j'ai la chance d'être autonome, mais la langue croate ne m'étant pas vraiment familière, la lecture des panneaux me laisse perplexe et je me vois contraint de demander « the old city ? ». Ce n'est que bien plus tard que me viendra l'illumination : « vieille ville » s'écrit « Stari grad ».

Une demi-heure s'est écoulée avant que je longe les tours massives et les hautes murailles que je parviendrai à franchir après plusieurs tentatives infructueuses. Je fais mon entrée en ville par le pont-levis de la porte Ploce qui domine le vieux port, et qui du temps de la République de Raguse était la plus importante car, donnant vers l'est, elle laissait le passage à toutes les caravanes venues d'Orient.

Aujourd'hui ma caravane se réduit à mon simple petit vélo bien chargé, et alors qu'il n'est guère plus de 8 h, les touristes ont déjà investi les lieux. Au cours de la matinée la pression sera telle que je progresserai avec difficulté dans cette marée humaine.

Sur la place de la Loge se concentrent les principaux édifices économiques, religieux et politiques de la ville. Le palais Sponza, qui associe avec élégance des décors Renaissance et gothiques, fut tour à tour le siège de la Douane, de l'Hôtel de la Monnaie, du bureau des marchandises... Lui faisant face, l'église Saint-Blaise honore le saint patron et protecteur de la ville. Ancien siège du pouvoir politique, le palais des Recteurs est l'équivalent local du palais des Doges de Venise. Plus loin la cathédrale de l'Assomption est un chef-d'œuvre de l'architecture baroque.

La cité est d'une taille très modeste et il ne faut pas marcher plus de 300 m pour parcourir le Stradun, l'artère principale qui mène à l'autre porte de la ville, la porte Pile devant laquelle se dresse la fontaine d'Onofrio qui fournit aux habitants l'eau potable depuis 1438. À deux pas, la visite du couvent Franciscain est celle qui me

laissera le plus beau souvenir. Le parterre planté de buis de son élégant cloître est cerné de colonnes d'une grande finesse surmontées de chapiteaux ornés d'un incroyable bestiaire. Dans sa pharmacie datant de 1317, l'une des plus anciennes d'Europe, est exposée une toile montrant l'ancienne Raguse, un témoignage rare de la physionomie de la ville avant le tremblement de terre de 1667.

Profondément meurtrie au cours de la guerre d'indépendance des années 1990, Dubrovnik est à ce jour entièrement restaurée, et elle est devenue un musée qui attire des hordes de visiteurs. Davantage de temps et surtout plus de calme seraient bien sûr nécessaires pour la découvrir sereinement. Aujourd'hui ces bonnes conditions ne sont pas réunies et en tout début d'après-midi je n'ai plus qu'une envie : m'échapper !

Après avoir pris la précaution d'un ravitaillement au supermarché je me retrouve dans l'important trafic de la route côtière. La pente est régulière, et en prenant de l'altitude, le panorama sur la ville et son vieux port s'élargit de plus en plus. Trois cyclos turcs m'accompagnent, et nous faisons de courtes pauses photos à tour de rôle. C'est bien l'un des privilèges du cycliste qui peut s'arrêter où bon lui semble, indifférent à tous les automobilistes enfermés dans leurs habitacles et condamnés à suivre le flot du trafic. À une dizaine de kilomètres m'attend mon premier camping croate, et de là un petit sentier me conduit vers le rivage, la plage, les eaux limpides de l'Adriatique, le calme, enfin...

Etape 2.

(((info technique jour 2))).

ÉTAPE 2 – 25 juin 2019.

Mlini (Croatie) - Morinj (Monténégro).

65 km.

(((titre jour 2))).

Bonjour Monténégro.

(((texte jour 2))).

Au passage de la frontière croato-monténégrine, je quitte l'Europe pour retrouver l'euro. En effet si l'adhésion de la Croatie à l'Europe est effective depuis 2005, la demande d'admission faite par le Monténégro, officialisée depuis 2010, n'a toujours pas abouti. « Trop de corruption, de blanchiment d'argent, de discrimination de minorités » dit-on. En revanche l'euro y circule depuis 2006 alors que le pays n'appartient pas à la zone euro (!) et que les échanges en Croatie se font toujours avec le bon vieux kuna. Au plus fort de la saison estivale l'attente peut ici être très longue, aujourd'hui dix minutes me suffiront.

À l'entrée des Bouches de Kotor, Herceg Novi allie les charmes d'une station balnéaire bercée par la douceur méditerranéenne et l'attrait d'une vieille ville à la frontière de l'Orient et de l'Occident. Elle fut tour à tour sous domination ottomane, vénitienne et austro-hongroise. Avec son dôme et ses clochetons qui ressemblent à des minarets l'église orthodoxe de l'Archange Saint-Michel est le parfait exemple des différentes influences qu'a connues la ville. Je parcours la longue promenade du bord de mer à la recherche d'un coin d'ombre pour le pique-nique. Sur l'eau d'un bleu profond, quelques voiliers se balancent avec en fond, les pentes verdoyantes de la péninsule de Lustica.

La terrasse du monastère de Savina situé à la sortie de la ville, offre une vue aérienne portant jusqu'au détroit de Verije qui marque l'entrée des baies de Risan

et de Kotor, le cœur des Bouches proprement dites. Aurais-je pu rêver d'un meilleur spectacle pour un premier contact avec le Monténégro ? La plus petite des trois églises du monastère porte la date de 1030, et son intérieur est couvert de fresques de différentes périodes, parmi lesquelles une mise au tombeau découverte en 1969, cinq siècles après sa réalisation. Un ballet de ferries traverse le détroit de Verije en cinq minutes, et je cherche vainement sur l'autre rive, à localiser le camping où j'envisage d'être demain soir après avoir fait le tour complet des deux baies, ce qui représente une cinquantaine de kilomètres.

JOUR 3

(((info technique jour 3))).

ÉTAPE 3 – 26 juin 2019.

Morinj (Monténégro) - Njegusi (Monténégro).

65 km.

(((titre jour 3))).

Les lacets de la route Serpentine.

(((texte jour 3))).

Dans la lumière matinale, la route bordée à droite de rivages verdoyants et sur la gauche de marécages parsemés de roseaux, m'amène à Risan, la plus ancienne des villes des Bouches de Kotor. Son histoire remonte à l'époque Illyrienne au quatrième siècle avant Jésus -Christ. Le raffinement de la société romaine qui l'habitait au début de notre ère, est visible au musée rassemblant les mosaïques qui ont été retrouvées sur le site. Dans la chambre du maître le médaillon central représente Hypnos, le dieu grec des rêves. Je prends le temps d'admirer, rien ne presse aujourd'hui. À la sortie de la baie, en direction de Perast, se dressent deux îles qui se font face. Sur l'une, l'abbaye Saint-Georges est encadrée par la clôture de son cimetière et par de hauts cyprès. L'autre, totalement artificielle, fut construite par les habitants de la région à l'emplacement d'un rocher sur lequel deux marins trouvèrent une icône qui guérit miraculeusement le frère de l'un d'entre eux. Une église y fut édifiée, et l'île devint « l'île Notre-Dame du Rocher ». Ma flânerie me conduit à Perast où se dressaient jadis plus de 200 palais. Les eaux limpides dans lesquelles plongent les montagnes abruptes m'évoquent certains paysages des grands lacs italiens. Mais, après le calme de Risan, l'afflux de groupes de touristes m'incite à poursuivre par une route minuscule qui suit le rivage au plus près, et sur laquelle je m'octroie une pause déjeuner, les pieds dans l'eau (ou presque), face à un bateau de croisière si monumental que je peine à croire qu'il ait pu passer le détroit de Verije.

À ce moment de sérénité succède le tumulte de Kotor ; en m'approchant lentement des murailles, je suis happé par le flot humain venu arpenter les ruelles de la ville blottie au pied de hautes falaises. On y pénètre par la porte de la Mer dont le fronton porte depuis la libération de 1944 les armes de la Yougoslavie, en remplacement des symboles vénitiens et autrichiens d'autrefois. Un dédale de ruelles m'amène à la cathédrale catholique Saint-Tryphon dont le nom est associé au saint martyr protecteur de la ville. Malgré sa richesse architecturale et le charme méditerranéen de ses placettes, je ressens à nouveau dans cette ville de Kotor une sorte d'étouffement comme celle qui m'avait fait fuir Dubrovnik voici quelques jours. Je repars brusquement avec un sentiment de vide et de déception : le

bureau d'information touristique vient de m'annoncer que la route Serpentine est fermée pour travaux !

La route Serpentine, j'en rêve depuis ma première lecture de la carte du Monténégro. C'est elle qui m'a motivé dans le choix de cette destination.

Et je devrais maintenant y renoncer ? La route Serpentine, c'est une petite route qui par une succession de lacets part à l'assaut des 1 000 m de dénivelé surplombant Kotor pour donner accès au massif du mont Lovcen, la montagne considérée comme sacrée par les Monténégrins. J'avais envisagé de longer la baie de Kotor vers Tivat pour aborder cette difficile ascension demain dans la fraîcheur matinale. Alors que faire ? Continuer vers Tivat pour demain prendre la route de la Riviera de Budva, haut lieu du tourisme balnéaire ? Le mieux ne serait-il pas d'aller me rendre compte sur place ?

Après quelques kilomètres d'ascension sur une route déserte, je parviens à l'embranchement de la route Serpentine, où un panneau indiquant « Cetinje 40 km » me redonne un peu d'espoir. Espoir vite confirmé par la gérante du petit magasin qui se tient là, dans l'attente de rares touristes désireux d'affronter la montagne à cette heure. La pente est régulière, et dans l'euphorie elle me semble plutôt facile. Peu à peu la vue sur les bouches de Kotor s'élargit, et la ville m'apparaît sereine, loin de l'agitation qui m'a fait fuir. L'immense bateau de croisière n'est plus qu'un petit jouet posé sur l'eau. Bientôt, d'un seul regard j'embrasse toute la péninsule de Lustica qui culmine à 585 m, et au-delà j'aperçois le bleu de la mer Adriatique. Les lacets sont numérotés : 27, 28, Je ne sais pas précisément combien ils sont, mais dans la lumière de cette fin d'après-midi le spectacle est fabuleux.

Il est 18 h 30 lorsque je parviens à Njegusi, altitude 843 m, village rassemblant tout au plus quinze habitants. Le seul endroit où semble se manifester un peu de vie est un petit café-restaurant. Seul au comptoir le patron m'y accueille très chaleureusement, et l'affaire est vite conclue : un repas tout simple avec steak et légumes. Et pour dormir ? Là ! Il suffit que je plante la tente là, à proximité immédiate du restaurant. Et je passe là une nuit fort agréable malgré les sautes de vent qui ont bien agité la toile. En me repassant le film de ces moments totalement improvisés, je ressens un sentiment de plénitude.

JOUR 4.

(((info technique jour 4))).

ÉTAPE 4 - 27 juin 2019.

Njegusi (Monténégro) - Lovcen - Virpazar (Monténégro).

85 km.

(((titre jour 4))).

Le parc national de Lovcen.

(((texte jour 4))).

Situé à quelques kilomètres seulement de la mer et culminant à 1 749 m, le Parc national du Lovcen offre une biodiversité riche de 1 300 espèces végétales dont 200 espèces d'oiseaux, ainsi qu'une diversité de paysages allant du maquis planté de maigres arbustes, aux forêts profondes et aux pentes rocailleuses des monts Stirovnik et Jezerski. C'est au sommet de ce dernier que Petar II Petrovic Njegos, poète de renom et prince-évêque du Monténégro de 1830 à 1851, fit construire une chapelle destinée à accueillir sa sépulture. Lors du centenaire de sa disparition fut

décidée la construction d'un mausolée où repose dorénavant le plus illustre personnage du pays.

De Njegusi, village natal de Njegos où j'ai passé la nuit, je reprends mon ascension, aussi seul qu'au cours de la longue montée d'hier. La température est fraîche mais le temps est bien dégagé et les premiers rayons du soleil sont les bienvenus. Après m'être acquitté d'un droit d'entrée de trois euros je laisse tout mon barda au poste de péage et je gravis allègrement les trois derniers kilomètres de route avant de me trouver au pied d'un escalier de 461 marches en partie souterrain qui conduit à la plate-forme sommitale. L'entrée de la chapelle est gardée par deux cariatides en granit, et sous la voûte en mosaïques d'or trône la statue de Njegos, assis en tailleur, un livre ouvert sur les genoux, et adossé à un aigle symbole de liberté. Dans la crypte repose le sarcophage du prince-évêque. De la terrasse située à proximité du mausolée, le panorama à 360° est à la hauteur du lieu, avec la mer à l'ouest et les hautes montagnes à l'est. Ne dit-on pas que par temps clair il est possible de voir d'ici la totalité du pays ?

Traversant de nouvelles zones du Parc, la descente vers Cetinje n'est bien sûr qu'une formalité. Après le pique-nique pris sur un banc ombragé devant une petite église orthodoxe serbe, je sillonne les rues à la recherche du centre de ce qui semble n'être qu'un gros village, alors que la ville fut choisie pour capitale par Njegos au dix neuvième siècle. Elle a conservé sa physionomie d'antan et les anciens édifices tels le palais du souverain ou l'ambassade de France ont encore fière allure. Le but que je me suis fixé pour ce soir est Virpazar, petite bourgade située au bord du lac Skadar qui partage ses eaux entre le Monténégro et l'Albanie. La route qui mène à Virpazar est admirable, offrant de belles vues sur les méandres de la rivière Crnojevica puis sur les rivages marécageux du lac Skadar. L'heure tourne vite, et les côtes s'enchaînant, les derniers kilomètres me semblent bien longs. Il est plus de 19 h lorsque j'aperçois avec soulagement un panneau « camping ». L'ambiance est très familiale et en compagnie de quelques autres campeurs nous sommes bien loin de l'agitation connue en d'autres lieux. Je retrouverai ce havre de paix demain, après une journée sans bagages à la découverte de la Riviera de Budva.

JOUR 5.

(((info technique jour 5))).

ÉTAPE 5 – 28 juin 2019.

Virpazar (Monténégro) - Budva - Virpazar (Monténégro).

90 km.

(((titre jour 5))).

Cap sur la côte Adriatique.

(((texte jour 5))).

Pour rejoindre la côte, celle de l'Adriatique, mon itinéraire commence par une autre côte qui mène à un col dont l'altitude avoisine les 500 m avant de plonger vers le littoral. La descente est un véritable régal pour le cycliste que je suis, moment de bonheur encore magnifié par l'immense spectacle de la mer ponctuée de quelques minuscules embarcations.

À un détour de la route je découvre l'îlot de Sveti Stefan, jadis modeste refuge de pêcheurs, et qui devint en 1960 sur la volonté de Tito une résidence de luxe pour les « Grands » de ce monde. Sveti Stefan attire aujourd'hui les touristes fortunés,

et faute de pouvoir y pénétrer je me contente d'admirer ce site de carte postale. Nous sommes le 28 juin, jour anniversaire de mon fils Stéphane, et lui envoyer un SMS de ce lieu de rêve ça a tout de même un certain cachet !

Pour parvenir à Budva située peu après, j'expérimente les bouchons routiers, les seuls du voyage heureusement. L'esplanade qui longe le port conduit aux remparts de la vieille ville. Plusieurs fois restaurée suite à des séismes, le dernier remontant à 1979, elle présente un labyrinthe de ruelles au charme indéniable et de belles façades à l'architecture vénitienne, enlaidies toutefois par les restaurants et autres magasins pour touristes qui ont remplacé les anciennes échoppes. Plusieurs églises se regroupent sur la « place des églises ». Parmi elles et face à la mer, la petite église Saint-Sava a la particularité d'avoir servi à la fois pour les cultes orthodoxe et catholique.

Au retour, je longe les longues plages qui font la renommée de Budva, avant de revoir Sveti Stefan endormi dans la chaleur du début d'après-midi. Abrité par de majestueux cyprès le monastère de Rezevici m'offre une pause agréable. Quelques ecclésiastiques y vivent encore, subsistant grâce à la vente d'objets religieux et de produits locaux. Tout en admirant ses magnifiques fresques du seizième siècle, je médite sur la chance que j'ai de pouvoir découvrir ainsi autant de beautés et de richesses en toute liberté.

La remontée vers le col, sous la chaleur et sur la large route privée du moindre coin d'ombre, n'est pas le moment le plus facile de la journée, mais c'est ainsi. Je retrouve Virpazar, point de départ de nombreuses excursions sur le lac Skadar. En cette fin d'après-midi, l'activité commence à décliner, et je rejoins mon petit camping, mon havre de paix. Le repas du soir me sera servi avec beaucoup de gentillesse et en remerciement de mon pourboire, j'aurai en cadeaux un charmant sourire, un petit magnet fait maison et une visite privée au cours de laquelle le propriétaire sera fier de me faire découvrir l'ancien pont romain situé derrière sa maison.

JOUR 6.

(((info technique jour 6))).

ÉTAPE 6 – 29 juin 2019.

Virpazar (Monténégro)- Shköder (Albanie).

75 km.

(((titre jour 6))).

Incursion en Albanie.

(((texte jour 6))).

Plus grand lac des Balkans, le lac Skadar est aussi l'une des plus importantes réserves ornithologiques d'Europe. Délaissant les circuits touristiques, je choisis d'en découvrir la rive occidentale par une route étroite et quasiment déserte qui, au départ de Virpazar rejoint la frontière albanaise en une cinquantaine de kilomètres. Sur la gauche, la rive marécageuse est sans aucun doute l'habitat de nombreuses espèces d'oiseaux (on en recenserait environ 300), mais à mon grand regret mes recherches resteront vaines. La selle d'un vélo n'est peut-être pas le meilleur poste d'observation ! Sur la droite, les vignes occupent tout l'espace. Après Godinje, petit village durement touché par le tremblement de terre de 1979 et qui renaît à peine

de ses ruines, la route s'élève au travers d'une forêt de châtaigniers pour atteindre un escarpement à partir duquel la lande s'impose. Et le spectacle commence ! Tout au long de la matinée se succèdent de majestueux points de vue sur l'immensité du lac. À mes pieds, la rive occidentale, très découpée, est un défilé ininterrompu de caps, de criques et d'îlots sur lesquels ont été édifiés de nombreux édifices religieux qui sont autant de témoignages de la foi qui animait jadis les populations locales. Au-delà du lac, la rive albanaise apparaît au travers d'une légère brume. La petite route serpente entre de gros rochers, escalade de petites éminences pour ensuite redescendre. Je suis seul ou presque. Je croise une tortue égarée sur le bitume, et mes pensées s'envolent vers tous ces auteurs épris de liberté dont les écrits célèbrent la lenteur : Sylvain Tesson, Bernard Olivier, Nicolas Bouvier... Puis vient l'heure du pique-nique que je prends assis sur un rocher, modeste balcon qui me permet de profiter sans retenue du panorama. Je reprends mon chemin et contre toute attente la route n'en finit pas de monter pour atteindre un belvédère situé à plus de 950 m d'altitude. La vue s'étend sur toute la plaine côtière du nord-ouest de l'Albanie délimitée à l'est par les sommets des Alpes albanaises et à l'ouest par les eaux de l'Adriatique. Redescendre brutalement les 900 m de dénivelé est certes un moment grisant, mais la prudence s'impose. Je retrouve la chaleur sur une route plate et parfaitement entretenue qui me conduit rapidement à la frontière albanaise. Le geste de la douanière est sans équivoque : passez ! Les églises orthodoxes font place à des mosquées, et à l'approche de Shköder, les minarets pointant vers le ciel deviennent de plus en plus nombreux.

Contrairement au Monténégro où la religion orthodoxe est la plus pratiquée, l'Islam est majoritaire en Albanie, et c'est au cours de mon bref séjour ici que j'aurai la seule occasion d'entendre le muezzin. Cependant de nombreux Albanais ne sont plus pratiquants depuis que le dictateur communiste Enver Hodja voulut interdire toute religion en déclarant en 1967 que « Dieu n'existe pas ! ». De nos jours la liberté de culte est garantie et toutes les pratiques religieuses se côtoient en bonne harmonie.

Je croise toutes sortes de véhicules, de l'antique tricycle à la rutilante Mercedes. Situé au pied de la citadelle le camping est le plus moderne de tous ceux que je fréquenterai au cours de ce voyage, avec piscine et emplacement sous la vigne qui atteint ici une hauteur démesurée.

Trop éloigné de la ville pour espérer m'y rendre ce soir, je me dirige vers l'ancienne mosquée de plomb qui doit son nom au revêtement de son dôme et de ses dix-huit coupoles. L'édifice subit de nombreux dommages durant les guerres et son minaret fut même détruit par la foudre en 1967. Fermée par cette autre foudre communiste à la même date, cette mosquée de plomb fut pourtant préservée et la première à rouvrir à la chute du régime.

JOUR 7.

(((info technique jour 7))).

ÉTAPE 7 – 30 juin 2019.

Shköder (Albanie) - Podgorica (Monténégro).

75 km.

(((titre jour 7))).

Podgorica, la capitale du Monténégro.

(((texte jour 7))).

Je reprends la route en direction du Monténégro. C'est aujourd'hui dimanche et le centre de Shköder est d'un calme... dominical. Cette ville est l'une des plus anciennes du pays, et en plus de sa grande activité économique elle est devenue l'un des plus importants centres culturels d'Albanie. Une large avenue relie plusieurs grandes esplanades sur lesquelles s'élèvent des bâtiments officiels et d'imposantes mosquées. Peu à peu la ville historique, déserte, fait place à la banlieue qui s'anime au fil de mon avancée. La vie est là. Là sur ces trottoirs bordés de boutiques, là aussi entre les étals des petits marchés dans lesquels les femmes s'affairent. Les hommes se regroupent devant les cafés et de vives discussions s'engagent.

L'air accablé, un cheval attend devant une station-service... Plus loin deux paysans marchent en bord de route, accompagnés de leurs vaches... Des scènes fugitives qui montrent qu'ici l'entrée dans le vingt et unième siècle se fait de manière très inégalitaire. Au supermarché dans lequel je fais mon ravitaillement du jour, dépourvu de monnaie locale, je suis ravi de pouvoir régler mes achats en euros. Je n'avais simplement pas prévu que la monnaie me serait rendue en leks albanais, et que je devrai m'en débarrasser dans un autre commerce. Et c'est ainsi que bien chargé, je repasse la frontière en montrant cette fois-ci mon passeport.

Podgorica est la capitale du Monténégro depuis 1946 en remplacement de Cetinje. Ses abords sont très calmes et il en est de même pour tout le centre-ville qui est complètement désert. Combien existe-t-il de capitales

au monde dans lesquelles on peut ainsi pénétrer à vélo avec autant de simplicité ? Je longe ensuite de grands parcs arborés abritant d'imposantes statues érigées en hommage à des personnages illustres tels que Petar II Petrovic Njegos, avant de parvenir à la cathédrale de la Résurrection du Christ construite en gros blocs de pierres blanches. Mêlant plusieurs styles, romans, italiens et byzantins cet édifice inauguré en 2013 en impose par son aspect monumental. Son intérieur est à la hauteur des dimensions de l'édifice. Le sol fait de marbre, les murs couverts de peintures très colorées réalisées sur fond d'or, le dôme d'une hauteur de 42 m orné de fresques, tout donne ici une impression de grandeur.

Le camping qui doit m'héberger ce soir se situe à la campagne, à proximité immédiate de la ville. Avant le départ j'ai révisé 100 fois sa localisation dans la crainte de ne pas le trouver. Je suis seul à planter ma tente dans un vaste espace herbeux, et en soirée le propriétaire, agriculteur produisant bio, viendra m'apporter quelques tranches de pastèque de sa production. C'est ici la ville à la campagne dont rêvait Alphonse Allais.

JOUR 8.

(((info technique jour 8))).

ÉTAPE 8 – 1er juillet 2019.

Podgorica (Monténégro) - Ostrog - Podgorica (Monténégro).

70 km.

(((titre jour 8))).

Les monastères « bas » et « haut ».

(((texte jour 8))).

Au nord de Podgorica, la vallée de la Zeta permet de rejoindre Niksic distante d'une cinquantaine de kilomètres. Sur l'un de ses versant se niche le monastère d'Ostrog, le plus célèbre du pays, où viennent se recueillir chaque année des milliers de fidèles serbes et monténégrins. Délesté de mes bagages laissés au camping, j'emprunte la petite route qui s'élève progressivement en procurant une vue de plus en plus étendue sur l'étroite plaine fertile du fond de la vallée. C'est que, au Monténégro, pays au relief tourmenté, les plaines sont rares, et les zones de terres fertiles le sont tout autant. Trois heures et 800 m de dénivelé plus tard, je parviens à une plateforme sur laquelle se dresse le « monastère bas » qui se réduit à la petite église de la Sainte Trinité. M'approchant doucement d'un groupe de personnes rassemblées devant l'édifice, je comprends qu'elles sont là pour une cérémonie de baptême. Pendant que le Pope officiant récite des textes liturgiques, un autre coupe plusieurs mèches de cheveux au bébé porté par sa mère et les dépose dans une petite boîte. Puis il réitère avec d'autres personnes. Les parents, le parrain et la marraine ? Même si ma tenue de cycliste n'est pas tout à fait adaptée, je me mêle à l'assemblée sans discerner le moindre signe de reproche, pas même un regard de curiosité. C'est d'ailleurs avec la même tolérance que les églises orthodoxes sont presque toujours ouvertes sans restriction aux visiteurs, même à l'heure des prières.

Une route étroite et sinueuse permet ensuite de rejoindre le « monastère haut » situé 100 m plus haut. Apparaissant au-dessus du rideau d'arbres sa silhouette blanche encadrée dans la falaise suscite l'admiration. Comment a-t-il été possible de construire un tel édifice perché ainsi au-dessus du vide ? L'accueil se fait sur un vaste balcon accroché à la paroi, duquel un escalier mène à la chapelle de la Présentation de la Vierge. C'est ici que débuta au dix septième siècle la construction du monastère à l'emplacement d'une église troglodytique où Basile d'Ostrog se retira pendant quinze ans après une vie de dévotion et de dévouement. Son corps fut découvert intact sept ans après sa mort, dégageant une odeur fraîche de basilic. Ce miracle lui valut d'être sanctifié. Un autre escalier conduit ensuite à la chapelle de la Sainte-Croix. Lors du bombardement du site par les allemands en 1942, un autre miracle fit que la grenade qui atteignit cette chapelle n'explosa pas, ce qui sauva les fresques du dix septième siècle jusque-là bien conservées. Une dernière volée de marches permet d'atteindre une terrasse dont les parois sont ornées de mosaïques. C'est à cet endroit que mourut saint Basile, et une vigne y fut plantée devant laquelle viennent se recueillir des malades dans l'espoir d'une guérison. Même si ce monastère d'Ostrog attire de nombreux fidèles, je ne ressens aucune oppression, mais plutôt une ambiance de ferveur et de sérénité. Ma visite se termine, je redescends vers le monastère bas pour le pique-nique avant de dévaler les 800 m de dénivelé pour rejoindre mon petit coin de campagne dont j'apprécierai autant qu'hier le calme et les tranches de pastèque.

JOUR 9.

(((info technique jour 9))).

ÉTAPE 9 – 2 juillet 2019.

Podgorica (Monténégro) - Kolasin (Monténégro).

80 km.

(((titre jour 9))).

La vallée de la Moraca.

(((texte jour 9))).

Parti de bonne heure de mon campement, et avant d'aborder la vallée de la Moraca, la traversée de Podgorica est facile, c'est toujours tout droit ! Cette vallée, je l'ai empruntée virtuellement plus de 100 fois à la recherche d'indices pour savoir s'il était prudent de s'y aventurer à vélo. Au fond de la vallée qui se resserre pour devenir un étroit canyon dont les parois peuvent atteindre les 1 000 m de hauteur, la grande route reliant la mer Adriatique à Belgrade se faufile, tantôt en corniche au-dessus de la rivière, tantôt traversant la montagne par de noirs tunnels. Bien que le dénivelé prévu aujourd'hui avoisine les 1 000 m, la pente ne m'inquiète pas, mais quelle sera l'importance du trafic ? Les tunnels seront-ils éclairés ?

Au départ de Podgorica, ma progression est assez rapide, mais très vite les cultures font place à un paysage plus rocailleux et les flancs de la vallée se rapprochent. Un gigantesque viaduc en construction me surplombe. Il permettra dans quelques années le passage d'une autoroute au tracé aérien. Ce projet vivement déconseillé par le FMI est un gouffre financier pour ce petit pays qui a dû se tourner vers la Chine faute d'avoir pu trouver un financement par les banques occidentales. Peu après se présente le premier tunnel pour lequel je dois m'équiper : gilet jaune, lampe frontale et feu rouge arrière et... retirer les lunettes de soleil ! Tout se passe bien.

J'aborde la partie la plus étroite de la vallée qui laisse tout juste le passage à la torrentueuse Moraca et à la route souvent en corniche. Les parois sont d'une telle hauteur que le soleil ne parvient jamais à certains endroits. Certains tunnels sont éclairés, d'autres non, et c'est le cas pour celui que j'aborde. Par chance il est assez court et, apercevant la sortie, j'accélère l'allure. Malheureusement, le tracé n'est pas rectiligne et, mordant le bas-côté, je chute violemment sur la chaussée. Je me relève tout de suite pour me dégager bien vite de cette fâcheuse situation et pour rejoindre la sortie. Si mes bras et mes jambes sont à peine égratignés, mon visage est en sang, le menton ayant subi le principal impact. Désinfecter au mieux la plaie, la protéger d'un pansement qui bien sûr ne colle pas... je ne trouve pour le maintenir que la solution de m'enrouler le visage d'une longue bande. Cet incident ne compromettra pas la suite de mon voyage et la plaie sera vite cicatrisée. Et c'est ainsi que, déguisé en œuf de Pâques, je parviens au monastère de Moraca. Aussi sacré que celui d'Ostrog ou celui de Piva que je visiterai plus tard, le monastère de Moraca est un lieu vénéré par les orthodoxes serbes et monténégrins et attire de très nombreux fidèles.

Le cadre verdoyant et bucolique qui l'entoure contraste avec l'austérité du canyon que je viens de traverser. En franchissant l'enceinte qui le protège je découvre un vaste jardin fleuri cerné par les bâtiments monastiques. Au centre, l'église toute blanche, en forme de croix grecque, renferme un véritable trésor : des fresques dont les plus anciennes datant du treizième siècle ont été conservées depuis la création du monastère en 1252. Certaines composent une sorte de bande dessinée racontant la vie du prophète Elie ou encore celle de Saint Jean-Baptiste. Le monastère de Moraca fut également un centre de pouvoir politique. Il connut bien des vicissitudes au cours de sa longue histoire et fut entièrement saccagé lors des invasions ottomanes au dix septième siècle.

Ragaillardi, je reprends la route dont, bien vite, la pente s'accentue. Atteindre le col Crkvine situé à 1 060 m d'altitude me prendra une heure et demi d'efforts. J'atteins ensuite Kolasin, le but de mon étape, après une dizaine de kilomètres faciles. Petite bourgade de 3 000 habitants, elle est le centre touristique de cette région. Son

unique rue piétonne est bordée de cafés bien animés en fin d'après-midi. Pour ce soir j'ai eu la bonne idée de réserver une chambre d'hôtes et pour une fois le camping ne me manquera pas. Je dîne seul dans un restaurant qui sert de la cuisine traditionnelle.

JOUR 10.

(((info technique jour 10))).

ÉTAPE 10 – 3 juillet 2019 .

Kolasin (Monténégro) - Plav (Monténégro).

70 km.

(((titre jour 10))).

Vers les massifs des Komovi et des Prokletije.

(((texte jour 10))).

Ce matin le déjeuner est royal ! Trois sortes de pains, charcuteries, œufs, fromages, pâtisseries, salade de fruits... Je dois même en laisser !

La journée se présente bien. J'ai choisi de poursuivre mon voyage vers les massifs des Komovi et des Prokletije, une région montagneuse située aux confins du pays à proximité de la frontière albanaise. Après 20 km faciles, la route se dégrade brusquement, puis après un bref passage très endommagé, le bitume revient. La route étroite et quasiment déserte s'élève lentement, côtoyant des prairies verdoyantes et traversant de sombres forêts. Je n'ai plus la notion du temps et c'est presque surpris que j'atteins le col de Tresnjevik situé à 1 578 m, d'où l'on a une vue imprenable sur les pics acérés du Komovi. Dans la descente qui suit, la lumière particulière de cette matinée, donne à ces paysages des couleurs d'une étonnante limpidité, associant au bleu du ciel toutes les nuances de vert. Dans la campagne, l'activité bat son plein. C'est le moment de la fenaison qui se pratique encore avec des techniques ancestrales. Munis de faux et de larges râdeaux une dizaine d'hommes et de femmes élèvent de hautes meules de foin. Témoinant du bonheur que leur procure cette vie pleine d'amitié et de partage, de grands signes et des bonjours (en monténégrin !) saluent mon passage. Tout au long des vingt derniers kilomètres de l'étape, la route est en réfection. Mes pneus sont recouverts d'une carapace faite de goudron et de petits gravillons, phénomène que je sais être, par expérience, propice aux crevaisons... que je ne connaîtrai pas cette fois-ci. Plav, la petite bourgade dans lequel je dois passer la nuit, fut pendant très longtemps sous domination ottomane une halte caravanière sur la route menant de l'Adriatique à Constantinople. De nos jours elle reste très largement musulmane, et il me semble avoir franchi ici les portes de l'Orient. Quelques échoppes se regroupent dans une sorte de souk, bien sûr de dimension très modeste. Les mosquées semblent être les seuls lieux de culte, et parmi elles, une ancienne mosquée en bois du quinzième siècle est particulièrement bien conservée. Recherchant la maison d'hôtes dans laquelle comme hier, j'ai réservé une chambre, je suis interpellé dans la rue par le propriétaire. Installé au deuxième étage, je dispose d'un grand studio avec salle de bains et cuisine équipée, et d'une vue sur l'un des minarets. Mon sommeil sera-t-il perturbé par le muezzin ? Mes pas me conduisent ensuite vers le lac qui occupe un très joli site dans son écrin de montagnes. En soirée, le choix du restaurant est bien délicat, les menus étant

rédigés dans une langue locale dont les caractères me sont totalement étrangers. L'anglais n'est même plus une alternative. Alors le hasard fera son œuvre...

JOUR 11.

(((info technique jour 11))).

ÉTAPE 11 – 4 juillet 2019.

Plav (Monténégro) - Berane (Monténégro).

68 km.

(((titre jour 11))).

Des paysages bucoliques.

(((texte jour 11))).

En contournant le lac, je parviens à Gusinje situé au pied des sommets du Prokletije. Ce bourg, le dernier avant la frontière albanaise, fut autrefois le plus important du district, et peut être encore plus qu'à Plav se dégage une impression nettement orientale. La galerie, construite en saillie tout autour de l'ancienne mosquée de bois, est ornée de fines dentelles très ouvragées. C'est là que se tenaient les femmes, à défaut d'être admises dans la grande salle de prières réservée aux hommes. Son minaret de forme cylindrique est recouvert de petites lamelles de bois disposées en chevrons. Je prends plaisir à parcourir les rues bordées de grosses maisons campagnardes toutes flanquées d'un escalier de bois menant à l'étage d'habitation, le rez-de-chaussée étant occupé par les animaux. Je quitte presque à regret ce « bout du monde » pour longer à nouveau les rives du lac et retrouver la campagne parsemée de maisons fleuries et de meules de foin. Peu avant midi apparaît la petite cité d'Andrijevića, bâtie sur une terrasse qui domine la vallée. Je m'installe sur la place centrale inondée de soleil. Dans le parc voisin plus ombragé, une petite église orthodoxe côtoie un monument élevé en mémoire des victimes du nazisme. Bien avant d'avoir atteint le but de mon étape distant d'une vingtaine de kilomètres, je dois me réfugier sous un abri-bus pour attendre que l'orage passe. Une petite bruine m'accompagnera ensuite jusqu'à Berane et elle ne cessera qu'en début de soirée. Tout comme Plav ou Andrijevića, la ville de Berane regroupe une population majoritairement serbe. Centre administratif et économique, elle est beaucoup plus importante que ses voisines, mais par contre beaucoup moins touristique. À l'hôtel j'ai réservé pour dix-neuf euros une chambre qui se révélera très confortable.

L'accueil au comptoir du bar n'est pas plus chaleureux. La bande que je porte encore autour du visage en serait-elle la cause ?

Au dîner cependant, le serveur en chef me traitera avec davantage d'égards que lors de mon arrivée et m'offrira même un léger sourire. Au menu, une belle truite grillée avec fenouil, salade et... une bière !

JOUR 12.

(((info technique jour 12))).

ÉTAPE 12 – 5 juillet 2019.

Berane (Monténégro) - Biogradska Gora - Mojkovac (Monténégro).

75 km.

(((titre jour 12))).

Le parc national de Biogradska Gora.

(((texte jour 12))).

Le sommeil est revenu. Je quitte Berane par une belle route sur laquelle je peux maintenir une allure honorable malgré les côtes qui se succèdent. De nombreuses églises retiennent mon attention, l'une toute rouge, une autre d'un jaune lumineux, une autre encore, beaucoup plus importante, est implantée au milieu de son cimetière. À côté de l'édifice construit à l'aide de gros blocs de pierre, une tour carrée est surmontée d'un clocher de bois complètement ajouré et sur lequel flotte un drapeau aux couleurs de la Serbie. Mais la grosse surprise est à l'intérieur : les murs sont entièrement couverts de fresques lumineuses, une réalisation récente sans doute. Un peu plus loin, je traverse un défilé en empruntant l'ancienne route qui me permet d'éviter un tunnel. En début d'après-midi je me dirige vers le parc national de Biogradska Gora. Je m'apprête à régler le droit d'entrée de 3 euros lorsque l'employée me gratifie d'un « Basta ! » accompagné d'un geste signifiant « Passez, je ne vous ai pas vu ! ». Un bon quart d'heure d'ascension m'est nécessaire pour parvenir au lac glaciaire niché dans son écrin de verdure à plus de 1 000 m d'altitude. Le sentier qui permet d'en faire le tour en une heure constitue la promenade favorite des visiteurs. Au fil du cheminement, les points de vue évoluent selon l'éclairage. La surface du lac est un miroir dans lequel se reflètent les berges verdoyantes et les sommets boisés qui dépassent les 2 000 m. En fin de parcours le sentier aménagé sur un plancher de bois traverse une forêt primaire, l'une des dernières existant encore en Europe. Des arbres remarquables plusieurs fois centenaires se dressent au-dessus d'une végétation très dense composée de hautes fougères et de plantes aux larges feuilles qui recouvrent entièrement le sol. Camper ici serait une option possible, mais j'en suis dissuadé par l'orage qui se manifeste encore épisodiquement, par la forte humidité ambiante et par les moustiques qui m'assaillent. À l'entrée de la vallée de la Tara, peu après Mojkovac, je trouverai un autre camping qui, à défaut d'être aussi pittoresque, m'offrira davantage de confort, sans moustiques ni humidité.

JOUR 13.

(((info technique jour 13))).

ÉTAPE 13 – 6 juillet 2019.

Mojkovac (Monténégro) - Zabljak (Monténégro).

65 km.

(((titre jour 13))).

Le canyon de la Tara.

(((texte jour 13))).

Pourtant, au réveil, le brouillard est là. Sans empressement je reprends la route dans l'espoir d'une évolution rapide. Et en effet, bien vite les sommets apparaissent, d'abord de manière fugitive, puis petit à petit les rayons du soleil percent le voile de brouillard. Longue de 150 km, la Tara coule sur une bonne

moitié de son cours, au fond d'une vallée encaissée qui, dans sa partie nord devient un canyon impressionnant d'une profondeur atteignant 1 300 m, ce qui le classe au deuxième rang mondial derrière celui du Colorado. Suivant au plus près les eaux vertes de la Tara, la route serpente dans une végétation abondante d'où émergent par endroits, des arbres remarquables. Les sommets escarpés qui m'entourent se resserrent en un étroit défilé que la rivière franchit en bondissant de rocher en rocher, puis la vallée s'élargit à nouveau et la Tara s'assagit pour former des bassins propices à la baignade. Quelques maisons et le petit monastère de Dobrilovina sont les seules implantations que je rencontre tout au long de cette matinée.

Mon parcours le long de la Tara s'achève vers midi au viaduc de Budecevica où se concentre une grande partie de l'activité touristique. Porté par de hautes piles de 150 m il a été considéré à l'époque de sa construction comme un véritable défi technologique. Semblables à des pantins accrochés à un fil, certains traversent la vallée en tyrolienne, tandis que d'autres descendent la rivière en canoë ou en raft. À cet intermède succède le calme de la longue montée conduisant sur les hauteurs du parc du Durmitor.

En 10 km d'ascension j'ai le temps de contempler le paysage qui offre une vue de plus en plus aérienne sur le canyon de la Tara. À l'altitude de 1 400 m je découvre sur les hauts plateaux de vastes étendues de pâturages parsemés de fleurs, ainsi que de sombres forêts de conifères. La présence humaine se manifeste par quelques exploitations agricoles regroupant chacune trois ou quatre bâtiments recouverts de tôles. L'horizon est fermé par le massif du Durmitor, une chaîne de sommets dénudés où l'on peut encore apercevoir quelques plaques de neige. La station de Zabljak est le centre touristique de ce parc classé au Patrimoine mondial de l'Unesco et haut lieu de la randonnée. Semblable à la plupart des stations de montagne ne vivant que du tourisme, le site me séduit dès le premier abord.

JOUR 14.

(((info technique jour 14))).

ÉTAPE 14 – 7 juillet 2019.

Zabljak (Monténégro) - Zabljak (Monténégro).

25 km.

(((titre jour 14))).

Le parc de Durmitor et le lac Noir.

(((texte jour 14))).

Le parc du Durmitor mériterait un séjour prolongé pour en découvrir tous les aspects, les sommets, la forêt, le monde souterrain, les innombrables lacs du massif, la diversité de sa faune (loup gris, ours brun, chamois, grand tétras, aigle royal, faucon pèlerin...) ou son extraordinaire flore, riche de 1 600 espèces de plantes dont 37 endémiques. Après de longs détours, j'atteins enfin le lac Noir situé au pied des montagnes, dans une cuvette bordée de conifères. Ses eaux limpides offrent au regard toutes les nuances de vert que le ciel d'azur agrémenté de quelques touches bleues. Je regrette presque de ne pas avoir prévu mon pique-nique pour un moment de méditation dans ce cadre somptueux. Pour éviter de nouveaux égarements, je rentre au camping en passant par le centre de Zabljak délaissé par les touristes en ce milieu de journée estivale.

Toujours désireux de voir encore et encore tout ce qu'il m'est permis de découvrir, je repars à vélo, cette fois vers le canyon de la Tara sur lequel un belvédère promet une vue d'exception. Dès la sortie de Zabljak, la petite route semble se chercher un passage pour gravir la montagne en réalisant de nombreuses courbes entrecoupées de quelques sévères raidillons. Au départ du sentier menant vers le belvédère je crois être seul, c'est sans compter sur la vigilance du gardien du parc qui est là pour encaisser le droit d'entrée de trois euros. Le sentier escarpé tracé entre rochers et maigres arbustes permet d'atteindre en une demi heure de marche, une petite plate-forme à laquelle j'accède avec beaucoup de prudence. Aucune protection ne me sépare du vide et le spectacle est vertigineux. Réduite à un maigre filet d'eau, la Tara coule à mes pieds, 1 100 mètres plus bas. Même observé à la jumelle le fond du

canyon m'apparaît toujours aussi impressionnant. Sur l'autre versant je distingue plusieurs hameaux éparpillés dans un environnement qui, vu de si loin, semble bien austère. Me laisser pousser des ailes afin de voler au-dessus de cette immensité... Je me prends à rêver !

Allons, il est temps de penser à repartir. Un petit détour m'amène au Lac Vrazje (le lac du diable) dont les eaux d'un bleu profond se teintent de vert avec le reflet des sapins. Mon unique journée de découverte du Parc de Durmitor se termine, et elle a été bien remplie. Cependant, demain je ne le quitterai pas tout à fait puisque mon itinéraire empruntera l'une des routes de montagne les plus élevées du pays.

JOUR 15.

(((info technique jour 15))).

ÉTAPE 15 – 8 juillet 2019.

Zabljak (Monténégro) - Pluzine (Monténégro).

70 km.

(((titre jour 15))).

À l'assaut de la montagne.

(((texte jour 15))).

Et quelle route ! En ai-je déjà connu une plus belle ? Plus mystérieuse ? Dès les premiers tours de roues, elle part à l'assaut des hauts plateaux dont la beauté sauvage est envoûtante. Jouant à cache-cache avec la brume matinale, les sommets se dérobent avec pudeur avant de réapparaître éclatants de lumière. Pour seule végétation, une pelouse rase sur laquelle subsistent quelques rares buissons portant de délicates fleurs roses. Dans ce paysage dénudé habituellement balayé par les vents, la vie semble absente ; et pourtant, ici une petite cabane de bois, là un banc, pour qui ? Au col de Sedlo, à plus de 1 900 m d'altitude, j'aperçois la route qui tout à l'heure m'emmènera au loin, décrivant d'innombrables courbes, plongeant au fond d'une cuvette avant de remonter à nouveau. Dans la chaîne des sommets qui bordent l'horizon, une profonde entaille annonce l'entrée d'une gorge dont je ne percerai pas les mystères. Petit à petit la vie réapparaît : un troupeau de moutons, quelques maisons esseulées, deux paysans occupés à retourner le foin... Une longue descente me conduit à Trsa, modeste village où se termine ma traversée de ces hauts plateaux, inhospitaliers mais d'une telle beauté lorsque, comme ce fut le cas aujourd'hui, on a la chance de les découvrir par beau temps.

Je plonge à présent vers les gorges de la Piva dont la partie amont est entièrement minérale, toute végétation ayant été engloutie par la création d'un lac artificiel d'une longueur de 45 kilomètres. Le village de Pluzine a dû être également reconstruit pour échapper à la montée des eaux. Un village du bout du monde, le dernier sur la route qui se faufile dans le canyon de la Piva menant en Bosnie en une trentaine de kilomètres. Sitôt installé, je repars vers le monastère de Piva qui lui-même, a été menacé par la création du barrage. Le déplacer de trois kilomètres, démonter et reconstituer les 1 260 mètres carrés de fresques, l'opération dura treize ans ! Datant de la fin du seizième siècle, l'église de l'Assomption est le plus important des édifices orthodoxes construits durant l'occupation ottomane, et elle doit sa création à l'autorisation exceptionnelle de Mehmet Pacha originaire de Herzégovine et grand Vizir de Soliman le Magnifique, sultan de Constantinople. Outre les fresques dont la plupart ont été réalisées par des artistes grecs inconnus, le monastère offre à la visite de nombreux trésors dont l'iconostase, cette cloison de bois séparant la nef où se tiennent les fidèles du sanctuaire réservé au clergé. Richement décoré d'icônes réalisées sur fond d'or, il porte la signature de Georgije Strahinja, un frère originaire d'un monastère du mont Athos en Grèce. Contrairement aux monastères d'Ostrog et de Moraca dont l'accès est étroitement surveillé et où les photos sont interdites dans les parties les plus sacrées, aujourd'hui je suis seul, seul pour admirer ces merveilles qui ont défié le temps.

JOUR 16.

(((info technique jour 16))).

ÉTAPE 16 – 9 juillet 2019.

Pluzine (Monténégro) - Foca (Bosnie-Herzégovine).

75 km.

(((titre jour 16))).

Au revoir Monténéro.

(((texte jour 16))).

Le soleil tarde à apparaître au-dessus des montagnes lorsque je quitte Pluzine. Souvent tracée en corniche et agrémentée de quelques tunnels, la route suit la rive orientale du lac. Puis, après la traversée du barrage, le canyon se fait plus étroit, plus profond également avec des parois pouvant atteindre 1 000 m de haut. La route saute d'un versant à l'autre en offrant de multiples points de vue sur une nature vierge et authentique. Au détour d'un virage apparaît le poste de douane. Je quitte le premier pays au monde à avoir écrit la défense de l'environnement dans sa constitution en 1992.

Après Foca, au troisième jour de mon itinérance en Bosnie je découvre le charmant village de Blagaj qui doit sa renommée à son célèbre « Tikké. Cet édifice à l'architecture ottomane est un ancien monastère destiné jadis à accueillir les « derviches », membres d'une confrérie musulmane soufie vivant dans le dénuement. Épargné par le régime communiste, il est devenu un musée et un important lieu de pèlerinage pour la communauté musulmane. Sans oublier de laisser mes chaussures à l'entrée, je suis l'un des rares visiteurs au look « occidental » et

pourtant je n'ai nullement l'impression de ne pas être à ma place, en évitant toutefois les quelques lieux réservés à la prière.

La ville de Mostar n'est située qu'à une vingtaine de kilomètres. Pour son importance stratégique dans la vallée de la Neretva le site fut occupé dès l'antiquité et un point de passage y fut établi entre les deux rives du fleuve. Le nom de Mostar n'apparut que vers 1470 en référence aux « mostari » (les gardiens du pont).

L'ouvrage à arche unique tel qu'on peut le voir actuellement fut construit un siècle plus tard. Mostar fut longtemps un symbole de prospérité et de douceur de vivre. Elle a conservé son noyau médiéval jusqu'aux années 1990 quand elle fut le lieu de combats acharnés entre les communautés croate, serbe et bosniaque. La destruction du « vieux pont » par un obus en 1993 émut l'opinion internationale. L'ouvrage fut reconstruit en 2004 et la ville a retrouvé son calme, même si les stigmates de la guerre restent encore bien visibles.

La nécropole de Radimlja contient la plus précieuse concentration de « stecci » des Balkans. Il s'agit de tombes médiévales monumentales utilisées du douzième au quinzième siècle avant de disparaître sous l'occupation ottomane. Les motifs très variés, croix, spirales, grappes de raisin, animaux ou personnages, restent pour la plupart énigmatiques. Elles portent parfois des inscriptions sarcastiques du style : « Je n'étais déjà pas grand-chose, maintenant je ne suis plus rien ».

Le parc des cascades de Kravica est le site naturel le plus populaire de Herzégovine. Disposées en arc de cercle sur une largeur de 120 m et dans un environnement sauvage, les eaux se jettent d'une hauteur de 25 m en formant un rideau aux couleurs changeantes. Les visiteurs sont nombreux, mais en soirée le calme revient et m'offre le privilège d'être seul face à tant de beauté.

Au réveil le spectacle est féérique.

Conclusion.

(((titre conclusion))).

Fin du voyage.

(((texte conclusion))).

Au premier soir de mon retour en Croatie, je suis accueilli au camping « Biokovo » avec une gentillesse et une générosité inoubliables. « Lorsque vous serez installé, venez prendre un verre de raki », un verre que je partagerai avec la gardienne. « Aimez-vous les glaces ? » me demandera-t-elle plus tard, avant que son employée m'apporte des courgettes de son jardin. La propreté est irréprochable et rien ne manque dans les sanitaires, shampoing, dentifrice, coton-tige, etc. Quel accueil pour cinq euros la nuitée !

En descendant le canyon de la Cetina, ce n'est qu'au dernier moment que l'on aperçoit cette porte qui permet le passage entre deux falaises de quelques 200 m de hauteur donnant accès à la vieille cité d'Omis. Le site fut longtemps occupé par des bandes de pirates qui trouvaient là un abri naturel. Sur la route côtière menant de Omis à Makarska, la succession des points de vue sur la mer me permet d'oublier un peu le flot des voitures.

Au départ de Makarska, le ferry me permet de rejoindre l'île de Brac, la plus grande des îles de la côte dalmate. Son relief montagneux l'a préservé des grands complexes touristiques implantés en d'autres lieux. La station de Bol est la plus connue et c'est ici que se retrouvent tous les estivants attirés par la plage de la « Corne d'or », la plus réputée des plages de Croatie. Formée par un banc de sable, cette « Corne d'or » s'avance dans la mer sur une longueur de 400 m, et sa forme

rappelle effectivement celle d'une corne même si ses contours évoluent au gré des vents et des marées.

Je retrouve la côte dalmate à Split où je suis impatient de découvrir le fameux Palais de Dioclétien. Il s'agit un ouvrage gigantesque ayant la forme d'un rectangle de 215 m sur 180 m, entièrement cerné de hautes murailles protégées par quatre tours angulaires que l'Empereur fit construire pour y séjourner après son abdication en l'an 304. Après une période d'abandon, le Palais fut peu à peu réutilisé par la population et toute la ville se développa à l'intérieur de cette enceinte protectrice. Le patrimoine de Split combinant tous les styles d'architectures est d'une richesse inouïe ce qui permet d'oublier un peu le déferlement touristique.

Trogir enfin, est une belle ville médiévale où il est bon de flâner le long des ruelles pavées. Quelques kilomètres me séparent de l'aéroport pour le voyage de retour. Kilomètres total du voyage : 1 067 km.

QUATRIEME DE COUVERTURE.

(((filet bas de page))).

Fédération française de cyclotourisme.

12, rue Louis Bertrand – CS 80045 -94207 Ivry-sur-Seine Cedex.

Tél. 01 56 20 88 88 - info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr - www.veloenfrance.fr.

FIN DE LA REVUE.