

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

## **Table des matières**

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL. ....	3
3.	ACTUALITÉS. ....	4
4.	VTT FICHE CONSEILS.....	8
5.	REPORTAGE VTT.....	10
6.	JEUNES. ....	13
7.	DOSSIER CYCLO CAMPING.....	16
8.	TOURISME PETITE BOUCLE GTJ.....	23
9.	BCN-BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).....	28
10.	RANDONNÉE PERMANENTE. ....	30
11.	NATURE.....	32
12.	CYCLO'LIVRES.....	33
13.	CROQ VELO. ....	35
14.	RUSTINES DE SALORIN. ....	40
15.	SANTÉ.....	41
16.	TECHNIQUE. ....	47
17.	SÉCURITÉ.....	49
18.	REPORTAGE PHOTO. ....	53
19.	VIE FÉDÉRALE MER MONTAGNE.....	54
20.	DU CÔTE DE CHEZ VOUS.....	56
21.	AGENDA LONGUE DISTANCE.....	61
22.	AGENDA. ....	63
23.	CARNETS DÉCÈS, PETITES ANNONCES, ERRATUM. ....	70
24.	SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.....	73
25.	ULTIMOT. ....	75

## 1. COUVERTURE.

### PREMIÈRE DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette couverture représente Denise et Cathia, deux cyclo-campeurs, sur les routes du Portugal avec la mer en arrière plan.

#### Titre principal.

Le cyclo-camping : osez l'aventure.

#### Titres secondaires.

VTT\_GRAVEL - Découverte de Valle Maira (Italie).

TOURISME – La P'tite Boucle GTJ.

TECHNIQUE – Les sacoches Velocidade.

Crédit du visuel de première : AMC.

Légende visuel de première : Denise et Cathia sur les routes du Portugal.

### QUATRIÈME DE COUVERTURE.

La quatrième de couverture est illustrée par une photo d'une petite baie sur l'Île d'Elbe, entourée d'arbres d'un joli vert.

Crédit : Christian Bacquet.

Légende : Straccoligno (île d'Elbe).

Légende : Verger en floraison.

FIN D'ARTICLE.

## 2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Connaissions-nous notre bonheur ?

(((texte))).

Bien peu parmi nous ont connu les heures sombres de la guerre. Nous avons été les enfants des Trente Glorieuses, du plein emploi, de l'espoir d'un monde pacifié, de la prospérité universelle. N'a-t-on pas annoncé, après la Guerre Froide, la fin de l'Histoire ?

Dans le « Tout-à-Cent-Sous » planétaire, nous n'aurions plus qu'à consommer, pour le plaisir et par devoir, pour faire circuler la richesse. Connaissions-nous notre bonheur ?

Hélas ! D'universel, nous n'aurons connu que la pandémie et la pollution. Le canon tonne à nos portes ; la moitié de l'humanité est menacée de famine quand se grippe la circulation des marchandises, circulation qui n'aura d'ailleurs nullement fait reculer misère et inégalités ; et le GIEC nous annonce que nous n'avons plus que trois pauvres années pour arrêter le grand désastre climatique !

L'Histoire est repartie, l'Histoire qui n'est rien d'autre que la chronique du malheur des peuples.

Le colibri porte une goutte d'eau dans son bec pour faire sa part de la lutte contre le feu de forêt.

Le cyclo-voyageur se déplace sans énergie fossile, s'affranchit du confort, dénonce la futilité des gadgets bannis de son paquetage, découvre pacifiquement d'autres visages et d'autres lieux.

Amis cyclos, soyons ce messager de paix et de sobriété, soyons des colibris !

(((signature))).

Anne-Marie Crémault.

Membre du comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

### 3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

FRANCE PASSION.

France Passion vient de sortir sa 30e édition du Guide des Étapes. France Passion, ce sont plus de 2100 fermiers, vigneron et artisans qui proposent d'accueillir les camping-caristes du monde entier en leur offrant un bout de leur terrain pour la nuit. En plein cœur de l'agritourisme, les touristes peuvent ainsi découvrir la France différemment tout en apportant leur soutien à l'économie rurale, au patrimoine et à la gastronomie locale.

Hors des sentiers battus et en pleine nature, cette passion ne peut être que partagée par tous les adeptes de l'authenticité. Avec le guide, une application est offerte à tous les utilisateurs.

<https://www.france-passion.com>.

(((article 2))).

UN VÉLO ÉLECTRIQUE SANS BATTERIE.

La société française STEE vient de créer le PI-Pop, un vélo qui accumule l'énergie à partir des coups de pédale de l'utilisateur. La batterie est ici remplacée par des super-condensateurs. Pas de terres rares ou autres composants polluants puisqu'il s'agit d'une énergie verte.

Installée dans le Loiret, l'entreprise assure aux utilisateurs un excellent rendement puisque l'on peut atteindre 25 km/h avec l'assistance, tout en sachant que l'autonomie est illimitée. En passant à la vitesse supérieure, STEE se veut ambitieuse en mettant en place une ligne d'assemblage dont la production devrait atteindre un millier de PI-Pop par an.

<https://pi-pop.fr/>.

Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 3))).

ASTUCES POUR AUGMENTER L'AUTONOMIE.

Si la pratique du vélo à assistance électrique possède d'énormes avantages, l'autonomie de la batterie est un inconvénient qu'il est possible d'optimiser. Tout d'abord les pneus peuvent être surgonflés afin de réduire la résistance aux roulements, puis, la fluidité de la transmission traduite par une position qui doit être la plus aérodynamique, la gestion du mode du moteur en privilégiant la position « Eco », enfin il est souhaitable de mouliner étant donné que le rendement optimal est atteint en tournant vite les jambes. Mises bout à bout, ces astuces rassureront les plus inquiets des pratiquants.

<https://www.automobile-magazine.fr/mobilite-verte/>.

(((article 4))).

DES CHIFFRES INTÉRESSANTS.

Grâce à l'application Strava les déplacements à vélo peuvent être comptabilisés et apporter des données d'une grande importance.

Ainsi entre 2019 et 2021, on constate une augmentation de quarante-cinq pourcent des déplacements à vélo dans Paris. Si les déplacements peuvent varier d'un mois à l'autre, les grandes agglomérations françaises ne sont pas en reste. Parmi les

données enregistrées, le temps moyen des trajets peut être pris en compte pour l'optimisation des infrastructures en milieu urbain. En prenant en compte le niveau moyen de pollution émise par une voiture, quarante-six pourcent d'émission de CO2 viennent d'être économisées à Paris par rapport à 2019.

<https://www.velo101.com/urbain/>.

((article 5)).

CYCLOMOBILITÉ PROFESSIONNELLE.

En octobre dernier, l'association « Les Boîtes à vélo » a publié une enquête européenne sur la place du vélo dans les déplacements professionnels.

C'est désormais une réalité, la tendance est palpable, notamment en ville.

Si la crise sanitaire a accéléré le mouvement, la contrainte qui pèse sur les véhicules thermiques semble convaincre les utilisateurs.

Aujourd'hui, on parle de « cyclologistique ». Un réel potentiel existe puisqu'un vélo cargo livre autant qu'une camionnette. Toutefois, chaque métier peut avoir une organisation différente et des aspects réglementaires et fiscaux doivent être aménagés au même titre que des pistes cyclables plus larges.

<https://www.ouest-france.fr>.

((article 6)).

LE TITRE MOBILITÉ.

Depuis le premier janvier 2022, le titre de mobilité est une aide incitant les salariés à utiliser des modes de déplacements alternatifs à la voiture individuelle pour se rendre à leur travail. Il s'agit plus précisément du « Forfait mobilité durable », un titre prépayé se présentant sous forme dématérialisée ou sous forme de carte, de ticket ou autre, à l'image du ticket restaurant actuel.

Muni de ce titre, le bénéficiaire peut se rendre dans les boutiques ou les services de location participants et régler ses achats avec le titre de mobilité dont la durée de validité est d'un an. Ce titre est exonéré d'impôts.

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

((article 7)).

LIVRE.

Pourquoi pas le vélo ? de Stein Van Oosteren. Éditions Ecosociété.  
200 pages.

Sous l'œil et la plume d'un néerlandais installé en France, Stein Van Oosteren explique avec beaucoup d'humour pourquoi il faut rendre le pays du Tour de France cyclable. En défaisant les nombreux freins à la pratique du vélo, il démontre que ce qui se passe aux Pays-Bas peut très bien s'appliquer à notre pays. En se posant les bonnes questions telle que : combien de personnes peuvent circuler dans une rue et non pas combien de voitures ? En constatant qu'une piste cyclable fait passer sept fois plus de personnes qu'une voie pour les voitures, notre Batave espère convaincre les plus septiques qu'ils soient politiques ou futurs utilisateurs.

<https://ecosociete.org>.

((article 8)).

LES AMBASSADEURS DE LA VÉLOMARITIME.

Pour sa deuxième édition, le comité d'itinéraire la Vélo maritime met en avant des candidats qui vont parcourir l'itinéraire entre juin et octobre. Pour concourir, les

trois cent quarante prétendants qui ont postulé doivent proposer un projet en concordance avec les thèmes imposés tels que : mon premier voyage à vélo, les phares, la gastronomie, le patrimoine maritime et enfin la rencontre avec les savoir-faire des territoires.

Si le parcours de la Vélomaritime se déroule sur mille cinq cents km de Voies vertes ou de petites routes de Dunkerque à Roscoff, en 2022, pour la première fois, le trajet est entièrement matérialisé par des panneaux de signalisation.

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

(((article 9))).

VIA ALLIER.

Comme son nom l'indique, cette véloroute suit fidèlement le cours de l'Allier. Sur les quatre cent trente cinq km de Nevers à Langogne, un dépaysement complet vous est proposé. En débutant au fameux Bec d'Allier, lieu de rencontre de l'Allier avec la Loire mais aussi de la véloroute la Loire à vélo®, les cyclotouristes vont remonter la rivière, à l'instar des saumons sauvages qui peuplent le cours d'eau. En raison de son faible dénivelé, le parcours reste dans les limites du raisonnable et permet de profiter des paysages traversés regorgeant de richesses patrimoniales et culinaires. Du nord au sud, rejoignez la source d'une rivière encore indomptée.

<https://www.via-allier.com>.

(((article 10)))

UN CAPTEUR DE CHUTE.

Le capteur de chute Tocsen se colle sur le casque. Couplé à une application spécifique, ce capteur alerte automatiquement et immédiatement les contacts d'urgence en cas de chute.

Ce résultat a pu être obtenu grâce à un accéléromètre et un calculateur de pression. Les utilisateurs ne sont ainsi jamais seuls. Tocsen est désormais une puissante communauté prête à agir en cas d'accident. Utile pour les cyclistes mais aussi pour les skieurs ou les cavaliers.

<https://fr.tocsen.com>.

Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

WEB.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=RkUeqiKF5vo>.

Il existe une offre démesurée de sacoches pour la randonnée à vélo. Axel Carion, notre ambassadeur du voyage à vélo, répond à toutes vos questions avec ce troisième tuto : Comment bien choisir ses sacoches pour le voyage à vélo et le bikepacking ?

2. <https://www.lesechappees.cc/>.

Réservez dès maintenant sur ce site vos places pour découvrir le documentaire événement « Les Échappées » !

Océane et Louise vous partagent leur aventure inoubliable à travers la France. Avec le soutien de la Fédération elles sont parties à la rencontre de plus de 200 femmes qui luttent pour développer la pratique du vélo au féminin !

3. <https://www.vivonsvelo.fr/evenements>.

Retrouvez sur ce site les différents rassemblements « Vivons Vélo » organisés par AG2R La Mondiale en partenariat avec notre Fédération. Venez pédaler pour la bonne cause : pour chaque kilomètre parcouru un euro est reversé à l'Institut Pasteur.

FIN D'ARTICLE.

## 4. VTT FICHE CONSEILS.

(((tête)))

REPORTAGE : VTT - Fiche Conseils.

(((titre)))

Monter et démonter ses pédales.

(((chapô)))

Ce mois-ci, quelques astuces que tout cycliste, vététiste ou routier, doit connaître. Des gestes très simples mais nécessitant un peu d'attention.

(((signature)))

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

(((texte)))

CONSEIL 1.

Le protège manivelles.

Avant de toucher à vos pédales, utilisez des protèges manivelles pour les protéger de tout choc avec le terrain.

CONSEIL 2.

Les clés.

En fonction de la marque des pédales, soit clé BTR (en général de 8 mm) soit clé plate (généralement de 15 mm).

CONSEIL 3.

Le repérage.

Chaque pédale à un côté, ou droit ou gauche. Pour repérer, prendre le sens de marche du vélo (transmission à droite).

Généralement, il y a une lettre qui permet ce repérage :

- L pour « left » : « gauche ».
- R pour « right » : « droite ».

Si vous n'avez pas de lettre, fiez-vous au pas de vis qui est différent.

Le filetage des pédales est inversé, cela permet aux pédales de se serrer lors du pédalage et ainsi d'éviter de les perdre.

CONSEIL 4.

Le démontage.

- Pédale droite : dans le sens antihoraire.
- Pédale gauche : dans le sens horaire.

Et le montage.

- Visser la pédale droite dans le sens horaire.
- Visser la pédale gauche dans le sens antihoraire.

(((encadré)))

ASTUCE.

Avant de remonter vos pédales, pensez à mettre un peu de graisse sur leur filetage.

FIN D'ARTICLE.

## 5. REPORTAGE VTT.

(((Têtière))).

REPORTAGE : VTT-GRAVEL - Découverte de Valle Maira (Italie).

(((titre))).

Dépaysement assuré.

(((chapô))).

Nous vous proposons ce mois-ci de faire un voyage incroyable dans une petite vallée à la frontière entre l'Italie et la France : Valle Maira. Un endroit aux paysages abrupts et petits villages pittoresques qui ne donne qu'une envie... y revenir !

(((texte))).

L'histoire de cette vallée est un rendez-vous manqué avec le tourisme de masse : c'est ainsi qu'elle nous est présentée. Imaginez la montagne, avec des cirques en fond de vallée et des routes qui accèdent aux sommets. Il y aurait eu en effet de quoi développer dans les années passées des stations de ski comme ailleurs avec remontées mécaniques mais ici les villages ont été délaissés par l'exode vers les centres urbains. Alors la vallée Maira (Valle Maira) est restée à l'écart pour aujourd'hui notre grand bonheur, jusqu'à devenir ce lieu marqué par le tourisme durable. Parce qu'elle a une très belle histoire, qu'elle est riche de nature et que le développement initié par ses habitants est tourné vers l'avenir.

Du VTT grandeur nature !

Cette vallée, peut paraître plutôt hostile au premier abord, avec des versants plongeant directement dans le torrent Maira. En fait, c'est un paradis, façonné il y a deux millions d'années par une ancienne mer qui séparait deux continents. Ceux qui préfèrent le confort peuvent se promener pour admirer la vue magnifique dans les nombreuses vallées latérales, se balader dans les vieux hameaux où l'architecture mélangeant la pierre et le bois est restée intacte, et savourer la cuisine locale. Cinq circuits accessibles à toute la famille invitent à cette découverte, à l'entrée de la vallée, depuis Villar San Costanzo ou en son cœur avec des boucles d'une vingtaine de kilomètres.

Mais il y a aussi de quoi transpirer un peu avec plus de vingt circuits plus difficiles avec des dénivelés de plus de 1 000 m qui conduisent vers les sommets, pour des vues splendides vers le mont Viso notamment : avis aux amateurs !

La vallée du Gravel.

Il y a ici une multitude de possibilités pour faire du vélo, et encore plus avec un Gravel. Quelques amateurs, dont le gérant du refuge Lou Lindal (cf. les infos pratiques), savent apporter d'ailleurs de précieux conseils.

Par exemple, en empruntant d'abord la route de fond de vallée, on rejoint après quelques efforts (on gagne 2 000 m en moins de 40 km) le colle di Sampeyre. De là, en bifurquant à droite, on en prend plein les yeux avec la via dei Cannoni. C'est une longue route, construite au XVIIe siècle par le royaume de Sardaigne, pour transporter son artillerie et combattre la France et l'Espagne. Elle se situe presque entièrement sur la ligne de partage des eaux des vallées Maira et Varaita. Elle

traverse en altitude des prairies alpines infinies avec des panoramas à couper le souffle.

L'ensemble de la boucle, au départ de Dronero, fait environ 90 km, alternant routes et chemins.

Une vallée de l'anchois en plein cœur des montagnes.

La route du sel est aujourd'hui réputée à VTT ou en Gravel depuis Cuneo jusqu'à Vintimille avec un trajet de 150 km. Il s'agit de routes antiques empruntées par les marchands pour transporter le sel marin, élément clé pour la conservation de l'alimentation avant l'invention des réfrigérateurs. Moins connue est cette petite vallée de l'anchois. Il se trouve en effet que, dans la vallée Maira, on construisait des tonneaux et on a donc fini par y transporter des anchois de Méditerranée dans le sel. Un musée, situé dans une ancienne église du village de Celle di Macra, retrace cette épopée : l'artisanat de l'anchois, sa pêche, son transport sur des charrettes, remplacées au XXe siècle par des camionnettes. C'est inattendu, alors il ne faudra surtout pas passer à côté de la spécialité culinaire et séculaire composée d'huile d'olive, d'ail et d'anchois : la bagna cauda, servie dans tous les restaurants de la vallée.

Alors laissez-vous tenter !

(((signature))).

Bertrand Houillon.

(((encadré 1))).

Bienvenue en Occitanie !

Que canto ? Au fil du séjour, on remarque bien quelques croix occitanes, alors forcément la question vient et la réponse fuse : ici c'est notre langue ! Ce petit coin d'Italie parle la langue de notre sud français. D'ailleurs, c'est la suite logique de siècles de contacts linguistiques et culturels de l'aire occitane, dont les Alpes n'ont jamais été une barrière. Cette Valle Maira n'était-elle pas d'ailleurs une partie de la Gaule transalpine ? Aujourd'hui, cent mille personnes parlent occitan de ce côté de la frontière, et cent-six communes participent à sa reconnaissance. Ainsi, nous croisons dans cette vallée des habitants fiers de leur langue et heureux de partager quelques mots avec un espoir clairement affiché : « deman lo mond entièr parlara occitan ! »

(((encadré 2))).

INFOS PRATIQUES.

• Accès.

Depuis Turin, par train jusqu'à Cuneo (1 h 15), puis un bus durant 30 minutes jusqu'à l'entrée de la vallée (Dronero). De là, vous pouvez utiliser les Sherpa bus, pour voyager dans la vallée ou tout simplement faire transporter vos bagages entre les auberges ([sherpabus@libero.it](mailto:sherpabus@libero.it)).

• Louer un e-bike.

La société Rideup organise ces locations dans toute la vallée. Elle propose également des tours accompagnés adaptés à chaque niveau. [www.ridupbike.it](http://www.ridupbike.it).

• Nos coups de cœur.

- Un refuge idéal : Lou Lindal, une petite auberge au fond de la vallée, dont les responsables, cyclistes, sont adorables ! Et on y mange local et très bien... - [www.rifugioloulindal.com](http://www.rifugioloulindal.com).

Mais toutes les auberges et les restaurants sont de très bonne tenue, avec partout des produits locaux et cuisinés avec amour.

- Une micro-brasserie : vous ne trouverez nulle part ailleurs cette bière « Alp di frere », car leur petite production est vendue uniquement ici. Vous pouvez visiter, et aussi déguster un repas très sympa qui se terminera peut-être avec une panacotta au genépi !

● Plus d'infos.

[www.vallemaira.org](http://www.vallemaira.org).

FIN D'ARTICLE.

## 6. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE : Jeunes - Séminaire 2022.

(((titre))).

Une équipe motivée et unie !

(((chapô))).

Quelques semaines après les formateurs, c'était au tour des Délégués régionaux jeunes (DRJ) de se retrouver à l'occasion de leur séminaire annuel. Beaucoup d'échanges, des motifs de satisfactions, quelques motifs d'interrogations, mais la cohésion et la motivation sont là !

(((texte))).

Autour d'Isabelle Gautheron, DTN, Christophe Dufour et Pascal Landais, élus nationaux en charge de la commission Jeunes, les DRJ ont répondu à l'invitation. La cohésion du groupe, forgée par les réunions mensuelles en visio et le partage des informations, était évidente, l'envie d'échanger, de partager, d'aller de l'avant aussi.

Un bilan national positif.

Dans le bilan 2021 présenté par Christophe Dufour, on relève que, malgré deux années marquées par la pandémie, le nombre d'Écoles françaises de vélo (EFV) poursuit sa croissance ainsi que le nombre de mineurs licenciés, avec des nuances selon les régions et les écoles. Autre sujet de satisfaction, le retour du Trait d'union et du Concours national d'éducation routière après trois ans d'absence.

Un bilan régional nuancé.

Chaque délégué régional a été invité à présenter un bilan faisant apparaître les effectifs, l'encadrement, les points forts et les points faibles de sa région. Au chapitre des points faibles, la grande taille de certaines régions et le manque d'éducateurs. Côté points forts, l'environnement propice à notre activité, le dynamisme au niveau des activités et la motivation des encadrants, le bon niveau d'équipement des clubs... Loin de baisser les bras, toutes les régions ont un plan d'action en vue de faire progresser l'accueil des jeunes.

Les politiques publiques en soutien.

Isabelle Gautheron a présenté les programmes identifiés par le Ministère comme des priorités ouvrant droit à une aide financière et a encouragé à profiter de celles-ci en concevant un projet global. On peut citer le dispositif des « Vacances apprenantes », l'opération « Mon patrimoine à vélo », le « Savoir rouler à vélo » Elle a ensuite rappelé la signature avec le ministère chargé des Sports d'un nouveau contrat de délégation à la pratique du cyclotourisme. Au niveau des jeunes, on retrouve l'éducation routière sportive, les critériums, la randonnée à vélo sous toutes ses formes. Le Concours national d'éducation routière sportive (CNERS) devient la référence officielle pour ce type d'organisation.

Besoins et propositions.

Le séminaire s'est achevé par un travail en groupes de réflexion en vue de définir les besoins et donner des idées pour développer les activités jeunes. Ce séminaire riche en échanges révèle l'envie et l'investissement des délégués Jeunes. Prochain rendez-vous en juillet à la Semaine nationale des jeunes et en octobre pour le prochain séminaire (associé au séminaire formation ? - C'est un souhait).

(((signature))).

Texte et photos : Georges Golse.

(((encadré 1))).

Un DRJ né dans le cyclotourisme.

Jérôme Amiot, délégué régional Jeunes du comité Centre-Val de Loire, a toujours baigné dans le cyclotourisme. Un père président du club local qui l'a licencié dès l'âge de 10 ans, une bonne dizaine de copains « accros » et, à 20 ans, il se retrouve initiateur route et responsable jeunes d'Eure-et-Loir pendant six ans. Les aléas de la vie l'ont un peu éloigné de la pratique mais, ses enfants grandissant, il n'a pas pu s'empêcher de leur faire découvrir le cyclotourisme. Ils y ont pris goût. Sollicité pour prendre des responsabilités régionales, il a suivi la formation de moniteur. Aujourd'hui, il a créé un club qui accueille une école avec label « École française de vélo » (EFV).

(((encadré 2))).

LE CEER À PARIS EN 2024.

La Fédération internationale automobile (FIA) qui gère ce concours, vient de répondre positivement au dossier de candidature déposé par la Fédération en vue de l'organisation du Concours européen d'éducation routière 2024. La vingtaine de pays européens qui participe régulièrement se retrouvera donc à Paris du 19 au 22 septembre.

Pourquoi 2024 ?

Certes, ce sont les JO en France mais notre fédération viendra d'avoir cent ans. Quoi de mieux pour cet anniversaire que d'organiser un événement concernant la jeunesse et la sécurité ?

Avec ses monuments historiques célèbres, ses nombreuses infrastructures et son prestige, Paris est apparue comme la ville idéale pour accueillir les jeunes européens.

Depuis plus de quinze ans, nos jeunes licenciés qualifiés participent à ce concours qui se déroule chaque année dans un pays européen différent (Croatie, Pologne, Macédoine...). Il apparaissait naturel que notre fédération se propose d'accueillir ce concours en France et dépose donc un dossier de candidature.

Un dossier très complet.

Pour constituer ce dossier, il a fallu établir un programme général sur quatre jours, évaluer les moyens humains (une cinquantaine d'adultes plus des interprètes), répertorier les matériels nécessaires, rechercher des lieux pour réaliser les épreuves, trouver les hébergements, prévoir les visites touristiques et les animations puis mettre en place un budget équilibré. Cet événement fera l'objet

d'une communication vers l'extérieur : par la presse écrite, la télévision, la radio, les sites Internet. Tous ces éléments incontournables ont été accompagnés par des lettres de la part du président de l'Automobile club de France et de la ministre chargée des Sports et du Comité national olympique sportif français et de la déléguée nationale à la Sécurité routière. Ce travail de préparation a été récompensé par l'acceptation de notre candidature par la FIA.

Treize ans après une première édition, le Concours européen d'éducation routière (CEER) reviendra donc à Paris avec la Fédération française de cyclotourisme.

Micheline Bouat, membre du comité d'organisation.

FIN D'ARTICLE.

## 7. DOSSIER CYCLO CAMPING.

(((tête générale))).

DOSSIER : Osez le cyclo-camping.

(((titre principal))).

À fond les sacoches.

(((chapô))).

Un cyclo-campeur, ce n'est pas simplement un randonneur qui dort sous la tente. Un randonneur poursuit un objectif et ne s'en écarte pas. Il peut trouver dans le camping une façon souple et économique de gérer l'intendance au service de la performance. Pour le cyclo-campeur, ce n'est pas la performance qui compte mais le ressenti : le voyage se justifie par lui-même, indépendamment de sa destination, du but, des délais ; ce n'est pas un challenge mais une tranche de vie, une expérience qui peut l'ouvrir différemment au monde et modifier son échelle de valeur.

(((signature))).

Un dossier d'Anne-Marie Crémault.

avec l'aide de Mmes et MM Aymonin, Bosc, Brunet, Chamiot, Charrière, Daniel, Dubois, Driard, Gontrand, Métivier, Paulet, Saintemarie, Senhaux dont les témoignages ont nourri cette enquête.

(((texte introduction))).

Le sacochard ne se définit pas comme un sportif émérite, mais il accepte l'effort : c'est lourd, un vélo chargé, et la nuitée peut être spartiate. Mais quelle liberté ! Modifier l'étape, l'itinéraire ou la durée du voyage, profiter plus longtemps d'un bel endroit, prendre ses quartiers pendant la tempête... Seulement, cette liberté a pour prix le dépouillement. Il y a bien dans les sacoches de quoi être autonome, certes, mais les petites douceurs, oreillers de plume et autres doudous ne sont pas du voyage. C'est ainsi que l'on renoue avec les fondamentaux : gérer son effort, manger, dormir. Quel repos pour l'esprit et quelle disponibilité aux émotions du voyage ! En somme, on se réinitialise, et débarrassé des applis inutiles on se découvre merveilleusement libre et facilement heureux : « Je n'ai jamais mangé une si bonne purée ! » m'a déclaré un jour mon compagnon, à demi pâmé d'aise, en dégustant sa popote de Mousline ; il faut dire que c'était au bord du Danube, sur l'EuroVelo 6, bien loin de la maison.

Pour moi, le cyclo-camping, c'est une façon de se rebiffer (consciemment ou non) contre ce qui nous assigne un rôle, un rang, une route à suivre.

« Enfin, à ton âge, tu ne vas tout de même pas... ? » Eh, si ! Et moins c'était probable, meilleur c'est !

Les dispositions sont dans la tête.

De tout cela il découle, logiquement, que les dispositions requises pour « se faire » cyclo-campeur résident plus dans la tête ou la poitrine que dans les jarrets. Il faut accepter d'aller plus doucement – quand il est si flatteur d'annoncer une moyenne ronflante ! – d'oublier son confort, son statut social et même sa petite vanité quand la pente vous oblige à marcher. D'abord, donc, de l'humilité ; et de la patience, de

la persévérance ; comme mon totem la tortue, animal sans grâce ni atout « sportif » qui vit de peu (mais plus longtemps que vingt-cinq générations de lièvres) et arpente son domaine avec une persévérance sans limite. Je suis moi-même une grand-mère replète avec chat sur les genoux, mon compagnon achevait son 80e printemps quand il se délectait de purée en sachet du côté de Budapest. Aucun doute : n'importe quel cyclo est physiquement apte à la pratique du cyclo-camping.

Savoir limiter son ambition.

N'importe quel cyclo, oui, mais avec quel équipement ? Il faut évidemment un vélo fiable, de quoi transporter le barda et... du barda. Selon que l'on part pour cinq jours, pour traverser l'Europe ou faire le tour du monde, il est évident que l'équipement n'aura pas la même importance.

Pour une première expérience, comme un bon équipement, solide et léger, coûte cher, je conseillerai plutôt de limiter son ambition : se débrouiller avec un bon VTC et les moyens du bord sur un parcours facile, un tronçon de parcours EuroVelo par exemple. Au bout d'une semaine, instruit par l'expérience et les rencontres, vous pourrez choisir de vous équiper ou de laisser tomber. Et si vous partez en compagnie d'un cyclo-campeur chevronné, sachez bien qu'il n'est pas « meilleur » que vous, juste mieux équipé.

Un beau jour, enfin...

Un beau matin, on met la clé sous la porte. Les premiers tours de pédale sont grisants mais pas toujours faciles : il faut stabiliser un vélo lourd ou tracter une remorque toujours trop chargée. Le soir, se battre avec une tente parfois récalcitrante, ou se réveiller le matin les côtes en long, et tout ce bazar qui ne veut plus rentrer dans ses sacs ! Mais quand on a surmonté ces menus tracas, que l'étape s'achève avec une bonne fatigue, que les copains au téléphone vous disent : « Enfin, à ton âge, tu ne vas tout de même pas... », Dieu ! Que la vie est belle ! et que la popote paraît bonne !

(((encadré introduction))).

Portrait-robot du cyclotouriste cyclo-campeur.

Au sein de la Fédération française de cyclotourisme, les cyclo-campeurs sont une minorité discrète mais passionnée. Leur profil est assez homogène.

Le cyclo-campeur de la Fédé, homme ou femme, est actuellement retraité ; il pratique cette activité en couple le plus souvent, ou avec son frère ou un(e)ami(e), rarement seul, dans un cas en famille, les enfants sur des tandems pilotés par les parents, exceptionnellement par groupe allant jusqu'à six personnes (amis ou famille), parfois depuis plus de cinquante ans mais le plus souvent depuis sa retraite. La chasse aux BCN-BPF, les Semaines fédérales, les Randonnées permanentes (RP) et les longues distances occasionnent des virées d'une à quatre semaines, en France ou en Europe, par étapes de 70 à 100 km. Le lac de Constance est le lieu le plus souvent nommé. Cas extrêmes, un couple a commencé sa retraite en pédalant deux ans autour du monde et Romain (25 ans), tractant une mini-caravane qu'il a fabriquée et vivant de travaux agricoles, n'envisage pas de revenir à une vie sédentaire.

(((titre))).

Les cyclo-campeurs et leur pratique.

(((texte))).

Merci à ceux dont les témoignages ont nourri l'enquête qui suit. Ce qu'il en ressort avec évidence, c'est leur enthousiasme pour la liberté que donne l'autonomie complète du cyclo-camping. Sur sa machine vagabonde, on sort un peu des cases de la société, juste assez pour faire le tri entre besoin et habitude, choix et soumission.

Et puis, osons le dire, quand la misère et les guerres ont jeté des millions d'hommes sur les routes, un peu d'errance, quelques doutes sur le repas suivant ou la prochaine nuitée ne peuvent que nous instruire utilement sur les aléas de la condition humaine.

## LE VÉLO.

Rustique avec des sacoches étanches.

Le cyclo-campeur n'attend pas quelque prestige de sa randonneuse mais du confort si possible et de la rusticité. Un « VTC transformé » peut très bien faire l'affaire, et Michèle se dit « très fière de son vélo qui appartenait à sa belle-mère et date de 1947, refait et repeint en rouge récemment. » En somme, un vélo qui roule. On s'attarde davantage sur le chargement : petite sacoche de guidon, tente le plus souvent sur le porte-bagages, quatre sacoches bien arrimées, surbaissées à l'avant, pas trop grandes à l'arrière, bien équilibrées pour éviter le shimmy et si possible imperméables (marque Vaude, Ortlieb, etc.). La remorque mono-roue n'est pas mentionnée, non plus que le chariot à enfants qui peut remplacer les sacoches pour une première expérience et le bikepacking suscite quelques réserves.

Jean-Claude décrit sa randonneuse acier de fabrication artisanale : « J'ai opté pour un moyeu Rohloff et freins à disque. Je suis très satisfait de ce choix qui permet un bon étalement des braquets et le passage de vitesse même à l'arrêt. Le vélo pèse 14,5 kg + 22 kg de bagages. Deux sacoches avant, une de guidon et une "sacoche pont" arrière. Il est équipé d'un guidon type papillon, d'une selle cuir Berthoud, d'un rétroviseur et d'une sonnette. Je peux aussi recharger le téléphone ou le GPS avec le moyeu-dynamo et une batterie tampon E-Werk. »

22 kg de chargement pour JC, 14 pour Michèle ou son mari, c'est la fourchette. N'est-ce pas épuisant ? « Je ne considère pas que le poids soit un problème », répond Bernard. « À vélo, il faut rester humble et adapter ses braquets, sa vitesse et la distance journalière. » Et puis, en cas de fatigue, le camping permet d'abréger l'étape !

## LE CAMPEMENT ET LE MATÉRIEL.

Dormir dans la paille des granges ?

On n'imagine pas qu'un cyclo-campeur puisse partir sans un équipement sophistiqué. Pourtant, les textiles synthétiques et les arceaux souples sont bien plus récents que la pratique du voyage en autonomie ! Henri se souvient : « à partir des années cinquante, bien équipés avec nos randonneuses 650B Hirondelles, nous partions ensemble, mon frère Paul et moi, pour des voyages en autonomie, notamment pour participer aux Semaines fédérales ou rechercher les BPF. Nous nous faisons au début héberger dans des fermes, couchant dans la paille des granges... »

Difficile de nos jours de compter sur les granges ! Même une tente luxueuse (ça existe) ne nous dispensera pas de faire du quatre pattes mais c'est un élément de confort non-négligeable. À consulter sur le web (sans engagement d'achat), les guides de choix et les catalogues du Vieux Campeur : la diversité des marques, modèles et prix est proprement stupéfiante !

Une place sous la tente pour le matériel.

Les cyclos-témoins s'accordent sur un point : il faut prévoir une place par campeur et une place pour le matériel, soit une tente trois places pour un couple. L'abside est utile pour loger les sacoches (numérotées !). Les vélos dorment dehors attachés par antivol à un arbre ou une barrière, sauf ceux d'Alain et son frère qui disposent d'une grande abside. Grâce aux textiles modernes, une tente trois places ne pèse que 3 à 4 kg, on est loin de la canadienne en coton de grand-papa. Ajoutons le matelas, autogonflant ou pneumatique (plus léger mais très cher et assez fragile), un sac de couchage adapté à la saison (plus léger en duvet mais susceptible de capter l'humidité ambiante), éventuellement un sac à viande en soie et il n'y a plus qu'à dresser le camp.

Un petit coin de terrain pour une tente minuscule.

Où ? Plus de la moitié de nos témoins excluent a priori le camping sauvage... sauf quand les circonstances l'imposent. Inutile de réserver un emplacement sur un terrain : « on trouvera toujours une petite place pour votre tente minuscule ! » (Andrée G.). Les terrains sont nombreux, souvent agréables mais font parfois la part trop belle aux caravanes. « Quant aux labellisés accueil vélo, on pourrait s'attendre à y trouver tout ce qu'un cyclo-campeur recherche : calme, joli petit bout d'herbe, tables et bancs à disposition et le petit "plus", un local abrité et même, pourquoi pas ? Un réfrigérateur ! mais ce n'est pas toujours le cas. » (Michèle S.).

L'improvisation peut ménager de bonnes surprises.

Il est sage d'avoir repéré les terrains sur la carte, mais l'improvisation peut ménager de bonnes surprises : « Quand on demande un coin de pelouse, une cour, un jardin aux gens, très peu de refus, cela se termine parfois par un vrai lit dans la maison » (Pomme).

Au Portugal, Denise et ses compagnons souffraient dans la montagne : « Impossible de finir l'étape, nous sommes épuisés. À Gimonde, nous apercevons une prairie près de la rivière ; une prairie bien tentante... Aussitôt, les villageois nous apportent l'accord du maire, nous aident à nous installer, ouvrent les sanitaires et nous procurent un approvisionnement inespéré. Nous disposons même d'une table à l'abri ! La soirée sera joyeuse et la nuit réparatrice : les grenouilles coassent, l'herbe est verte et moelleuse, le village veille sur notre repos. »

(((encadré- MATERIEL- TENTE VOIR POPOTE))).

Indispensables bidules.

Le saviez-vous ?

Il existe deux types de cartouches de gaz, Camping gaz et Coleman, inégalement distribuées selon les pays ; il existe aussi des brûleurs universels (MSR, Primus...) mais tous ne le sont pas et c'est une mauvaise surprise à l'heure de la soupe !

Autres accessoires.

Une pompe à pied compacte (Zéfal), des colliers en rilsan, un mini gonfleur (Thermarest), une carte mémoire supplémentaire, un chargeur téléphonique ultra rapide ; et pour les amateurs de gadgets : couteau multifonction, et même affûteur (Victorinox) pour la Tortue qui se souvient d'avoir dû attaquer un quart de jambon avec les dents ; thermoplongeur pour Pomme, chaise pliante ultra-légère pour Sylvie, poche à eau, plats déshydratés, popote télescopique : les catalogues du Vieux Campeur sont fascinants. Mais, attention ! ils ne proposent pas de sherpa pour trimballer tout ça !

(((suite texte))).

POPOTE AND CO.

Se nourrir...

Quant à l'approvisionnement, s'il est bien rare en Europe de rouler toute une journée sans rencontrer de boutique, on emporte pourtant kit de survie fait de semoule, soupes en poudre ou autres aliments secs. Sur la route, les sacochards sont adeptes de l'arrêt-boulangerie plus que de la barre énergétique. Le repas de midi est généralement opportuniste : pique-nique, restaurant, ce qui se présente ; le petit-déjeuner et souvent le repas du soir sont pris au camp, ce qui implique popote, réchaud et petit matériel.

L'ORGANISATION ET L'ORIENTATION.

Toute en souplesse.

Le voyage a lieu à la belle saison mais il occupe une bien plus grande partie de l'année : toutes cartes déployées, PC connecté, « on a tout l'hiver pour se projeter, quel plaisir ! cela fait partie déjà des vacances. » (Alain P.).

Choisir de camper donne de la souplesse à l'organisation : nos deux globe-trotters avancent « sans trop prévoir les hébergements : la tente représente l'assurance de ne pas passer la nuit à errer à la recherche d'un gîte. Il se trouvera toujours un coin pour la dresser discrètement ! » Donc, pas de réservation, pas de découpage impératif des étapes, et même possibilité de tout modifier en fonction de renseignements recueillis auprès des autochtones : c'est sur les conseils du gardien d'un camping que la Tortue et son compagnon ont découvert Senja, de toutes les îles de Norvège la plus belle et la plus ignorée des guides : « Vous devez absolument y aller, c'est là que je suis né. »

Sur quel support cet itinéraire, GPS ou papier ? Michèle n'a ni GPS ni Smartphone « et franchement, nous ne nous sommes jamais vraiment perdus. » Alain trace l'itinéraire au Stabilo sur la carte, en privilégiant Voies vertes et petites routes ; le GPS ne lui paraît pas bien utile car à vélo, on peut s'arrêter et prendre le temps de s'orienter. D'ailleurs, note Pomme, dans beaucoup de pays, les routes sont rares mais évidentes.

Le GPS a aussi ses adeptes, logiquement ; question de génération peut-être... Pour Bernard, « les nouvelles technologies, GPS et Smartphones, sont de précieux alliés, alors pourquoi s'en priver ? » mais Gérard, prudent, recommande de « préparer l'itinéraire sur papier ET sur compteur GPS, en pensant à situer les ressources telles que campings, vélocistes, gares, distri-banques... »

« Mais alors », proteste la Tortue, « quand va-t-on se perdre ? Il faut donner une chance au hasard ! »

(((encadré – ORGANISATION ET ORIENTATION )))).

Joies des transports en commun.

« Partir de la maison donne une teinte toute particulière au voyage : tourner la clé et la glisser sous le paillason, s'éloigner peu à peu du paysage habituel, des routes connues, planter la tente dans un nouvel univers procure une émotion particulière (Pomme). » Quand le parcours s'y prête, on part de chez soi ; mais le plus souvent, le voyage commencera plus loin, dans une gare ou un aéroport ; émotions garanties car « si les vélos sont des machines idéales pour voyager, comme ils sont encombrants pour emprunter les transports en commun ! » Michèle raconte son arrivée à Regensburg, point de départ du circuit : « À la descente du train... pour décharger les vélos et tout notre bazar, il faut faire vite ! On gagne ensuite la sortie par les ascenseurs, et c'est seulement dans le hall de la gare que je m'aperçois qu'il

manque le sac de matériel de couchage. » C'était le terminus, heureusement mais « je peux vous dire que depuis, à chaque descente de train, on récapitule le chargement. » Avis aux amateurs d'adrénaline !  
Il existe un mode de transport paisible et confortable, c'est le bateau. Mais peut-on atteindre Regensburg par bateau ?

(((suite texte))).

## LE HASARD DES RENCONTRES.

Chemin faisant.

Par ce qu'elle a d'improbable, la situation de cyclo-campeur constitue un coup de pouce au hasard des rencontres : conditions de vie, profession, statut social abolis, nous ne sommes plus que des humains, parfois fatigués ou affamés, face à leur prochain. Sans masque, les contacts sont directs.  
C'est souvent dans le train que nous questionne « le quidam lambda intrigué par le matériel et le côté aventurier de notre pratique » (Bernard). Au camp ou au bord de la route, on partage une table, on échange des adresses. Entre cyclo-campeurs, Français ou étrangers, pas besoin de présentations, on se sent en famille ; parfois, on roule ensemble quelques jours puis les routes se séparent, quelques échanges de messages encore puis le souvenir est classé. On peut se découvrir une proximité insoupçonnée avec des motards : après tout, ces monstres motorisés cuisent les mêmes pâtes sur les mêmes réchauds, dorment dans les mêmes gaitounes minuscules, font comme nous le tour de la Corse, de la Manche ou des Lofoten ; parfois, même, ils saluent notre effort d'un « respect ! » très bienfaisant pour nos jarrets endoloris. Et plus on s'éloigne de son chez-soi, l'altérité culturelle s'ajoutant à l'étrangeté de l'équipage, plus il y a de rencontres improbables au hasard de la route. Ainsi, au Pakistan : « Vers le haut de la vallée nous croisons un vieil homme cheminant mains dans le dos, barbiche blanche et turban sur la tête. Après les salutations d'usage, il nous demande en anglais d'où nous venons. - Ah, vous êtes Français ? Alors vous devez connaître Jean-Jacques Rousseau... Avez-vous lu le Contrat social ? » Évidemment, là, il fallait être à la hauteur : Pomme et son mari l'étaient.

## MAIS AUSSI...

Le hic !

Malheureusement, il est un point sur lequel tous s'accordent : le camping, c'est super, mais sans la pluie. Donc, logiquement les cyclos voyagent à la belle saison et « quand il pleut, on cherche un abri en dur : petit hôtel sympa, chambre d'hôtes, ou auberge de jeunesse » ; mais ce n'est pas trop fréquent : Michèle constate que « depuis une douzaine d'années de randonnées au long cours, nous n'avons jamais subi de réel mauvais temps ». La Tortue qui, où qu'elle aille, reçoit systématiquement le ciel sur la tête, a pris un autre parti : « Avec du bon matériel, on apprend vite à rouler et camper sous la pluie. Elle donne au monde une étrangeté, un charme indéfinissable et elle chasse les touristes. Puisque de toute façon je vais me mouiller, autant profiter des paysages magnifiques et presque déserts de régions au climat moins avenant ! »

(((encadré HIC))).

Échappatoire heureuse !

En France, le Morvan fait partie des zones bien arrosées ; Alain le traversait sous un vrai déluge, la route était une rivière. « Impossible de camper dans ces conditions ! À Château-Chinon, l'hôtel est bien trop cher pour notre budget. Un

autre établissement, en centre-ville, semble fermé ; et il pleut toujours... Nous sonnons, une fenêtre s'ouvre à l'étage. – Que désirez-vous ? – Une chambre, mais quel est votre prix ? Percevant notre hésitation, notre interlocuteur nous lance : Combien voulez-vous mettre ? Affaire conclue : pour ce prix nous aurons un bon repas, un local pour les vélos, une chambre confortable et toutes les attentions de nos hôtes qui nous ont véritablement bichonnés. En fait, nous étions chez les Compagnons du devoir, dont la règle est de servir. Sans la pluie nous n'aurions pas passé cette excellente soirée en si bonne compagnie. »

En fait, le vrai ennemi du cyclo-campeur, ce n'est pas la pluie mais le vent : le vent qui rend la route dangereuse, fait plier les arceaux de la tente, arrache les sardines et vous contraint à chercher refuge dans les sanitaires du camping ou à bivouaquer dans un abri de fortune. C'est une sorte de bizutage du campeur, et quel souvenir à raconter pour faire frémir la galerie ! Finalement (geste à la King-Kong) c'est vrai que nous sommes des costauds !

(((suite texte))).

#### PÉRIPÉTIES.

Des costauds ? Oui, mais un pépin est toujours possible. Une bonne préparation limite les risques : « Révision du vélo, nettoyage, graissage... pneus et chaîne neufs ou quasi neufs, selle réglée, éclairage testé et vérifié de nuit... » (Gérard). Mais les faiblesses du vélo ne sautent pas forcément aux yeux, Alain en a fait l'expérience : « Nous quittons la maison après avoir tout vérifié, l'esprit tranquille. Soudain dans le calme de la nuit, à un feu rouge, BOUM ! la jante est littéralement éclatée, en lambeaux,... » Le bris de la jante usée par le frottement des patins, c'est un classique. De toute façon, partons sans crainte : « Ce qu'enseigne l'expérience, c'est que tout problème matériel trouve sa solution sur place, particulièrement dans les pays moins développés que le nôtre. » (Pomme).

En revanche, les pépins physiques, rares chez les gens bien-portants, prudents et entraînés que nous sommes, pourront interrompre le voyage.

#### DES CONSEILS ?

Laissons à Gérard, doyen de nos témoins, le soin de conclure ce tour d'horizon en ne donnant qu'un conseil : « les oublier tous et ne pas s'encombrer de cache-misère, car il est plus efficace d'améliorer un réglage défaillant que de recourir à un gadget miraculeux. »

Bref : si nous nous sentons bien sur nos vélos, à fond les sacoches ! la route est à nous.

#### FIN D'ARTICLE.

## 8. TOURISME PETITE BOUCLE GTJ.

(((tête générale))).

TOURISME : Destination - La P'tite Boucle GTJ.

(((titre général))).

Cap sur le « bas Jura ».

Les Grandes traversées du Jura (GTJ) ont été créées dans les années 1980 et comptent actuellement sept itinéraires spécifiques. La GTJ s'étire sur 375 km de Mandeuve au nord dans le Doubs jusqu'à Culoz dans l'Ain au sud. Elle continue d'évoluer et ses gérants viennent de tracer un diverticule, la P'tite Boucle GTJ, qui permet de découvrir le « bas Jura » en vélo de route.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Christian Proponet.

(((cartouche))).

SITES.

- Montagnes du Jura : [www.montagnes-du-jura.fr](http://www.montagnes-du-jura.fr).
- GTJ : [www.gtj.asso.fr](http://www.gtj.asso.fr).

INTRODUCTION.

(((texte introduction))).

Non, ce n'est pas un décor de cinéma, non, ce n'est pas un film de télé-réalité, ce sont les Montagnes du Jura... L'itinéraire de 256 km n'est pas balisé, mais la trace gpx, téléchargeable sur le site de l'association ([www.gtj.asso.fr](http://www.gtj.asso.fr)), est très fiable et permet une aventure sans risque d'erreur de parcours.

Le parcours s'étire entre l'itinéraire nord-sud de la Grande traversée du Jura (GTJ) et la plaine de Bresse : cette boucle offre un panel de paysages aux identités et difficultés très différentes. Le tracé est très vallonné et affiche un dénivelé de 4 130 m. Il quitte la GTJ à Saint-Point-Lac dans le Doubs pour la rejoindre à nouveau à Foncine-le-Bas dans le Jura.

La particularité de cet itinéraire est qu'il offre des paysages divers tout au long du parcours : alternance de pâturages verdoyants et de forêts, alternance de crêts et de combes, traversée de tourbières, immersion au milieu des vignes, bruit des cascades qui donnent naissance à des rivières à truites.

La première partie est très descendante. Après avoir traversé le plateau de Levier, la descente nous amène à Nans-sous-Sainte-Anne, où le Lison prend sa source. Ensuite, il faut jouer du braquet pour rejoindre Myon, puis la vallée de la Loue. Le parcours reste collineux jusqu'à Lons-le-Saunier ; en contrepartie, c'est une succession de paysages époustouflants qui s'enchaînent. Et puis, il faut remonter dans le Haut-Jura... De Lons au Planches-en-Montagne, ce sont d'autres paysages, tout aussi surprenants.

Pour des raisons logistiques, nous avons démarré notre périple à Arbois, ville où Pasteur a fait de nombreuses expériences, sur la vigne entre autres.

La création de cette boucle entre Doubs et Jura constitue un trait d'union entre le Haut-Doubs et le Jura viticole ; vous y découvrirez des paysages aussi divers qu'enchantés, un écrin de verdure dans un décor plus minéral : sources, rivières, lacs, forêts de sapins et de feuillus, vignobles, pâturages. Les curiosités tout au long du parcours ne manquent pas : saline royale, maison de Louis Pasteur, maison du comté, villages pittoresques, etc. C'est une destination qui est faite pour vous, sportifs, contemplatifs, épicuriens, en famille, en groupe, en deux ou trois jours.

(((encadré introduction))).

INFOS DIVERSES.

● Comment venir.

- En train : gare TGV de Dole ou Besançon, ou Frasne (Paris est à trois heures de TGV).

- En voiture : A36, A39.

● Hébergements.

Tout au long du parcours : hôtels, chambres d'hôtes, gîtes, campings. Plus de détail dans le topoguide dédié.

Nos coups de cœur.

- À Doucier : hôtel « La maison du lac Chalain ».

- À Malbuisson : hôtel du Parc avec vue magnifique sur le lac éponyme.

● Bibliographie :

- Topoguide Grande traversée du Jura à vélo, éditions VTOPO, disponible sur la boutique en ligne du site de la GTJ.

- Guide Michelin Franche-Comté Jura.

- Cyclotourisme numéro 636, juin 2014, « Le Doubs ».

- Cyclotourisme numéro 696, décembre 2019, « La grande traversée du Jura ».

Itinéraire 1.

Départ : Arbois.

Arrivée : Doucier.

Distance : 82 km.

Dénivelé : 1070 mètres.

(((titre itinéraire 1))).

Pâturages et vignobles.

(((texte itinéraire 1))).

Arbois est au cœur du Revermont, et dès les premiers kilomètres on comprend la signification du terme : c'est une zone de transition entre la plaine de Bresse et le premier plateau, zone où la vigne est reine. Les bosses sont douces jusqu'à Voiteur ; les villages s'enchaînent, soit avec un habitat consacré à l'élevage des montbéliardes qui permettent de fabriquer le fameux « Comté », soit avec un habitat consacré à la viticulture. Nous sommes au cœur des deux activités typiquement jurassiennes : l'élevage et la production viticole. Notons la traversée de Saint-Lothain, village où est mort Charles Sauria, l'inventeur des allumettes. On aura pris soin de regarder, à la sortie de Ménétru-le-Vignoble, le village perché et pittoresque de Château-Chalon ; il domine les vignobles et doit sa réputation, au-delà de son atmosphère médiévale, à son célèbre vin jaune. Et pour ceux qui ont un peu de temps, vous pourrez vous aventurer dans les vignes à la recherche de

rostres de bélemnites, jolis fossiles qui avec les ammonites sont légion dans cette région des calcaires du secondaire.

À la sortie de Voiteur, la route s'enfonce dans la vallée de la Seille, jusqu'à la reculée de Baume-les-Messieurs, village, avec son abbaye impériale, d'où sont partis en 909 l'abbé Bernon et quelques moines pour fonder Cluny ; les reculées sont des formes karstiques typiques du Jura : ce sont des bouts du monde d'où ressurgissent au pied des éboulis les rivières. Il faut sortir de la vallée par une longue cote à 8 % en moyenne qui nous amène aux portes de Lons-le-Saunier, ancienne place forte où l'on extrayait le sel du sous-sol.

À la sortie de la ville, il faut rejoindre la ligne du PLM (Paris-Lyon-Marseille). Cette ancienne voie ferrée a été aménagée en voie verte pour rejoindre le plateau. Superbe idée, l'inconvénient est que ce chemin, entrecoupé de tunnels (éclairés), est en « grave ». Il faut soit prier, soit soulager les pneus, soit prendre la route à droite à la sortie du premier tunnel long d'un kilomètre. En effet, une route – asphaltée – croise cette Voie verte et permet également de relier le plateau avec une alternance de forêts et de pâturages. Puis on traverse la vallée de l'Ain pour arriver à Doucier, au bord du lac de Chalain.

(((encadré itinéraire 1))).

Le karst jurassien.

Les Montagnes du Jura sont riches de sites naturels, mais aussi de merveilles souterraines. Elles le doivent aux nombreuses sources, qui sont en fait des résurgences et à la roche calcaire rongée par l'acidité de l'eau. L'eau ruisselle sur les plateaux et, à la faveur des fissures, s'infiltré dans le sol, érode le calcaire pour former des dolines – entonnoirs visibles dans les prairies –, puis des réseaux souterrains importants avant de donner naissance à une source, au pied des falaises ou au fond des reculées. La reculée est une particularité géologique des Montagnes du Jura qui mérite à elle seule le détour. Les plus célèbres sont celles de Baume-les-Messieurs, bout du monde d'où sort une rivière, au pied d'un immense porche, prolongée par une galerie aménagée d'un kilomètre. Sur le parcours, à Nans-sous-Sainte-Anne (BPF), un petit crochet vous amènera à la source du Lison avec à côté le porche de la grotte Sarrazine, haut de 120 m, et le creux Billard, des sites naturels spectaculaires.

Itinéraire 2.

Départ : Doucier.

Arrivée : Malbuisson.

Distance : 74 km.

Dénivelé : 935 mètres.

(((titre itinéraire 2))).

De Doucier à Malbuisson.

(((texte itinéraire 2))).

En quelques coups de pédale, on longe le lac de Chalain, d'origine glaciaire, haut lieu du tourisme jurassien. Une cité lacustre néolithique a été retrouvée lors de fouilles. Il faut monter pendant 15 km sur le premier plateau par une route sous couvert forestier, taillée dans la falaise où alternent les bancs calcaires de bathonien et de bajocien, et contourner de nombreux lacs : lacs du Franois, du petit Maclu, du grand Maclu, de Narlay. Tous ces lacs sont orientés nord-ouest –

sud est et correspondent à l'avancée des glaciers. Oscillant entre forêts et pâturages, la route permet de rejoindre Pont-de-la-Chaux. Des Planches-en-Montagne à Foncine-le-Haut, vous surplomberez les gorges de la Saine avec des points de vue impressionnants. C'est aussi le pays du lynx, animal emblématique revenu naturellement depuis la Suisse où il a été réintroduit dans les années 1970. On gagne les hauteurs de Foncine pour retrouver le balisage « GTJ ». Chapelle-des-Bois n'est plus qu'à 8 km, mais c'est un itinéraire roulant que nous découvrons. Il traverse la forêt du mont Noir pour déboucher sur un paysage sublime, une vraie carte postale : une combe – le val de Mouthe – avec des montbéliardes, une ferme isolée, de la gentiane haute, et à l'horizon le village montagnard de Chapelle-des-Bois niché au pied du mont Risoux. L'étape dans ce bourg est recommandée, compte tenu de ses atouts : les tourbières, la fromagerie bio et le musée de la maison Michaud : un écomusée aménagé dans une ferme massive, isolée, du XVII<sup>e</sup> siècle qui vous fera découvrir la vie quotidienne des « montagnons ». Arrivée dans la vallée de Malbuisson, haut cadre naturel avec les lacs de Rémoray et de Saint-Point, au pied du mont d'Or. On est là entre 850 et 1 000 m d'altitude. Prenez un peu de temps pour visiter la maison de la réserve, un musée où la protection du milieu est le fil conducteur avec faune exceptionnelle du secteur et flore liée aux tourbières.

(((encadré itinéraire 2))).

L'or blanc.

Salins-les-Bains et Arc-et-Senans sont les hauts lieux du patrimoine lié au sel. À Salins-les-Bains, la grande saline est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco : vous pourrez vous imprégner des techniques d'exploitation du sel en Franche-Comté : une galerie souterraine de 165 m de longueur, une pompe du dix-neuvième siècle encore en fonctionnement, la dernière poêle à sel de France.

Puis Arc-et-Senans où l'œuvre de Claude-Nicolas Ledoux ne peut pas vous laisser indifférent : également inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1982, ce chef-d'œuvre de l'architecte visionnaire du siècle des Lumières constitue un témoignage rare de l'architecture industrielle. Cette saline royale, construite entre 1775 et 1779 et fermée en 1895, est un lieu unique à visiter.

Itinéraire 3.

Départ : Malbuisson.

Arrivée : Arbois.

Distance : 75 km.

Dénivelé : 870 mètres.

(((titre itinéraire 3))).

De Malbuisson à Arbois.

(((texte itinéraire 3))).

Les jours se suivent et les paysages sont toujours aussi envoûtants: de Malbuisson, il faut contourner le lac de Saint-Point ; à Saint-Point-Lac, on quitte le tracé de « la GTJ à vélo » pour repartir sur « la P'tite Boucle GTJ » et il faut franchir un chaînon montagneux à 1100 mètres d'altitude pour descendre sur le plateau de Levier : la rivière Dugeon draine ce plateau et les tourbières viennent le décorer.

Depuis Levier, une descente taillée dans la falaise permet de rejoindre le village de Nans-sous-Sainte-Anne : il faut jeter un regard sur sa gauche pour apercevoir le «

porche de la Sarrazine » : de 65 mètres de haut sculpté dans le calcaire, avec à proximité la source du Lison où la pose s'impose dans ce cirque majestueux. À la sortie du village, prendre à gauche pour longer le Lison, seul problème, la route ne longe pas le cours d'eau mais remonte sur le plateau, redescend, remonte... dans un décor forestier qui nous emmène en Écosse. On se croit seul au monde, à l'exception de la traversée de quelques minuscules villages, Saraz, Alaise. On quitte la vallée du Lison à Myon pour rejoindre celle de la Loue – en général un changement de vallée passe par un col, vous n'y échapperez pas – à Liesle, pays de naissance de Gaffiot, le père d'un dictionnaire du même nom qui a fait transpirer des générations de latinistes... Un crochet par Arc-et-Senans s'impose. On abandonne la Loue à Port-Lesney pour atteindre, via une piste cyclable, la ville de Mouchard, nœud ferroviaire local – liaison avec la Suisse. On entre dans la partie nord du Revermont où on retrouve les vignes avec en point de mire, la ville d'Arbois.

(((encadré itinéraire 3))).

Les tourbières.

Avec des airs de taïga, ce paysage, à nul autre pareil, mérite des explications. Voici plusieurs milliers d'années, les glaciers se retirent et laissent derrière eux grands lacs et débris végétaux. Feuilles, bois morts se décomposent dans l'eau qui devient de plus en plus acide, puis les mousses et les lichens s'installent sur ces dépôts pour se transformer en tourbe. Colonisées par les bouleaux et les pins à crochets, habitées par la très rare vipère noire péliade, elles sont la terre d'élection de la drosera, plante insectivore de son état. Les tourbières du Haut-Doubs, à Frasnay, à Mouchard, à Chapelle-des-Bois, ont été exploitées et aujourd'hui sont entretenues et aménagées pour la visite sur des chemins en planches, suspendus au-dessus des tourbières. En effet, ces zones marécageuses interdisent le cheminement direct. Les panneaux explicatifs vous diront tout sur la formation et l'exploitation de ces tourbières : la tourbe a longtemps été utilisée, après séchage, comme combustible. On recense 180 tourbières sur ce territoire, vieilles de quelques 11000 ans. Au travers du réseau européen Natura 2000, les tourbières sont sous les projecteurs et viennent de bénéficier d'un programme de réhabilitation.

FIN D'ARTICLE.

## 9. BCN-BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).

(((tête))).

TOURISME : BCN-Brevet des provinces françaises - Murat – Apchon (Cantal).

(((titre))).

La tentation du Puy Mary.

(((chapô))).

Nichée à 980 mètres d'altitude, Murat est située sur la Via Arvena qui mène à Saint-Jacques-de-Compostelle. À Apchon vous serez au cœur du nord Cantal.

(((texte))).

Murat est une ville médiévale étagée sur ses maisons grises aux toits de lauze sur les flancs de la montagne. C'est aussi un point de départ idéal pour les balades cyclos. Toutefois il serait dommage, avant d'enfourcher sa bicyclette, de ne pas déambuler dans ses rues, l'église Notre-Dame-des-Oliviers, consacrée en 1383, la maison des médecins du roi, les halles, entre autres, devraient faire partie de votre visite. Pour rejoindre Apchon, évitez la route directe. Empruntez plutôt le petit crochet que nous vous proposons, et qui n'ajoutera que quatre kilomètres à votre balade. Ce léger détour vous permettra de découvrir, par des routes paisibles et des paysages bucoliques un bien joli château du XVe siècle à Chavagnac. Arrivé à Ségur-les-Villas, n'hésitez pas à vous attarder dans la chapelle Notre-Dame de Valentine, elle en vaut la peine.

Apchon et son château médiéval.

Il vous aura suffi de 35 kilomètres pour arriver à Apchon, votre second pointage. Ce bourg, perché à 1050 mètres d'altitude, est dominé par son ancien château médiéval. Sa silhouette imposante est la marque des Apchon, une des plus puissantes et des plus considérées parmi les familles nobles de Haute-Auvergne. Devenez piéton, et un sentier vous mènera à une table d'orientation d'où se révèle un beau panorama permettant de dominer les vallées de la Rhue, de la Santoire, et du Marilhou. Ce château (attention, l'accès aux ruines n'est pas sécurisé) a été inscrit à l'inventaire des Monuments historiques en 2012.

Si une petite balade dans Apchon, avec ses maisons en pierre basaltiques, semble logique, il ne faut surtout pas manquer la visite de l'église Saint-Blaise. En effet, cette robuste église de montagne cache, sous son grand toit de lauzes, une décoration intérieure rare en abritant cinq retables, dont un, immense en bois doré, du dix-septième siècle, est absolument exceptionnel.

Vous n'en avez pas fini avec les découvertes étonnantes. Suivez la D49 jusqu'à Cheylade et son église Saint-Léger, entrez, levez la tête et vous découvrirez son remarquable plafond. Il date de la fin du seizième siècle et est composé de 1428 caissons de bois polychromes, représentant des fleurs, des animaux, des personnages, des formes cabalistiques de facture naïve et même un berger. Logiquement, vous n'avez plus qu'à passer le col de Serre et ses 1338 mètres pour boucler votre journée avant de plonger sur Murat. Mais une route, partant de ce col, vous fait signe. En effet, il suffit de quatre petits kilomètres, passant par le col d'Eylac (1420 mètres), pour arriver au Pas de Peyrol et ses 1589 mètres. C'est un bonheur que ce sommet où se rejoignent les trois vallées glacières de l'Impradine,

du Falgoux et de la Rhue, où aboutissent les routes venant de Salers, d'Aurillac, de Riom... et de Murat ; enfin c'est le point de départ d'une rude montée pédestre vers le Puy Mary et ses 1787 mètres.

Quel cyclo ne se laisserait pas tenter ? Et puis, cet aller-retour de huit bornes supplémentaires, avant de retrouver Murat, vous ne serez pas près de l'oublier...

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré 1))).

Mémorial des déportés de Murat.

Dans l'après-midi du 12 juin 1944, à Murat, le Hauptsturmführer SS Hugo Geissler et six soldats allemands sont tués par des maquisards postés sur les hauteurs de la ville. Le 14 juin, vingt-cinq otages sont abattus au lieu-dit du pont de Soubizergues, à Saint-Georges (Cantal) par mesure de représailles. Le 24 juin 1944, d'autres lourdes représailles commencent sous les ordres du général Kurt Von Jesser : cent quinze Muratais sont raflés par la Légion des Tatars de la Volga. Ils vont être déportés au camp de concentration de Neuengamme, où soixante-quinze d'entre eux vont périr.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF.

Apchon.

Murat.

Saint-Mamet-la-Salvetat.

Saint-Urcize.

Salers.

Thézac.

Province : Auvergne-Rhône-Alpes.

Département : Cantal.

Carte IGN : TOP 100 numéro 148 (Clermont-Ferrand - Salers).

Coordonnées GPS :

- Murat.

Latitude (Y) : N 45°06'34,5".

Longitude (X) : E 002°51'58,6".

- Apchon.

Latitude (Y) : N 45°14'52,5".

Longitude (X) : E 002°41'30,7".

BCN-BPF du Cantal déjà parus dans la revue Cyclotourisme.

- Saint-Mamet-la-Salvetat : juin 2003.

- Salers : octobre 2009.

- Saint-Urcize : octobre 2010.

FIN D'ARTICLE.

## 10. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME : Randonnée permanente - Les routes de la carpe frite.

(((titre))).

Les étangs du Sundgau.

(((chapô))).

« Pays du sud » de l'Alsace, le Sundgau, parsemé d'étangs poissonneux, se savoure particulièrement bien à vélo.

(((texte))).

C'est à la découverte du Sundgau, « Pays du sud » en langue alémanique, que nous invite cette Randonnée permanente. Cette région au relief doux entre collines et falaises calcaires, s'étend entre l'agglomération mulhousienne, la vallée du Rhin, la frontière suisse et le Territoire de Belfort (labelisé « Territoire Vélo » par la Fédération).

Un patrimoine bâti important.

Parsemée d'une myriade de petits étangs où l'on élève et pêche la carpe qui a fait la réputation de sa gastronomie, elle offre au cyclotouriste le plaisir de rouler sans difficultés, de Voies vertes en itinéraires cyclables. « Presque aussi nombreuses que les étangs », les chapelles et croix rurales témoignent d'une intense activité religieuse depuis l'an 700.

Parti de Mulhouse, ville labellisée « Territoire vélo » depuis 2014, l'itinéraire au tracé original, suit le canal Rhône-Rhin, puis remonte le cours de l'Ill, jolie rivière alsacienne prisée des cruciverbistes. Entre Altkirch et Ferrette, la nouvelle et l'ancienne « capitale » du Sundgau, vous traverserez de superbes villages fleuris comme Hirtzbach et Grentzingen. Ferrette (BCN-BPF 68) est dominée par les ruines de ses deux châteaux sur un haut piton rocheux jurassien d'où la vue s'étend des Vosges à la Forêt Noire.

Un pays d'eau et d'étangs.

La partie sud du circuit est formée de deux boucles. La deuxième pénètre dans le Territoire de Belfort (le BPF de Delle est à portée de roues). Les routes de la haute vallée de La Largue, affluent de l'Ill, sont bordées d'un chapelet d'étangs qui reposent sur un sous-sol argileux. Certains d'entre eux sont des étangs baignoires en cascades, se déversant l'un dans l'autre entre des berges rectilignes et tondues. Ici se pratique l'élevage des carpes et des tanches. D'autres étangs d'un grand intérêt biologique se caractérisent par la formation naturelle de tentacules d'eaux qui les relient entre eux, à travers de magnifiques forêt de hêtres, de chênes, d'épicéas. Ces étangs sont le royaume des batraciens, tritons, poissons, foulques, hérons, oiseaux migrants, roseaux et saules... et des pêcheurs. En automne, ils se parent de couleurs ravissantes : pourpre, orange, jaune. Le sol est tellement acide que le tapis de feuilles mortes multicolores n'arrivera pas à pourrir.

(((signature))).

Gérard Pliquet.

(((cartouche))).

Merci à Aldo Brondani pour ses précieuses informations et ses photos.  
Retrouvez également un dossier sur le Sundgau dans la revue Cyclotourisme de novembre 2017.

(((encadré))).

La carpe frite.

Née d'une légende amoureuse entre le fils du comte de Ferrette et une bergère, c'est LA spécialité du Pays du Sundgau. Servie avec ou sans arêtes selon sa préparation, cuite à l'huile, à la semoule ou à la bière, croquante, elle est servie avec des frites. Elle se déguste obligatoirement avec les doigts, directement de l'assiette aux lèvres... en toute simplicité.

(((colonne de droite))).

Parcours de cette RP à retrouver sur [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr).

Lien direct du parcours : [https://veloenfrance.fr/circuits?id\\_circuit=180212](https://veloenfrance.fr/circuits?id_circuit=180212).

À VOIR.

- Mulhouse : l'hôtel de ville, les musées de l'automobile, du chemin de fer et de l'impression sur étoffe.
- Altkirch : musée saundgauvien, église Notre-Dame.
- Hirtzbach : village fleuri, château et parc avec sa glacière.
- Grentzingen : village fleuri, maisons à colombages «perpendiculaires » à la route.
- Oltingue (4 km hors circuit) : la Maison du Sundgau, musée paysan.
- Bouxwiller : fontaines, église Saint-Jacques.
- Ferrette : ruines des châteaux, vue panoramique.
- Friesen : plus ancienne maison paysanne d'Alsace (quinzième siècle).

Organisateur.

Club Cyclotouriste de Sausheim.

7 rue des Roses 68390 Sausheim.

Daniel Haaby (président club) - 06 07 96 28 50 - [daniel.haaby@frebal.fr](mailto:daniel.haaby@frebal.fr).

Correspondant RP.

Aldo Brondani.

40 rue du Moulin 68390 Baldersheim.

06 89 51 69 56.

[baldo68390@gmail.com](mailto:baldo68390@gmail.com).

- RP : Les routes de la carpe frite.

- Label : n° 119.

- Parcours : 144 km – 547 mètres de dénivelé.

- Coût de l'inscription : 3 € licencié, 5 € non licencié, gratuit pour les moins de 18 ans.

- Homologation : une enveloppe timbrée au nom du licencié est à joindre pour le retour, lors de la demande d'homologation.

FIN D'ARTICLE.

## 11. NATURE.

(((tête))).

CULTURE : Flore - Le grand conopode.

(((titre))).

Sa noisette fait des miracles.

(((texte))).

Le grand conopode est l'une des toutes premières ombellifères – désormais dénommées apiacées – à s'épanouir au printemps, tout juste précédé en avril par le cerfeuil des bois. À vélo, bien qu'il soit très abondant, il vous faudra un peu d'attention pour le repérer sur la berme, tellement son feuillage est fin et ses fleurs discrètes. Sans compter que la partie la plus intéressante de la plante reste bien cachée, enfouie sous plusieurs centimètres de terre.

Ce qui fait en effet sa renommée, c'est sa racine, une sorte de noisette de terre comestible et d'un goût agréable. La tige est fragile et casse au niveau du bulbe si vous tirez dessus. Il vous faudra donc prendre un outil pour réussir à déterrer la fameuse noisette. La pharmacopée traditionnelle lui confère de nombreuses propriétés. Elle se révélerait en particulier un remède parfait contre les hémorroïdes, confirmant ainsi le légendaire « principe des signatures » qui attribue aux plantes des vertus médicinales en rapport avec leurs caractéristiques physiques. « Abernotte », « janotte », « noix de terre », ses appellations vernaculaires sont multiples, preuve de sa grande notoriété. « Mais il y a de quoi soigner tout un régiment ! », s'était exclamé un bon ami qui, venant de la découvrir, s'étonnait de son abondance.

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré))).

Conopodium majus.

Noms communs : grand conopode, conopode dénudé, noisette de terre, abernotte, janotte.

Famille : Apiacées (ex-ombellifères).

Taille de la plante : 10 à 60 cm de hauteur.

Taille de l'ombelle : jusqu'à 7 cm de diamètre.

Aspect de la plante : feuilles découpées en fines lanières.

Couleur des fleurs : blanc.

Floraison : mai – juin.

Habitat : prairies, bermes, bords de chemins.

Distribution : moitié ouest de la France.

FIN D'ARTICLE.

## 12. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 coup de cœur))).

REMONTER LA MARNE.

- Jean-Paul Kaufmann.

Si le vélo permet de voyager lentement, de se laisser happer par le paysage et goûter l'instant présent, la marche à pied autorise à plus de lenteur, invite davantage la rencontre et instaure une relation au silence et au temps tout à fait particulière.

Jean-Paul Kaufmann, journaliste, otage au Liban pendant quatre ans, retrouve « sa » France avec gourmandise. Chargé d'un sac à dos de trente kilos, il s'élance tranquillement depuis Paris jusqu'à Langres, en flâneur, à la vitesse de 13 km par jour dans le but de remonter la Marne jusqu'à sa source, symbole de la naissance, de la vie. Ce voyage durera un mois et demi. Et sera initié trente ans après avoir rencontré Jacques Lacarrière à l'occasion de la sortie de son livre Chemin Faisant, récit de sa traversée des Vosges jusqu'aux Corbières. Très inspiré par celui-ci, il lui fit la promesse d'en faire autant.

Il va suivre le cours de la rivière mythique des bastions de l'Est, de la fameuse bataille de la Grande Guerre, mais aussi celle qui baigne la Champagne. Ce sera l'occasion de retrouver une certaine idée de la France, hors mode, qui perdure, près des écluses, des forêts, des vignes ou des places endormies. La Marne, fil d'Ariane qui traverse une France hors cadre, hors circuit, mais qui possède « la grâce d'un pays ».

« L'eau exhale un parfum de feuilles mortes, d'infusion à froid, cette empreinte entêtante d'eau verte et terreuse, bouffées mouillées que ramène inlassablement le vent dans mes narines. »

Une écriture au plus près de l'eau qui sent la vase et se colore de terre, un récit lent et précis, capturent le lecteur de la première à la dernière page.

À savourer, en écoutant le clapotis.

Éditions Fayard (édition originale) • 320 pages • Paru en mai 2014 • ISBN 978-2-253-17795-1 • 19, 50 € (broché) ou 7,90 € (poche – Editions Le Livre de poche).

(((article 2))).

UN PETIT VÉLO DANS LA TÊTE.

- Daniel Petit.

Dans cet ouvrage, vous trouverez de quoi vous donner l'envie d'aller rouler du côté de Nice, dans l'arrière-pays. L'auteur nous embarque dans ses aventures au jour le jour, à travers les mots qu'il écrit au retour. Ces récits sont brefs, agréables à lire et agrémentés de photos couleurs pour mieux visualiser le paysage alentour. Ici, il ne faut pas craindre le dénivelé ni la longue sortie dans les massifs.

Éditions Sydney Laurent • 138 pages • Format 15 x 22 cm • Paru en février 2022 • ISBN 979-1032649862 • 14,90 €.

(((article 3))).

AMOUR, LOIRE ET CRUAUTÉ.

Vive le vélo !

- Jean-Noël Delétang.

Nous sommes sur le parcours de la Loire à vélo®. Ajoutez-y une maman, son bébé dans la poussette et sa petite fille Olympe sur son vélo avec petites roues. Un après-midi paisible. Puis soudain, tout peut basculer... Laissez-vous entraîner par ce récit où plane le suspens à la recherche d'un coupable. La Loire à vélo®, certes, mais avec un peu de piquant autour de la police tourangelle, gonflée à bloc par ses récentes enquêtes de mœurs et cherchant à découvrir les tueurs à deux roues et aux motivations politiques très dérangeantes. En selle, oui, mais façon roman noir !

Éditions Geste • Collection « Le Geste Noir » • 240 pages • Format 17,8 x 11 cm • Paru en mars 2022 • ISBN 979-10-353-1503-0 • 13,90 € (Broché).

((([article 4](#)))).

LE TOUR EN CHARENTE-MARITIME.

Une histoire d'hommes 1903-2020.

- Jean-Michel Blaizeau.

Jean-Michel Blaizeau, historien rochelais du sport, remonte aux origines. Les villes charentaises inférieures étaient alors, des villes contrôles où les coureurs devaient signer un registre de passage pour s'assurer qu'ils n'avaient pas pris de raccourcis ou routes non-officielles. Un rochelais, Benjamin Mounier prit part à la première édition en 1903. Il fallait payer dix francs de droit d'inscription, on apportait son vélo, sans entraîneur, sans soigneur, sans mécanicien et c'était parti pour l'aventure ! Quelques souvenirs marquants jalonnent l'ouvrage.

Éditions Deserson • 352 pages • Format 29,7x 21 cm • Paru en janvier 2022 • ISBN 978-249 185 4003 • 38 € (Broché).

FIN D'ARTICLE.

## 13. CROQ VELO.

(((tête))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Ne t'en fais pas un monde !

(((auteur))).

Véronique Daniel-Levrel.

(((texte))).

Théo était étudiant quand il nous a parlé pour la première fois de son projet de voyage à vélo. Il avait 22 ans et un pied dans la vie active (il poursuivait ses études de logistique, en alternance).

Nos enfants fourmillaient d'idées pour leurs vies futures. Johanna, la grande sœur de Théo, nous avait habitués à de multiples projets plus ou moins réalisables. L'important était selon nous de les voir prendre leur vie en main de manière optimiste et dénuée de regrets, et nous estimions que notre rôle de parents était de les accompagner tout en les mettant en garde si nécessaire.

Donc, quand Théo a commencé à nous parler de son projet de voyage, rallier l'Australie à vélo, nous, ses parents, y avons cru comme on croit en un rêve qui, peut-être, se réalisera, mais probablement pas. D'autant qu'il s'y prenait un an à l'avance, alors d'ici-là, les études, la vie active, et pourquoi pas l'amour viendraient bousculer ses plans... Pour ma part, l'administratif étant mon métier, je lui ai tout de suite présenté les écueils matériels qu'il devrait assumer lui-même : visas, assurances, vaccins... « Déformation professionnelle ! », me rétorqua-t-il. Il a toutefois, sur mes conseils, consenti à consulter rapidement le service du CHU dédié aux voyageurs et aussi notre dentiste (car avoir un problème dentaire, c'est bien embêtant quand on voyage, sa sœur pouvait en témoigner).

Je me souviens parfaitement du jour où nous avons compris que le projet de Théo allait se concrétiser. « J'ai pris rendez-vous à la clinique pour me faire arracher les dents de sagesse. Elles commencent à me gêner et le dentiste m'a conseillé de les faire ôter dès maintenant pour être tranquille de ce côté-là ». On était en janvier, Théo prévoyait de partir en juin, le voilà qui prenait sérieusement sa santé en main ainsi que son calendrier vaccinal : c'était donc certain maintenant, il allait partir vraiment !

Les semaines ont passé. Théo préparait ses équipements et ses parcours. Vingt-cinq kilomètres séparaient son logement d'étudiant de son lieu de travail : très vite, pour s'entraîner, il délaissa la voiture au profit du vélo couché que lui avait transmis son grand-père.

Et moi je me demandais pourquoi. Pourquoi se jeter dans une telle aventure ? Le goût de la découverte ? L'exploit sportif ? Le rejet de notre société consumériste et égoïste ? Avions-nous, nous ses parents, notre part de responsabilité ? Sur les étagères de sa chambre d'ado s'alignaient tous ces livres qu'une maman désireuse de voir son enfant lire autre chose que des BD lui avait offerts et notamment les témoignages de voyageurs à vélo, car elle savait que ceux-là, au moins, il consentirait à les feuilleter. De plus, n'était-ce pas nous qui l'avions invité à nous accompagner au Festival du Voyage à Vélo à Vincennes ?

Son projet avançait. Nous ne le décourageons pas, estimant que s'il devait vivre une telle aventure, il fallait qu'il profite de l'élan propre à la jeunesse. Il reviendrait, pensions-nous, au bout de six mois, un an maxi, armé de cette nouvelle expérience pour construire sa vie future. Côté financier, pour conserver sa liberté, il n'avait sollicité aucun sponsor et il ne nous avait rien demandé non plus, se débrouillant avec l'argent qu'il avait économisé en travaillant. Notre financement s'est donc limité à certains vaccins pour lesquels j'avais insisté et à la balise dont il avait finalement accepté de s'équiper. Cette balise, c'est au Festival du Voyage à Vélo que nous avons découvert qu'elle était proposée non seulement à certains aventuriers de haut vol mais aussi au « grand public ». Nous l'avons donc conseillée à Théo. Au début, il nous a dit : « non, je ne veux pas, hors de question, vous allez me surveiller sans cesse ! » Telle n'était pas notre intention. Veiller n'est pas surveiller. « Si tu es porté disparu, nous saurons au moins à peu près où te chercher ». Peut-être alors a-t-il mesuré dans quelle détresse son voyage allait éventuellement nous mettre dans les mois à venir ? Il a réfléchi, longuement, et un jour il nous a dit : « C'est d'accord pour la balise ».

Dès les études achevées, l'heure du départ a sonné. Nous étions le 4 juin 2016. Ce matin-là, Théo s'est aperçu qu'il avait oublié au cabinet médical son carnet vaccinal. Il a fallu que j'aie vite le chercher tandis que déjà il s'élançait avec son père vers le centre ville de Rouen où nous étions attendus pour le départ officiel. Je les ai rejoints, à vélo moi aussi, munie du précieux document et retrouvant sur place famille et amis, pour certains venus à vélo afin de l'accompagner dans les premiers kilomètres.

Je les ai regardés partir puis je me suis détournée pour cacher mes larmes. J'avais décidé de ne pas l'accompagner plus loin car, me doutant bien que je ne saurais faire bonne figure, je ne voulais pas gâcher le premier jour de son aventure. Son papa, lui, avait choisi de l'escorter jusqu'à Metz, profitant de l'occasion pour valider le Rayon Rouen-Metz qui manquait à sa collection. Quant à moi, je suis rentrée à la maison avec mes questions et notamment celle-ci : quand reverrai-je mon enfant ? Alain m'a dit plus tard quelle émotion l'avait submergé à son tour quand il s'étaient quittés à Metz : en montant dans le train du retour, il n'avait pu retenir ses larmes. À notre grande surprise, Théo, qui était plutôt secret et peu loquace, a pris l'habitude de nous appeler, quand c'était possible, chaque jour. La communication était très brève parfois.

« ça va ?

- ça va, ça va », répondait-il le plus souvent.

On a vite compris que quand il ne répondait pas « ça va, ça va » sur ce petit ton un peu distrait que nous avons appris à reconnaître, c'est que justement, non, ça n'allait pas, même si pour autant il se gardait bien de nous le dire ouvertement. Avant son départ, les trois questions qui m'étaient posées le plus souvent étaient : « Il a quel âge ? » (22 ans), « Il part tout seul ? » (oui), et, la pire, « Tu n'as pas peur ? ». Je suis d'une nature angoissée. J'ai peur de tout, mon mari n'a peur de rien. Je suis prévoyante mais j'aime la fantaisie. Alain et moi estimions que nous n'avions pas à nous opposer au projet de Théo du moment qu'il ne se marginalisait pas et que ce choix ne nuisait à personne, pas même à lui. Nous avons fait ce que nous pouvions pour l'accompagner dans son projet : moi sur un plan administratif, Alain sur un plan logistique et Johanna s'occuperait d'Internet. La peur n'enlève pas le danger. Nous en avons suffisamment parlé : Théo était conscient des dangers. Les mauvaises rencontres, c'est possible en France aussi. Certaines hypothèses me tracassaient quand même un peu et on se moquait gentiment de moi : n'avais-je pas trop d'imagination ? Et si, aux passages des frontières, quelqu'un de mal

intentionné utilisait subrepticement ses sacoches pour faire passer de la drogue ? Ou bien, si par méconnaissance des us et coutumes, il commettait un impair, un sacrilège tel qu'il se retrouve dans une prison au bout du monde ? Mon imagination cauchemardesque me projetait dans ces situations désespérées relatées par les médias, où des parents remuent ciel et terre pendant de longues années pour tirer leur enfant d'un horrible guêpier. De cela aussi, avant son départ, nous avons parlé. Bref, nous estimions, Alain et moi, avoir suffisamment mis en garde Théo pour du même coup être en droit de nous exonérer de la peur. Donc, non, nous n'avions plus peur.

La peur écartée, il fallut toutefois gérer nos émotions. Ainsi, lorsqu'en Asie, il se fit mordre par un singe. Ainsi, lorsque, pendant dix jours, il traversa un désert. Ainsi, lorsqu'il fut agressé aux États-Unis. Ainsi, quand il passa la nuit à tenir les piquets de sa tente pour qu'elle ne s'envole pas. Ainsi, quand, à plusieurs reprises, il lui fut demandé de décaniller, mais le plus souvent ce fut par bienveillance, pour le protéger (on imaginait combien fort son cœur avait battu à ce moment-là avant de comprendre qu'il s'agissait d'âmes bienveillantes - ou pas, parfois). Ainsi, et j'en oublie...

Pendant le voyage, Théo ne nous disait pas tout. « Ne t'inquiète pas, maman, si pendant les deux ou trois jours qui viennent, je n'appelle pas ou la balise n'émet pas, ce ne sera pas anormal, question de reliefs, les montagnes sont hautes ici ». La maman avait cru son fiston et même avait-elle apprécié sa délicatesse à la prévenir ainsi. Habituellement, chaque matin, le papa consultait Internet et disait, comme pour conjurer le sort : « La balise a bougé, il est vivant ». Ces deux, trois jours-là, le papa resta toutefois aux aguets tandis que la maman ignorait que Théo s'apprêtait à traverser une zone en conflit dans laquelle il valait mieux être discret et couper balise et téléphone. Il avait pris soin de mesurer le danger et savait que, dans ce contexte précis, son statut de voyageur à vélo, neutre et inoffensif, le protégeait. Internet, balise, sacoches étanches : que de changements par rapport aux conditions dans lesquels évoluaient les voyageurs il y a quelques décennies seulement. Les parents d'un ami nous avaient écrit : « Ainsi, votre Théo est parti pour ce grand périple à vélo. Nous avons connu cela lorsque François est parti en 1984... Ce fut une très bonne expérience pour lui, d'abord, mais aussi pour nous. Contents quand nous savions que tout allait bien, mais aussi moments d'inquiétude en certaines circonstances. Le principal c'est de faire confiance à notre enfant et se réjouir avec lui de tout ce qu'il vit et découvre. François était régulier dans la mesure où il le pouvait dans son envoi de nouvelles. Ce n'était pas toujours facile. Mais, en moyenne, nous avions du courrier tous les quinze jours. À l'heure actuelle, les moyens de communications sont plus nombreux. Cela va sans doute vous éviter quelques soucis. »

Effectivement, grâce à Internet nous avons partagé ses joies mais aussi parfois ses atermoiements. En Asie, il a failli laisser tomber l'aventure. Ce fut délicat pour nous, ses parents. J'étais partagée entre l'envie très forte de lui dire « Oui, reviens à la maison » et l'interdiction que je me faisais de vouloir influencer son choix. Ce sont les personnes qui le suivaient sur Internet qui l'ont aidé à prendre sa décision, car il voyageait certes seul mais virtuellement accompagné par beaucoup de gens et bien sûr, il n'était pas réellement seul tant son voyage était quotidiennement riche de rencontres.

Il avait été convenu avant le départ qu'Alain rejoindrait Théo en Australie où ils voyageraient ensemble durant cinq semaines (sans moi car je me voyais mal parcourir 100 km par jour dans la chaleur australienne et en dormant sous la tente). L'idée venait de moi et elle n'était pas désintéressée : je comptais sur le

père pour ramener le fils à la maison, l'Australie étant le but que Théo s'était fixé. Or d'Australie, le père revint sans le fils : le plan que la mère avait échafaudé avait échoué ! Quelques mois auparavant, alors qu'il était arrivé en Mongolie, Théo n'avait pu pénétrer en Chine car, durant plusieurs semaines, cet immense pays avait fermé ses frontières. Il s'était donc résolu à prendre l'avion pour le sud-est de l'Asie. De fil en aiguille, il avait atteint l'Australie avec 3 mois d'avance sur son programme. « Écoute maman, je n'ai épuisé ni le budget, ni le délai que je m'étais fixés, je ne vais quand même pas prendre l'avion pour rentrer directement, pense au bilan carbone ! Donc je poursuis mon voyage par la Nouvelle-Zélande, puis je traverserai les États-Unis, un petit tour en Europe et retour à la maison ». Ce n'est donc que six mois plus tard que j'ai revu mon fils.

Nous l'avons rejoint en septembre. Il nous avait donné rendez-vous en Suisse, pays de montagnes, cossu, propre, net comme une image de carte postale. En total contraste avec le cycliste qui m'est apparu, après un virage, alors que nous allions à sa rencontre en tandem. Pour être tout à fait honnête, je dois avouer quelque chose : à peine dix minutes après nos retrouvailles, Théo et moi étions presque fâchés. L'odeur. Pendant tous ces mois, son image, grâce à Internet, m'avait accompagnée ; sa voix, au téléphone, m'avait rassurée. J'avais eu l'image, le son, mais pas l'odeur. L'odeur du sportif, du voyageur dont la maison tient dans quatre sacoches. Clochard high tech ? Marginal ? Théo s'est vexé. Comment une mère pouvait-elle le regarder ainsi, lui qui, au fil des mois, grâce au réseau Warm Shower, avait été accueilli à bras ouverts par tant de gens qui lui avaient accordé la douche, le gîte, le couvert, leur confiance et leur amitié ? Il a fallu que je prenne sur moi. Ma joie de le revoir était mêlée de honte, honte de son odeur, honte de mon attitude à la fois indélicate et légitime. Je n'arrivais pas à la cheville de ces gens formidables qui l'avaient accueillis. Au camping, nous lui avions réservé un emplacement pour sa tente, il a eu bien du mal à accepter : depuis plus d'un an il était habitué à dormir soit chez l'habitant, soit en pleine nature. Nous avons ensuite loué un mobile-home, confectionné des crêpes et passé tout son linge à la machine à laver : nous étions réconciliés ! Cependant, nous n'avons pu le convaincre de se laisser offrir quelques nouveaux vêtements : ce voyage l'avait manifestement éloigné de la société de consommation.

À la fin du mois suivant, nous le retrouvions à Paris avec sa sœur Johanna. Pour la première fois depuis plus d'un an et demi, notre petite famille était enfin réunie. En tandem, Alain et moi, avons accompagné Théo jusqu'à Rouen, en deux jours. Le premier jour, nous l'avons eu pour nous tout seuls. Le second jour, samedi 28 octobre 2017, les amis cyclistes ont formé un cortège jusqu'à l'atelier-vélo Guidoline où, dix-sept mois plus tôt, l'aventure avait commencé. L'arrivée du héros et de son escorte fut saluée par un fameux tintamarre dans lequel se mêlaient applaudissements et bravos tandis que tintinnabulaient joyeusement les sonnettes...

Deux jours après, Théo recevait un coup de fil. « Ça y est, vous être rentrés ? Et bien on vous attend ! ». Ces dernières semaines, prévoyant, il avait commencé à répondre à des offres d'emplois. Un travail l'attendait donc à 1 000 km d'ici, il y serait une semaine plus tard, le temps de réunir quelques vêtements, de réviser sa voiture, d'y charger sa batterie de cuisine, ses vêtements... et ses vélos.

Plusieurs semaines après, il m'a titillée.

« Alors maman pas trop inquiète ?

- Non, pourquoi ?

- Les voyageurs ont souvent du mal à se réintégrer à la vie normale, tu ne savais pas ? »

Non, je ne savais pas.

La vie suit son cours. De temps à autres, Théo nous distille, sur ce voyage, des anecdotes que nous ne connaissions pas. Aujourd'hui c'est dans des épreuves d'ultra-endurance (type Transcontinentales) qu'il assouvit sa passion du vélo. À ce sujet, je tairai mon témoignage de maman tant l'ultra-endurance implique une pratique fort éloignée du cyclo-camping tel qu'on le conçoit habituellement en cyclotourisme...

FIN D'ARTICLE.

## 14. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

La trace.

(((texte))).

J'ai mis la bête dans la boîte, la toute petite boîte logée sur mon guidon. Avec ça, plus besoin de regarder le paysage, de deviner sa route, d'anticiper les carrefours et les rencontres. J'ai la trace dans mon GPS et je suis la trace. Je suis la trace en la suivant, et je suis la trace en faisant corps avec elle. Depuis l'espace, un satellite me dit où je suis, où je dois aller. C'est vertigineux, et tout en pédalant j'ai l'impression de rejouer la guerre des étoiles, la sensation d'être un élément de l'univers. Au mètre près, l'œil de dieu sait où je suis. Et non seulement il le sait, mais il me le dit. Je suis toujours au centre du petit écran de mon GPS. Une poignée de centimètres carrés, une insignifiance dans l'univers, qu'il suffit de suivre pour savoir où aller dans la vie. C'est à droite, à gauche, tout droit. Le ciel me dit où aller, comment y aller, et avec mes petites papattes, j'y vais, j'y cours, brebis guidée par son fidèle berger.

Enfin, fidèle... Tant qu'il y a des piles, car il arrive que la bête m'abandonne en pleine nature, en des lieux inconnus... C'est l'angoisse absolue, la terreur de ne plus savoir où aller, l'horreur de pouvoir aller partout, là où je le voudrais, et de perdre la trace gravée par le guide...

Alors, pour me rassurer, je viens d'acquérir le dernier modèle de GPS : le parlant. J'ai toujours la trace, mais une voix me guide, me dit dans une oreillette tout ce qu'il y a à faire. C'est un système parfait, et pour être tout à fait serein, j'ai mis la voix de ma maman. Comme ça, j'ai l'impression d'être encore un écolier sur le chemin de l'école, à qui rien ne peut arriver...

FIN D'ARTICLE.

## 15. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Santé.

(((titre))).

Le vélo pour grandir.

(((chapô))).

De la naissance jusqu'à l'âge adulte, en passant par l'enfance et l'adolescence, le parcours est long et plein d'embûches. C'est toute une construction progressive qui se fait par étapes et quelques pauses relatives, maturation oblige.

(((texte))).

Ne considérons pas l'enfant comme un adulte miniature. La compréhension de son développement physiologique mérite attention de la part de tout parent ou éducateur soucieux de son développement optimal. D'autre part, un jeune cheminera selon sa propre logique, ses aspirations, très différentes des motivations d'adultes. Pour lui, la vie est un jeu permanent et dans cet univers ludique il va tester chaque jour ses nouveaux pouvoirs. Le vélo est un des moyens privilégiés pour les exercer. Nous nous proposons ici de mieux connaître ce développement pour mieux l'accompagner. Et peut-être de revisiter quelques idées reçues (cf. encadré 1).

Priorité sera donnée au développement de toutes ces ressources naissantes qui ne demandent qu'à s'épanouir. Plus tard, pour l'adolescent puis l'adulte, il s'agira de les entretenir de façon à maintenir au plus haut ce capital santé développé (ou non) lors des premières années. De les optimiser pour continuer à prendre plaisir à toutes pratiques physiques.

(((encadré 1))).

QUELQUES IDÉES REÇUES.

- Pas d'efforts trop explosifs pour les enfants ? FAUX.

Au contraire l'enfant a besoin de ce type de sollicitation. De plus, c'est sans risque pour lui. Parmi ses jeux favoris, spontanés : la poursuite.

- Pas d'effort de type lactique avant l'âge adulte ? INEXACT.

Il est vrai que les capacités de retraitement de l'acide lactique, chez l'enfant, sont limitées. Mais dans la mesure où sa filière aérobie est très réactive (inertie réduite) le processus lactique est peu sollicité. Et par contre, pour que cette filière se développe, il est important de la stimuler.

- Priorité à l'endurance ? INEXACT.

Au contraire, trop d'endurance va favoriser la conversion des fibres musculaires, indifférenciées au départ, en fibres lentes. Or il sera difficile de revenir en arrière. Donc priorité à la vitesse et à la puissance pour que l'enfant se constitue un beau capital de fibres rapides.

(((suite texte))).

Mais ce petit homme en devenir nous semble si fragile.

Ne faudrait-il pas, au nom du principe de précaution, modérer ses ardeurs et lui imposer des limites ? Et, si oui, lesquelles ? Pas si fragile en vérité ! Un enfant, chaque matin se sent habité de pouvoirs nouveaux qu'il lui faut tester, exercer. Plus tard, à l'adolescence lui viendra le goût du risque, ce besoin permanent de mettre à l'épreuve ses nouvelles capacités, de rencontrer ses limites. Le besoin d'utiliser et de développer ses nouvelles ressources est, non seulement une nécessité, mais un besoin vital ressenti par tous les enfants. Et les parents nous les confient dans nos Écoles françaises de vélo pour que nous les accompagnions dans ce développement. Mais de quelle nature sont ces capacités constitutives de ce capital santé et qu'il nous faut développer pour devenir des adultes efficaces physiquement ? Pour aller à l'essentiel, nous les résumerons à trois axes : Ressources énergétiques, biomécaniques et neuromusculaires.

Développer ses ressources énergétiques.

Pour faire simple, nous resterons sur le triptyque force explosive –puissance – endurance. Une idée reçue et donc largement partagée, serait que force et puissance ne seraient pas au menu du jeune public. Il n'en est rien, bien au contraire. Pour s'en convaincre, il suffit d'observer des enfants en activité libre, spontanée. Ce sont des poursuites incessantes ; une brève pause pour récupérer et c'est reparti dans l'autre sens.

- Un enfant, c'est avant tout de la force explosive à exercer.

Du point de vue physiologique, chaque enfant possède initialement un capital de fibres musculaires indifférenciées qui évolueront plus tard en fibres rapides, intermédiaires ou lentes. Ces sollicitations explosives vont lui permettre de se constituer un patrimoine de fibres rapides et intermédiaires-rapides. Cette qualité de fibres sera la base de ses futures qualités musculaires et tendineuses. Par contre, lors de sollicitations modérées et plus en durée, il constituera un stock de fibres lentes intéressantes pour les activités d'endurance. Mais il n'y a pas d'urgence pour ces fibres lentes, bien au contraire. Rappelons que, une fois que ces fibres indifférenciées (à l'origine) se sont plus ou moins spécialisées, il leur sera difficile de revenir en arrière. Pour être plus précis : transformer rapides en intermédiaires puis éventuellement en lentes sera toujours possible, mais dans l'autre sens, c'est pratiquement impossible. Autrement dit, si nous limitons les enfants et adolescents à des sollicitations modérées, nous allons hypothéquer leurs qualités myotendineuses (muscles , tendons). Pour rassurer ceux qui restent sur la réserve quant à l'idée de développer la force chez un enfant, précisons qu'il s'agit de la force explosive dont l'effet n'est pas de développer le volume mais les qualités des fibres et des connexions neuromusculaires avec une amélioration progressive des coordinations (inter et intramusculaires).

Concrètement il est donc souhaitable de proposer aux jeunes, en priorité, des situations variées et contrastées sollicitant, en alternance force explosive et vitesse. Bien entendu, nous lui permettrons de récupérer entre deux sprints. Mais, pas de souci, il récupère beaucoup plus vite qu'un adulte.

- Un enfant, c'est une puissance aérobie à développer.

Développer de la puissance chez un enfant, est-ce bien le moment ? Et oui parce qu'après ce sera trop tard ! En effet, il en va du développement des capacités physiologiques comme de l'apprentissage de la marche ou du langage. Il y a une fenêtre, une période favorable. Quand la fenêtre se refermera tout deviendra plus difficile. Il faut donc en profiter, ne pas rater l'opportunité. Et c'est entre 7 et 18

ans que tout se joue pour le développement de la cylindrée. Ce que nous appelons ici cylindrée correspond à ce que les scientifiques appellent la « Puissance maximum aérobie » (PMA). C'est-à-dire l'énergie que notre organisme est capable de fournir par simple oxydation (en présence d'oxygène) des ressources énergétiques.

Nous n'entrerons pas dans le détail de ce mécanisme mais retenons que cette capacité à produire ce niveau d'énergie pour nous déplacer est une qualité essentielle et mesurable pour évaluer notre niveau de performance et notre capital santé. Cette filière pour produire de l'énergie est sollicitée à chaque fois que l'enfant réalise des efforts courts (entre vingt secondes et deux minutes) à intensité soutenue. Inutile de préciser qu'il lui sera nécessaire de lui ménager des temps de récupération entre deux secousses. Spontanément il se les ménagera lui-même. C'est tout à fait le profil énergétique d'une sortie VTT sur terrain varié, avec quelques petites bosses à avaler en dynamique. Une vingtaine de bosses par sortie, c'est suffisant pour développer la cylindrée.

- L'endurance suivra... naturellement.

Là encore il nous faut combattre quelques idées reçues. Les capacités d'endurance se développeront de fait quel que soit le type de sollicitations. Et n'oublions pas que l'endurance n'est que la capacité à faire durer un pourcentage de la cylindrée. Or plusieurs travaux récents nous montrent clairement que la filière aérobie, dans son ensemble et l'endurance en particulier, progresse autant grâce à des sollicitations brèves et intenses que par des séances longues à allure modérée. C'est plutôt contre intuitif, mais avéré. En effet lors des temps de récupération, les processus oxydatifs sont, de fait, sollicités, entre autres, pour « payer la dette » d'oxygène. Inutile donc d'appuyer constamment sur le frein et de tenir la bride par principe de précaution. Les enfants ressentent le besoin d'en découdre et de laisser s'exprimer la montée en puissance de leur énergie. Nous voyons qu'il est inutile de chercher à développer l'endurance en tant que telle chez un enfant ou un ado. Ce peut être une volonté éducative, mais ça ne correspond pas à un besoin prioritaire du point de vue strictement physiologique.

### Développer les ressources biomécaniques.

La biomécanique (mécanique des êtres vivants) diffère de la mécanique classique, entre autres par le fait qu'elle a besoin de fonctionner pour se renforcer et se développer. Une articulation au repos se dégrade. L'activité lui donne vie et elle se mobilise pour se renforcer et répondre à la demande. D'autre part, notre organisme fonctionne selon le principe de : « place aux jeunes ». En ce sens qu'il élimine les vieilles cellules pour les remplacer par des cellules neuves. Catabolisme et anabolisme correspondent aux deux fonctions complémentaires du métabolisme. N'oublions pas que l'accumulation de cellules obsolètes est un des facteurs importants dans l'apparition de nombre de pathologies. Il est donc fondamental de mobiliser très régulièrement notre métabolisme pour rester en bonne santé. Il est même nécessaire de mobiliser à un haut niveau l'ensemble de nos « pièces mécaniques » pour que ce « ménage » soit fait correctement. Et ce ménage doit être quotidien. Quel que soit l'âge, mais particulièrement chez les jeunes puisqu'il s'agit, pour eux, de construire avant d'entretenir. La vascularisation qui est stimulée par cette activation va apporter (via la circulation sanguine) tous les éléments nécessaires à cette construction. L'évacuation des déchets va également être assurée sur le trajet « retour ».

Pour un enfant, cette sollicitation quotidienne et de qualité est donc la condition essentielle au développement harmonieux de toute sa biomécanique : sa structure osseuse, ses articulations et l'ensemble de son système musculo-tendineux. Sans oublier son capital cardiovasculaire.

Concrètement, nous ne saurions trop recommander de proposer aux enfants et adolescents des sollicitations qualitatives : qualité plutôt que quantité. À savoir des exercices de force explosive pour optimiser les structures osseuses, mais également fabriquer des fibres musculaires rapides. En complément, des sorties plus longues à allure modérée permettront de peaufiner la vascularisation. Un réseau de capillaires optimum pour apporter matériaux et oxygène au plus profond de l'organisme et évacuer, pour retraitement et élimination éventuelle, les produits du catabolisme.

Sans oublier les ressources neuromusculaires.

Quand on évoque l'aspect neuromusculaire, de quoi parle-t-on ?

Ce domaine de la physiologie concerne essentiellement toutes les réponses musculaires à des prises d'informations diverses (sur notre propre corps et notre environnement). Informations qui sont transmises par tout un réseau de neurones. Notre environnement nous envoie un grand nombre d'informations que nous devons traiter presque instantanément pour adopter un comportement adapté. Par exemple un vététiste, en équilibre sur deux roues (quelques centimètres carrés) doit être informé en permanence sur son positionnement, sur les irrégularités du terrain. Il lui faudra, très souvent réajuster différents paramètres, anticiper, pour ne pas chuter. Informations visuelles, d'autres provenant du système vestibulaire (dans l'oreille interne), mais encore de capteurs sensibles à la pression, à l'étirement (dans les tendons et dans les muscles) aux angulations (dans les articulations). Tous ces capteurs vont apporter des informations jusqu'à la moelle épinière (via des neurones sensitifs). Pas le temps de monter jusqu'au cerveau, il faut faire vite ! En retour et dans l'urgence, ces informations seront traitées et des neurones moteurs vont, éventuellement, en retour, réajuster la position et le mode de pilotage. La chute sera ainsi évitée. Mécanismes complexes qui demandent apprentissage et régulations diverses. Or un enfant a quelque retard dans l'élaboration de son système nerveux (par rapport aux autres systèmes) et ne sera performant, de ce point de vue, qu'à un certain niveau de maturation. Il ne sera à son optimum que vers 25 ans. Il faut donc l'aider à construire ses connexions. Là encore en l'accompagnant dans ses expérimentations tous azimuts. En lui proposant des situations de pilotage de plus en plus complexes. Ce type de jeux avec défis multiples et variés répond tout à fait à ses centres d'intérêt et participeront au développement de ses qualités neuromusculaires. Et à son plaisir de pratiquer.

Mais il y a urgence !

En effet la génération des 7-18 ans se prépare des lendemains à hauts risques. En une génération seulement, la perte des capacités physiques a chuté de manière spectaculaire. À qui la faute ?

(((encadré 3))).

Témoignage du professeur François Carré : « Les enfants ont perdu 25 pourcent de leurs capacités physiques ! »

- Qu'en est-il, selon vous, du capital santé de nos enfants ?

Le capital santé se construit jusqu'à 18 ans. Cela veut dire que nos enfants, qui passent actuellement plus de trois heures par jour devant des écrans, risquent d'avoir une espérance de vie moins longue que la nôtre. Les enfants de la génération actuelle ont perdu 25 % de leurs capacités physiques par rapport à la génération précédente. On constate une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis (en particulier devant les écrans) dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Ces temps d'inactivité participent grandement à la progression inquiétante du surpoids et de l'obésité qui touche les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique la réduction de leurs capacités physiques. La perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du poids et de la masse grasseuse, c'est un cercle vicieux. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardiovasculaire, il serait temps qu'ils recommencent à bouger ! Bouger avant tout sans que ce soit une pratique sportive.

- Ce phénomène est une véritable bombe à retardement.

Actuellement, nous voyons des enfants de 14 ans qui présentent un diabète de type 2. Or, j'avais appris lors de mes études de médecine que le diabète de type 2 renvoie à la maturité, donc à partir de 40 ans. Malheureusement, aujourd'hui, des adolescents de 14 ans en souffrent aussi. Or, un enfant de 14 ans qui est diabétique arrêtera de travailler à 35 ans. Quelle société sera capable d'avoir 5, 10, voire 15 pourcent de personnes qui arrêteront de travailler dès 35 ans ?

L'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie, du cholestérol et le risque de surpoids sont essentiellement liés aux temps devant les écrans. Pour leur permettre de développer leur capital santé, les enfants et adolescents devraient pratiquer une heure d'activités physiques par jour et moins de deux heures devant les écrans. Ils en sont loin pour ce qui concerne les activités physiques, alors que le temps qu'ils passent devant les écrans est actuellement de près de trois heures. D'autre part, pour un enfant, il est important qu'il puisse diversifier ses activités sportives. Le plaisir et le désir avant tout !

(Recueilli en janvier 2022 - Pr François Carré, professeur en physiologie cardiovasculaires au CHU de Rennes et cofondateur de l'Observatoire de la sédentarité.).

(((suite texte))).

Et nos écoles de vélo dans tout ça ?

Il nous semble que tout éducateur doit avoir comme souci premier de permettre à chaque enfant qui lui est confié de développer son capital santé. Et même de favoriser ce développement. À la lumière des lignes précédentes, chaque séance devrait donc proposer des situations sollicitant les trois composantes de ce capital : énergétique, biomécanique et neuromusculaire. En ce sens, les séquences de pilotage sur zones, avec gradation dans les difficultés, nous semblent tout à fait indiquées pour stimuler les ressources neuromusculaires (équilibre, analyse rapide de l'environnement, vision périphérique élargie...). Quant aux stimulations énergétiques et biomécaniques, nous avons montré qu'elles ne sont efficaces que lors de sollicitations brèves mais explosives et/ou de haute intensité d'une durée de quelques minutes. Il est donc nécessaire de prévoir à chaque séance des défis ludiques qui vont favoriser ce besoin de « lâcher les chevaux ». Peut-être qu'un jour ce paramètre sera pris en compte dans le programme de nos critères et que l'énergétique y trouvera sa juste place.

En conclusion.

Non, l'enfant n'est pas, du point de vue physiologique, ce petit être fragile tel qu'on nous le présente parfois. Il a besoin d'exprimer pleinement toute cette énergie qu'il sent monter en lui. Les éducateurs ont le devoir de l'accompagner dans cette construction et de ne pas le brider au non d'un certain principe de précaution. Bien plus risqué serait de le laisser devant ses écrans. Il est urgent de lui proposer un antidote à la sédentarité qui le guette et dans laquelle il s'installe. Par une activité cycliste (ou autre) variée, ludique dans laquelle il éprouvera du plaisir. Le plaisir de réussir chaque jour ce qui semblait insurmontable la veille. Ce développement ludique passe par des sollicitations variées et qualitatives. De la qualité, de l'explosivité, du défi. Des jeux avec parfois l'émotion que procure la prise de risque... sécurisée. Et de temps en temps, peut-être, des aventures avec rayon d'action plus large pour partir (à vélo) à la découverte du vaste monde !

(((signature))).

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

FIN D'ARTICLE.

## 16. TECHNIQUE.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique - Atelier Velocidade.

(((titre))).

Le bikepacking cousu main.

(((chapô))).

Du l'univers du théâtre à la confection des sacoches, il n'y a qu'un pas, ou qu'un coup de pédale, pour Ricardo créateur du label Velocidade et passionné de balades cyclistes en Ariège son pays d'adoption.

(((signature))).

Texte et interview : Bernard Lescudé.

Photos : Atelier Velocidade.

(((texte - intro et interview))).

Nous avons rencontré Ricardo dans son atelier de Mirepoix, à deux pas des célèbres couverts. Il a bien voulu nous parler de son parcours professionnel jusqu'à la confection de la bagagerie pour vélo.

Ricardo, comment devient-on fabricant de sacoches ?

En réalité, je viens du monde du théâtre et de la scène après un BTS spécifique. La couture fait donc partie de ma formation professionnelle et elle constitue la base de mon métier. J'ai également exercé le métier de photographe dans divers domaines. Pratiquant le VTT et le vélo route j'ai débuté avec un sac à dos que j'avais confectionné. À la longue, j'ai trouvé cet accessoire peu pratique et encombrant et me suis donc réinstallé derrière ma machine à coudre. La griffe Velocidade était née et je me suis attaché à la développer et en faire mon nouveau métier.

Peux-tu nous décrire les étapes de la fabrication de tes produits ?

Je commence par concevoir des gabarits sur du carton à partir desquels je découpe les panneaux constituant le bagage. Ces différents panneaux sont alors cousus sur mes machines à coudre. Viennent ensuite la pose des différents renforts, systèmes de serrage et fermeture. Chaque bagage est alors une pièce unique même s'il fait partie d'une même série.

Ce qui saute aux yeux sur l'ensemble de tes réalisations est la diversité de coloris. Tu peux les assembler à la demande ?

Bien sûr ! Je fabrique des modèles classiques qui figurent sur mon catalogue et pour lesquels j'ai choisi les différents coloris, mais je peux également assembler différents panneaux au choix du client. Je peux également réparer des sacoches accidentées ou usées.

Un dernier mot sur le choix des toiles, d'où viennent-elles ?

Mes toiles sont à l'origine destinées notamment aux stores de terrasses ou magasins. Elles sont donc durables, solides, imperméables et résistantes aux UV.

Toutes les étapes de leur fabrication – du tissage à la teinture – sont respectueuses de l'environnement. J'y tiens ! Cette démarche est en accord avec ma passion de la nature et mes balades en montagne dans ce beau pays ariégeois.

(((encadré))).

EN SAVOIR PLUS.

Atelier Velocidade.

Sacoques pour vélo et sacs à dos.

- Site Internet : [www.ateliervelocidade.com](http://www.ateliervelocidade.com).
- Instagram : [www.instagram.com/ateliervelocidade](https://www.instagram.com/ateliervelocidade).
- Facebook : [www.facebook.com/ateliervelocidade](https://www.facebook.com/ateliervelocidade).

(((Présentation des produits VELOCIDADE))).

LA GAMME VELOCIDADE.

Elle se compose des éléments classiques du bikepacking (sacs sous ou sur le tube horizontal, sacs de selle, sacs de guidon voire sacoches latérales sur les fourches) et se démarque de la plupart de ses concurrentes par la richesse et la diversité de ses couleurs. En voici quelques exemples.

Sacoques :

- De la route au VTT en passant par le Gravel : une gamme complète et colorée.
- En pack ou à l'unité, de quoi emporter ses bagages.
- Sacoche de selle de grande contenance à la fermeture étanche.
- Deux types de sacoche de selle. Fixation sur le chariot et le tube pour l'une tandis que l'autre repose sur un support spécifique.

FIN D'ARTICLE.

## 17. SÉCURITÉ.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité.

(((titre))).

Plus loin avec la Charte cyclable.

(((chapô))).

Déjà présentée dans la revue de mars, cette Charte cyclable mérite explications supplémentaires et développement.

(((texte))).

Cette Charte est à destination des élus, techniciens et aménageurs ; les seuls à pouvoir prendre la décision de création ou de modification de voirie mais pour tous ces travaux ils font nécessairement appel à des techniciens pour leur soumettre des propositions.

Elle est l'outil indispensable des délégués sécurité et présidents lors de leurs rencontres avec les institutionnels, mais elle l'est aussi pour tous les licenciés qui peuvent intervenir à titre individuel. À noter que pour chacun, elle est consultable dans l'espace privé du licencié.

Explications de texte.

Nous sommes la seule fédération à avoir intégré dans nos statuts mais surtout dans la pratique tous les modes de déplacements à vélo.

Trois points forts dans cette version : les aménagements cyclables, les aménagements routiers et les zones particulières en milieu urbain.

Focus sur les aménagements cyclables.

Notre préférence va aux voiries à faible trafic : les « Zones 30 » ainsi que les « Zones de rencontres » où le cycliste s'accommode très bien de la circulation mixte. Il en est de même pour les couloirs de bus et les doubles sens cyclables.

- En dehors de ces circulations apaisées, les bandes cyclables sont préférables aux pistes cyclables : en effet, lors d'intersections de pistes cyclables avec les voiries principales, la prise en compte des cyclistes vis-à-vis des usagers motorisés reste toujours problématique car le refus des aménageurs de donner aux cyclistes la priorité qui devrait être de mise dans 90 pourcent des cas ne l'est pas.
- La sécurité et la continuité des itinéraires sont trop souvent ignorées. La signalétique directionnelle faite pour les véhicules motorisés oublie qu'elle ne convient pas toujours aux cyclistes, sans multiplier les panneaux, la qualité du revêtement et un entretien régulier, sont les cinq facteurs garants de l'utilisation des voies cyclables par les cyclistes.
- Les pistes unidirectionnelles ou bidirectionnelles de longues distances (de 500 à 1000 mètres entre intersections) peuvent répondre à une bonne sécurité des cyclistes lorsque les aménagements longent des voies rapides ou à forte densité de circulation à condition qu'elles ne soient pas interrompues par des sorties de propriétés. Trop souvent l'aménageur donne la priorité à celui qui ne l'a pas dans les textes de loi.

- La discontinuité cyclable au niveau des carrefours non gérés par feu tricolore pose un problème de gestion. Soit l'aménageur n'a pas prévu une bande cyclable entre les deux pistes et donc le cycliste pour traverser doit prendre le passage piéton donc descendre de son vélo, soit il l'a prévue et là on est confronté au croisement de voiries donc une priorité à droite. C'est pourquoi nous demandons (en attente de réponse) que lorsqu'un aménagement cyclable est parallèle à un passage piéton il doit avoir la même priorité.

- Les problèmes récurrents des bandes cyclables : trop étroite, le bord de chaussée pas entretenu (gravats), effet de paroi lié à l'étroitesse de la bande.

- En agglomération : lorsqu'une bande longe une file de voitures en stationnement, il est important de prévoir un espace de 0,50 mètres pour permettre aux cyclistes d'éviter les portières. Le Code de la route permet aux cyclistes de s'écarter suffisamment pour sa sécurité mais malheureusement ce n'est pas connu des automobilistes ni enseigné en auto-école d'où encore, une source de conflit.
- Sur une bande cyclable : l'arrêt et le stationnement sont interdits. Cette interdiction n'est que trop rarement appliquée par les forces de l'ordre qui passent sans s'arrêter. (Amende 135 €).

- Il est déconseillé de « protéger » une bande cyclable en posant des séparateurs le long de la ligne blanche : ceux-ci peuvent empêcher les cyclistes de se doubler, sont générateurs de chutes et ne découragent pas le stationnement sauvage.

- > Il est également important de renforcer la signalisation (revêtement de couleur, flèches et logos au sol, signalisation verticale explicite).

- Il est impératif de respecter une largeur de 1,50 mètres pour une bande ou une piste cyclable surtout depuis l'arrivée des Engins de déplacement personnel (EDP).

- L'idée de la séparation des vélos avec le trafic motorisé paraît séduisante mais apporte des problèmes de sécurité lors du raccordement au niveau des carrefours et des problèmes liés au nettoyage (accès des balayeuses principalement sur les pistes unidirectionnelles). Elle pose en ville, au même titre que les Voies vertes urbaines, le problème de la cohabitation avec les piétons et les EDP si sa largeur est insuffisante ou si l'utilisation multi-usagers est importante. En effet, si la piste cyclable est une chaussée exclusivement réservée aux cycles en agglomération, compte tenu des articles R 412-35, R 412-34, R 412-43-1, elle peut être utilisée par d'autres usagers sous certaines conditions.

Malheureusement les comportements des autres utilisateurs (EDP et piétons) conduisent souvent les municipalités et départements à les transformer en Voies Vertes censées permettre une meilleure mixité. Ces changements créent d'autres problèmes sans résoudre pour autant celui de la cohabitation. Comme le rejet sur la chaussée des EDP puisque l'article R 412-43-1 ne les autorise pas à utiliser les Voies vertes en agglomération. C'est pourquoi nous demandons une législation sur la définition du cheminement mixte qui n'existe pas.

- À noter que si la définition du trottoir dans le Code de la route n'existe pas, un récent jugement du 8 mars 2022 par la Chambre criminelle de la Cour de cassation, donne une définition précise des trottoirs : « Il en résulte que constitue un trottoir, au sens des textes susvisés, la partie d'une voie urbaine qui longe la chaussée et qui, surélevée ou non, mais distinguée de celle-ci par une bordure ou tout autre marquage ou dispositif, est réservée à la circulation des piétons. »

Cette décision vient donc compléter le Code de la route qui utilise, aux articles R. 412-7 et R. 412-34, puis R. 417-1 à R. 417-7, le terme « trottoir » pour définir une zone principalement affectée aux piétons et, à l'inverse des aires piétonnières,

longeant une voie affectée à la circulation des véhicules. Ce qui va faire jurisprudence.

- Il est important aussi de faire mettre en place les « Sas cyclable » qui permettent aux cyclistes d'être plus visibles et de démarrer avant les véhicules à moteur.

- Sur les petites routes tranquilles (moins de 1000 véhicules par jour) où aucun aménagement n'est nécessaire, la Fédération conseille la mixité (partage de la route), qui pourra être soutenue par une signalétique spécifique que nous demandons depuis plus de dix ans : Panneau type C « Respect du 1,50 mètres » avec le mot rappel dessus pour justement rappeler aux conducteurs de véhicules motorisés que c'est la règle partout et non pas juste à cet endroit, le même avec 1 mètre pourrait aussi voir le jour pour les entrées d'agglomérations (article R 414-4 1 à 4).

- De 1000 à 8000 véhicules par jour, en fonction du profil et d'une insécurité avérée, vis-à-vis des cyclistes, nous demandons que tous ces axes routiers soient pourvus de bandes cyclables ou d'accotements revêtus dans chaque sens de circulation. Pour des pentes égale ou supérieure à 2,5 pourcent, nous demandons d'opter pour des bandes cyclables. La réalisation d'accotements revêtus occulte bien souvent la pérennisation de tout cheminement cyclable et sa perception par les autres usagers, cette dernière étant liée au fait du manque de signalisation verticale et horizontale. De plus, lors de la réfection de l'enrobé la bande d'accotement est souvent oubliée.

- Au-delà de 8000 véhicules par jour, la réalisation de pistes cyclables unidirectionnelles, l'utilisation de Voies vertes et de véloroutes utilisant des axes secondaires seront privilégiées comme parcours de substitution. La réussite de ces parcours reposant sur deux facteurs primordiaux : ne pas trop augmenter la distance du parcours et la difficulté liée au dénivelé, la mise en place d'une signalétique directionnelle spécifique aux cyclistes. Il est enfin temps de penser autrement les déplacements, de modifier les plans de circulation afin de mettre les cyclistes en sécurité sur des parcours plus plats et plus courts et de diriger les véhicules motorisés sur un parcours un peu plus long et plus pentu par exemple.

- Toute emprise de chaussée doit permettre la prise en compte de l'utilisateur cycliste (pistes, bandes cyclables ou « Bypass »). C'est ce que demande la loi LOM. Si celle-ci ne le permet pas, des mesures de compensation doivent être prévues afin d'accéder à la pratique cycliste, en toute sécurité. La limitation de la vitesse couplée à la création du panneau d'interdiction de doubler un cycliste, font partie de nos demandes.

Il existe à titre expérimental depuis 2010 une possibilité de créer un aménagement quand la largeur de la voirie n'est pas suffisante : la Chaussée à voie centrale banalisée pour créer un aménagement cyclable. Nous encourageons les aménageurs à l'utiliser et espérons la voir rentrer dans le Code de la route ce qui permettra de l'intégrer dans l'article L 228-2 de la loi LOM.

- En campagne pour les mêmes raisons que pour les aménagements urbains en ce qui concerne des distances courtes, la Fédération préfère les bandes cyclables ou accotements revêtus, aux pistes cyclables parallèles à la route (bidirectionnelles ou unidirectionnelles). Cependant, pour de longues distances (plusieurs kilomètres) et en fonction du profil de la route, du taux de circulation ou de l'emprise de la chaussée, la piste peut être la solution. Elle devra avoir une largeur supérieure au minimum recommandé en ce qui concerne les largeurs (2 mètres pour une piste

unidirectionnelle - 3 mètres pour une piste bidirectionnelle), sur la majorité de sa longueur et particulièrement lorsque la visibilité est réduite.

(((signature))).

Denis Vitiel, président de la commission Sécurité.

FIN D'ARTICLE.

## 18. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Femmes d'Ukraine : Sourire à la vie.

(((chapô))).

Ces sourires de femmes, radieux, généreux, insoucians aussi, ont été captés à l'été 2015 lors de la Semaine européenne de cyclotourisme en Galicie, près de Lviv, puis lors d'un voyage itinérant dans les Carpates ukrainiennes. Des sourires de femmes uniquement car sur mes photos les hommes ne sourient guère. Guerre... Guerre... La guerre était déjà là dans le Donbass, une guerre civile entre Ukrainiens séparatistes, nostalgiques de l'ex-URSS, et Ukrainiens soucieux de préserver l'unité du pays. Une guerre quasi « artisanale » en 2015 au regard de ce qui s'y passe aujourd'hui.

Malgré ce drame qui mutilé le pays et secoue l'Europe, des sourires doivent encore éclairer le visage de ces femmes, en Ukraine ou à travers l'Europe où nombres d'entre elles ont trouvé refuge, car comment imaginer de vivre sans sourire.

(((signature))).

Texte et photos : Philippe Henry.

FIN D'ARTICLE.

## 19. VIE FÉDÉRALE MER MONTAGNE.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Nos brevets de tourisme - Les Mer-Montagne.

(((titre))).

Prenez de la hauteur !

(((chapô))).

Les Mer-Montagne, c'est quoi ? Comme le nom l'indique, il s'agit tout simplement de relier un point du littoral choisi par le participant à l'un des lieux d'arrivée dans un de nos massifs montagneux.

(((texte))).

Ces arrivées déterminées par notre Fédération sont au nombre de cinq dans les Pyrénées, les Alpes et le Massif central et de trois pour les Vosges et le Jura donc vingt-et-un points d'arrivée possibles. Ces points de chute laissent un grand choix quant à la longueur du parcours, le Jura et les Vosges étant géographiquement les plus éloignées de notre littoral.

Des contraintes légères.

Les points de départ et d'arrivée doivent être distants au moins de 200 km à vol d'oiseau. Les délais sont calculés à partir de la feuille de route :

- 10 km par heure arrêts compris pour la formule « Randonneur ».
- une moyenne de 60 km par jour pour la formule « Touriste ».

Un parcours à la carte.

L'une des particularités des « Mer-Montagne » est d'établir son propre parcours, point fort intéressant car il permet de donner à sa randonnée le caractère souhaité en dosant les difficultés à sa convenance. Ainsi on peut privilégier le côté touristique en visitant, pourquoi pas, les sites BPF-BCN, ou d'autres curiosités. On peut aussi en profiter pour aller saluer des amis que l'éloignement ne nous permet pas de rencontrer souvent !

(((signature))).

Daniel Ménager.

(((cartouche))).

INFOS.

- Contact : Jean-Paul Bonin - [mer-montagne@ffvelo.fr](mailto:mer-montagne@ffvelo.fr).
- En savoir plus : [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr), rubrique « Adhérents – Les Brevets ».

(((encadré 1))).

Retour d'expérience.

Aimant faire les choses entièrement quand elles me plaisent, je me suis mis en tête de réaliser les vingt-et-un parcours. Il est vrai qu'étant Breton, les points de départ sont à portée de pédales, avec de surcroît deux littoraux à ma disposition : Manche et Atlantique. Il m'arrive de faire des enchaînements, par exemple pour rejoindre

des départs de Diagonales, proches d'une arrivée de « Mer-montagne » ! Faire la photo devant le panneau du col est une grande satisfaction, satisfaction d'être arrivé si haut en étant parti de si bas !

(((encadré 2))).

Les lieux d'arrivée des Mer-Montagne.

ALPES.

Joux-Plane (1713 mètres).  
Cormet-de-Roseland (1968 mètres).  
Saint-Véran (2040 mètres).  
La Chapelle-en-Vercors (945 mètres).  
Mont Ventoux (1909 mètres).

MASSIF CENTRAL.

Super-Besse (1350 mètres).  
Col du Béal (1390 mètres).  
Mont Gerbier-de-Jonc (1551 mètres).  
Pas de Peyrol (1588 mètres).  
Mont Aigoual (1567 mètres).

JURA.

Mouthe (935 mètres).  
Col de la Faucille (1323 mètres).  
Col de Richemont (1060 mètres).

VOSGES.

Col du Donon (727 mètres).  
Col de la Schlucht (1258 mètres).  
Grand Ballon (1424 mètres).

PYRÉNÉES.

Col de la Pierre-St-Martin (1713 mètres).  
Col du Soulor (1450 mètres).  
Superbagnières (1804 mètres).  
Port de Lers (1517 mètres).  
Col de Jau (1513 mètres).

Quelques lieux sont dépourvus de possibilités de contrôle ; la photo du panneau routier du col avec le vélo est dans ce cas nécessaire.

FIN D'ARTICLE.

## 20. DU CÔTE DE CHEZ VOUS.

OCCITANIE.

(((Article 1 occitanie))).

Ouverture réussie dans l'Hérault.

Après des mois de disette, la première randonnée 2022 a obtenu un gros succès. C'est au Vélo club de Clermont-l'Hérault que l'on doit cette réussite. Pour cette 42ième édition, la météo était favorable et trois nouveaux circuits étaient proposés : 40, 67 et 85 kilomètres autour du lac du Salagou. L'attrait du grand site du Salagou a séduit plus de 300 participants, dont certains venus des départements limitrophes : Gard, Aveyron, Lozère. L'envie d'un retour à une vie normale après cette longue période d'incertitude était palpable et ce fut vraiment la randonnée des retrouvailles et de la renaissance. Et si la réussite tient aux magnifiques paysages de cette région, le mérite en revient surtout à l'équipe organisatrice du Vélo club clermontais et au couple Baldayrou (Bernard, le président et Marie-France, la secrétaire) qui ont su donner à cet événement une dimension régionale.  
René Baldellon

(((article 2 occitanie))).

Un nouvel accueil à l'école VTT de la Clape.

Une toute nouvelle section vient d'être créée à l'école VTT de la Clape-MJC Gruissan (Aude), qui accueille désormais les jeunes de 7 à 10 ans. Suite à une forte demande, l'école VTT a décidé de s'étoffer et de créer cette section. Frédéric, un nouveau moniteur, se chargera de leur apprendre les bases du VTT, l'équilibre et la maniabilité à l'aide des jeux. Ils découvriront la nature, l'écologie et le développement durable dès le plus jeune âge

Les séances se déroulent tous les mercredis (sauf vacances scolaires) de 10 heures à 12 heures. L'école VTT possède aussi une section de 11 à 15 ans, tous les mercredis (sauf vacances scolaires) de 14 heures à 16 heures et une section 100 pourcent femmes tous niveaux, un samedi minimum par mois de 9 heures 30 à 12 heures.

Pour avoir plus d'informations sur l'école VTT : MJC de Gruissan – 04 68 49 61 87 – <http://ecolevttnarbonne.e-monsite.com>.

Facebook : l'école vtt de la clape.

(((article 3 occitanie))).

Oser l'Audax 100 km à Villefranche-de-Rouergue.

Samedi 19 mars, le Cyclo sport villefranchois organisait le Brevet audax initiation des 100 kilomètres sous l'égide du comité départemental de cyclotourisme de l'Aveyron. Les cinquante-cinq participants et participantes réunis place Saint-Jean, à Villefranche-de-Rouergue, ont écouté avec attention les consignes de sécurité et d'organisation, données par le président Thierry Sansonnet avant le départ.

Le circuit, particulièrement agréable et sans grande difficulté les a conduits à travers les bastides de Villefranche, Villeneuve, pour longer ensuite les rives du Lot jusqu'à Cajarc. Afin d'atteindre Limogne-en-Quercy, où avait lieu la pause repas, il aura fallu vaincre une grimpette un peu longue, certes, mais pas trop ardue.

Quelques kilomètres à travers le Quercy blanc, un peu venté, finirent par rallier le département de l'Aveyron avec la traversée de Mémer pour rejoindre La Rouquette

et un final tout plat en apothéose jusqu'à la place Saint-Jean. Voilà une très belle idée de randonnée traversant trois départements !

Nous avons apprécié la belle humeur qui a régné tout au long de cette magnifique journée, en toute simplicité, mais aussi solidarité et bienveillance.

Claude Clamens, président du comité départemental de cyclotourisme, ainsi que Roger Thomas, secrétaire, étaient présents. Les participants, venus des quatre coins du département, ont pu apprécier l'accueil des villefranchois qui ne s'est jamais démenti.

Un grand merci tout particulier à Michel Fabre et Thierry Sansonnet pour leur soutien.

Carmen Burgos.

((([article 4 occitanie](#)))).

Un VI au féminin reporté puis bouleversé.

À la naissance du CoReg Occitanie, l'ancienne ligue des Pyrénées a proposé son traditionnel week-end des féminines : un voyage itinérant en autonomie complète. Dès 2018, ce fut une concentration à Carcassonne. En 2019, ce fut départ de Narbonne vers Leucate. En 2020, le Cyclo randonneur albigeois (CRA) se portait volontaire pour un VI vers Saint-Affrique (Aveyron). Le Covid-19 est passé par là et donc, le projet est annulé en 2020, reporté en 2021 avant d'être encore remis, en 2022. Le club albigeois se remet au travail mais la météo va jouer les trouble-fêtes. Grand froid, vent violent, neige, gelées, voilà les prévisions météo des jours précédents.

Les annulations se succèdent et le jeudi, le CRA réagit pour arrêter l'hémorragie en proposant une option d'aller-retour en voiture afin de maintenir les retrouvailles et aussi la soirée à Cap Vert à Saint Affrique.

Parallèlement, le choix vélo était bien entendu possible. Ce fut l'option choisie par le club de Caussade (10), le club de Colomiers (7), accompagnés d'une lotoise, une aveyronnaise et trois gersoises.

Ces dames ont quand même avoué avoir eu un peu froid mais un grand, grand bravo à elles !

Pour celles qui avaient choisi l'option voiture : samedi matin, visite à pied d'Albi ; après-midi, en suivant le parcours prévu, visite d'Ambialet et de Combret, la ville rouge.

Le dimanche matin est consacré à la visite des caves de Roquefort avant de rentrer vers Albi avec arrêt incontournable à Brousse-le-Château.

Ce groupe a finalement positivé sur ce changement d'activité car si les jambes n'ont pas tourné, les langues se sont bien déliées. Ainsi, la communication entre participantes a été toute différente. Des projets sont nés entre anciennes ayant de l'expérience et néophytes qui ont promis de revenir ! Des 94 inscrites il n'en restait que 61 qui ont bien dansé, pédaleuses ou pas !

Le pot de l'amitié offert à Albi par le CoDep 81 a clôturé le week-end.

Seul regret émis par le CoReg Occitanie que l'ancienne partie Languedoc-Roussillon soit très peu représentée (trois lozériennes inscrites) mais il est vrai que ces VI en autonomie font partie intégrante de l'histoire de la ligue Midi-Pyrénées depuis 2003. Ainsi l'autonomie est intégrée et appréciée par ces dames. D'ailleurs, plusieurs d'entre elles ont commencé à évoquer un possible 20e anniversaire en 2023.

Il suffit de trouver un club volontaire. Les propositions sont les bienvenues.

Nicole Massol.

(((article 5 occitanie))).

Un club qui sait accueillir.

Accueillir !

Verbe du troisième groupe, à priori, donc, difficile à conjuguer. Si l'on s'en réfère au Petit Robert, ce verbe signifie « réunir, associer, adjoindre » ou « se comporter d'une certaine manière avec une personne qui se présente ». Justement, une trentaine de personnes s'est présentée au rendez-vous de départ pour cette sortie spéciale dédiée à l'accueil des nouveaux, organisée par le club de Colomiers près de Toulouse.

Un soupçon de vent d'Autan, un soleil radieux et des amoureux du vélo souriants et confiants attendent les consignes de sécurité. Le président du club, Philippe Deveaux, explique le déroulé de l'après-midi, la formation de groupes conduits par un capitaine de route et un serre-file.

Le thème de la sortie est l'art des rues, le street art, dans la ville de Toulouse. Les participants, à grande majorité des femmes dans la quarantaine, se réjouissent de ce programme qui va nous conduire sur un circuit d'environ quarante kilomètres à travers les rues de l'agglomération à la recherche de fresques murales, de tags, avec la visite d'une expo dédiée à cet art, en ce dimanche après-midi.

Une déambulation en ville bien agréable, nous conduira à travers des rues colorées dont la rue Gramat, recouverte de graffitis, dessins, messages. Aux « Pavillons Sauvages » nous nous attarderons devant les fresques et à la Maison de la Peinture, nous ferons une halte pour découvrir l'expo. L'art des rues, un art éphémère, par essence, est un musée à ciel ouvert que nous parcourons lentement à vélo, au milieu des citadins nombreux notamment aux abords de la Garonne. L'église Saint-Sernin s'impose en majesté derrière ses briques rouges, comme un clin d'œil à son poète-troubadour.

On ne regarde pas la vitesse ni le nombre de kilomètres, on est là, tout simplement. Les échanges sont agréables, on partage les expériences, le ressenti... et l'envie de revenir ! Quand vient le moment de se séparer, petit à petit chacun repart vers son quartier, des images plein la tête, et demande « À quand la prochaine ? »

Oui, à quand ?

Carmen Burgos.

Correspondants.

- René Baldellon : [rene.baldellon@laposte.net](mailto:rene.baldellon@laposte.net).

- Georges Golse : [mag.redac@ffvelo.fr](mailto:mag.redac@ffvelo.fr).

NOUVELLE AQUITAINE.

(((article 1 Nouvelle Aquitaine))).

Une ouverture et des promesses.

Le petit village de Cassignas (Pays de Serres) accueillait en ce premier dimanche d'avril l'ouverture du CoDep du Lot-et-Garonne. Organisé par le Guidon roquentin, les 43 participants se sont élancés sur les deux parcours. Si le vent avait choisi de faire une pause, il n'en fut rien concernant les températures matinales qui s'affichaient en dessous du zéro au moment du départ. Par monts et par vaux, tel était le menu proposé sur des routes dont le charme se mariait judicieusement avec un environnement printanier. En pente douce, un plateau fut atteint laissant entrevoir dans le lointain une Garonne ensommeillée. Dans une autre vallée nous avons remonté et longé le cours d'eau la Petite Séoune. À mi parcours, sur son

promontoire, Lacardayre nous attendait pour une halte régénératrice offerte par les organisateurs. Un autre vallon, une autre rivière, un autre village, Auradou où les plus audacieux choisirent d'emprunter le grand circuit. Dans un dernier effort, il fallait atteindre Hautefage. Autour d'un verre de l'amitié, poursuivi par un repas, pour la première fois depuis deux ans, les mots projets et reconquêtes ont été prononcés. Des sourires et des paroles mais surtout une joyeuse ambiance et l'envie folle de se retrouver rapidement ici ou ailleurs.  
Jean-Louis Savarin.

((([article 2 Nouvelle Aquitaine](#)))).

Verte Tout-Terrain : Brive-Rocamadour.

Enfin c'est reparti !

La 24e édition de Brive-Rocamadour a pu avoir lieu le dimanche 20 mars. Certes les préparatifs ont été bien délicats du fait des incertitudes mais les organisateurs ont pu revenir à des prestations proches des habitudes du club. Pour l'occasion 676 inscrits dont plus de la moitié sur le grand parcours et 750 marcheurs étaient au rendez-vous.

La nouveauté était le départ de la base nautique du lac du Causse à Lissac-sur-Couze, où se trouve aussi la Base VTT fédérale Causse-Saillant. Un départ en pleine nature avec le tour de la retenue d'eau vaut bien la sortie ennuyeuse d'une agglomération ! Après cette agréable entrée en matière, le parcours empruntait la vallée sèche et traversait le causse corrézien pour rejoindre l'Hôpital-Saint-Jean, et Martel pour le ravitaillement et aussi le point de départ du parcours de 40 km, qui permettait à tous d'admirer la belle Dordogne à Pinsac et, après avoir longé le parc du château de la Treyne, de suivre son cours sur le sentier panoramique du Chemin des écoliers. Suivaient de beaux tronçons de VTT, notamment surplombant les gouffres de Saint-Sauveur et de Cabouy avant de remonter Combe Longue, qui a peut-être paru bien longue à certains. L'arrivée par le sud à Rocamadour est toujours un ravissement, le site se révélant peu à peu au fur et à mesure de la descente dans la vallée. Au pied de la cité, les vététistes ont pu voir comment les habitations et édifices religieux sont accrochés et étagés le long de la falaise. Mais c'est bien connu, après être descendu il faut remonter, et à Rocamadour emprunter le chemin de la « Voie Sainte » pour arriver à l'esplanade du château est une performance sportive, on s'en souvient car il faut appuyer fort sur les pédales. Enfin sur le plateau, les habitués ont pu apprécier le remarquable aménagement de la corniche, et la vue en surplomb.

Joël Moulin.

CENTRE – VAL DE LOIRE.

((([article 1 Centre Val de Loire](#)))).

Souvenirs d'Ukraine.

L'actualité tragique qui touche l'Ukraine aujourd'hui ravive en nous les souvenirs de ce moment d'histoire que nous avons vécu en août 1991 avec les Cyclo randonneurs châtellais (comité départemental du Loiret), notre club de l'époque, lorsque nous sommes arrivés à Kiev après 2600 km à vélo à travers l'Europe. Un voyage de deux semaines pour les 22 participants à ce fabuleux voyage historique qui restera à jamais dans nos mémoires et nos cœurs. À l'approche du but, à plusieurs reprises, nous avons été accueillis par des délégations en costume national. De jeunes cyclistes Ukrainiens nous ont accompagnés. Notre peloton

suscitait étonnement et curiosité. Les trois jours que nous avons passés à Kiev furent bien remplis et nous avons pu constater combien le sentiment national et la volonté d'indépendance étaient forts. Ce voyage a été organisé dans le cadre du jumelage entre la ville de Châlette-sur-Loing (Loiret) et un quartier de Kiev. Christian et Marie-Claude Verlhac.

Correspondant : Jacques Lacroix.  
jacques. [lacroix6@orange.fr](mailto:lacroix6@orange.fr).

FIN D'ARTICLE.

## 21. AGENDA LONGUE DISTANCE.

(((Têtière))).

Sur votre Agenda : Longue distance - La Ronde Aliénor d'Aquitaine.  
(manifestation avec le label Longue distance de la Fédération).

(((titre))).

Le plaisir de l'endurance.

(((chapô))).

Le 4 juillet prochain, aura lieu à Bordeaux-Métropole, la troisième édition quadriennale d'un rare « brevet cyclotouriste international de 1200 km en temps limité », sous l'égide des Randonneurs autonomes aquitains.

(((texte))).

Les nombreux cyclos, originaires de France et de l'étranger seront déjà au départ ce lundi 4 juillet dès 5 heures du matin pour parcourir une boucle de 1200 km et plus de 9000 mètres de dénivelé en traversant la Gironde, la Dordogne, La Corrèze, le Lot-et-Garonne, les Hautes-Pyrénées, les Pyrénées-Atlantiques et les Landes, sur quatre jours consécutifs, en 90 heures maximum.

Dans les différentes communes traversées, l'accueil des clubs locaux prendra soin des participants. Il sera possible de venir les encourager sur le trajet notamment aux divers points de contrôles.

Genèse et objectifs de ce brevet.

Les Randonneurs autonomes aquitains avaient l'habitude et l'énorme plaisir de parcourir ensemble nos beaux territoires de France lors des divers brevets cyclotouristes sportifs nationaux et la satisfaction d'en avoir créés eux-mêmes. Le moment fut donc venu en 2010 d'évoquer une vision d'avenir du club et les actions à entreprendre en ce sens :

Faire connaître l'élégance de ce sport de nature dont les itinéraires, évitant les gros trafics routiers, se développent au gré de nos routes secondaires.

- Faire connaître ce sport sans classement, mais seulement un temps maximum à ne pas dépasser, une recherche de victoire contre soi-même.
- Faire connaître les capacités de son propre corps, quel que soit l'âge et le genre, à soutenir la haute performance, en s'entraînant avec ambition et modération.
- Faire connaître ce rythme cyclo idéal pour découvrir et jouir de la belle région Aquitaine.

Pour répondre à ces objectifs : « Pourquoi pas le tour d'Aquitaine ? » L'adhésion fut générale et enthousiaste : un grand brevet 1200 km, très rare en France, nommé en mémoire de la duchesse d'Aquitaine deux fois reine, et aux initiales du club...RAA.

Le cru 2022.

Il s'annonce sous les meilleurs auspices car 171 personnes ont déjà validé leur inscription, en un mois, 12 femmes et 159 hommes âgés de 29 à 78 ans.

Ils proviennent de nombreux départements y compris Guyane, Réunion, Mayotte, et des pays suivants : Allemagne, Angleterre, Belgique, Espagne, États-Unis, Italie, Pays-Bas, Portugal, Russie, Suède, Suisse, Venezuela.

Si l'envie vous prend de venir découvrir les vignes, les pins, les cimes pyrénéennes, la vallée de la Dordogne, les frontons basques, le long de l'océan, les châteaux périgourdins, alors aiguisez votre curiosité en allant voir le site !

(((signature))).

Les Randonneurs autonomes aquitains (RAA).

(((encadré 1))).

INFOS PRATIQUES.

- Dates : du 4 au 7 juillet 2022.
- Catégorie : Route.
- Parcours : 1200 km et plus de 9000 mètres de dénivelé.
- Organismes : Randonneurs autonomes d'Aquitaine.
- Limite d'inscription : 15 juin 2022.
- Site : <http://1200desraa.blogspot.com/>.
- Contact : [1200desraa@gmail.com](mailto:1200desraa@gmail.com).

(((encadré))).

Organisation et clubs partenaires.

Cette organisation pilotée par l'équipe des Randonneurs autonomes aquitain est mutualisée avec les clubs suivant : ASSM section cyclotourisme, Union cyclotouriste Coutras, Activités cyclistes chemin long, Cyclo club Saint-Christophe-des-Bardès, Le Guidon St Fronnais, Cyclo club Libourne, CoDep Corrèze, Cyclo détente lamonzien, ASPTT Agen cyclo, Folga tennis, Club cyclo Arzacquois, Monein cyclo club VTT, Club cyclotouriste salisien, Vélo sport Sauveterre, Cyclo randonneur luzien lagunak, Club olympique bayonnais, Les Mailhous, Cyclo Saint-Géours, Union sportive tyrossaise, ASEM cyclo Mimizan, Biscarosse olympique cyclotourisme, Cyclos parentissois, Union sportive Andernosienne, Football Cissac-Médoc.

(((cartouche))).

Retrouvez tous les randonnées labellisée « Longue distance » par la Fédération - Route, VTT ou Gravel – sur [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr), rubrique « Randonner à vélo - Longue distance ».

Lien direct vers les événements longue distance : <https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/longue-distance/les-evenements/>.

FIN D'ARTICLE.

## 22. AGENDA.

(((article 1 Agenda))).

Samedi 14 mai 2022, Vélo de Route.

La Sixsaintes • Gémenos.

CoReg Provence-Alpes-Côte d'Azur • CoDep Bouches-du-Rhône.

Le Vélo club la Pomme de Marseille vous propose de gravir d'une à six fois le massif de la Sainte-Baume, avec un parcours intégralement situé dans les limites du Parc régional naturel de la Sainte-Baume (Bouches-du-Rhône). Les six montées vous permettront d'obtenir le diplôme de « Grimpeur de la Sainte Baume ». Ce sera aussi un bon entraînement avant les Cyclomontagnardes de juin et juillet.

Convivialité et ravitaillements assurés. Loterie avec un vélo trek comme gros lot.

Inscriptions en ligne : <http://www.veloclublapomme.com/fo/page.php?id=26>.

Contact : Gérard Blanchard • 06 24 76 17 33 • [gerardblanchard1@cegetel.net](mailto:gerardblanchard1@cegetel.net).

(((article 2 Agenda))).

Dimanche 15 mai 2022, VTT.

Deuxième Trèfle héraultais • Domaine départemental de Bessilles.

CoReg Occitanie • CoDep Hérault.

Le deuxième Trèfle Héraultais, organisé par le comité départemental de cyclotourisme de l'Hérault, au domaine départemental de Bessilles, s'inscrit dans le cadre de « Mai à vélo ». Plusieurs ateliers sont proposés pour un challenge d'épreuves VTT à destination de 150 jeunes, de 7 à 14 ans, qui évolueront toute la journée sur différentes parties du domaine. Tout au long d'un parcours encadré par des moniteurs diplômés (1 pour 10 enfants), ils progresseront sur les sites en Randuro VTT, course d'orientation, zone de maniabilité, parcours biker, etc. De quoi s'amuser toute la journée, journée entrecoupée par la pause repas et ponctuée par un goûter offert aux jeunes participants. Des stands seront à disposition des pratiquants : atelier mécanique, marquage du vélo, diagnostic, étude posturale sur le vélo, prêt de vélos pour initiation, FTT pour personne à mobilité réduite. Voilà pour le programme d'une journée point d'orgue de ce mois du vélo. Il est précisé que toutes ces manifestations sont organisées en plein-air et dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Contact : [departement34-vtt@ffvelo.fr](mailto:departement34-vtt@ffvelo.fr).

(((article 3 Agenda))).

Dimanche 22 mai 2022, Vélo de Route.

La Ronde des clubs d'Opale • Waben.

CoReg Hauts-de-France • CoDep Pas-de-Calais.

Neuf clubs du secteur maritime du comité départemental de cyclotourisme du Pas-de-Calais se sont associés pour proposer un nouveau genre de randonnée avec quatre points d'accueil, de départ et d'arrivée. Trois parcours sont au programme : une boucle nord de 100 km, une boucle sud de 98 km et une boucle intégrale de 150 km. Aux quatre points d'accueil, un parcours familial gratuit pour tous est également proposé. Le charme, la beauté de la Côte d'Opale et les paysages de bocages vous raviront tout le long des différents parcours.

Détails des quatre points d'accueil : [www.saintjo.defolli.fr](http://www.saintjo.defolli.fr).

Contacts :

Gérard Ledez : 06 08 99 23 96.

Jean Leroi : 06 32 43 80 41.

### (((article 4 Agenda))).

Dimanche 22 mai 2022, Route, VTT, Marche.

Randonnée « La Nonette » • Gouvieux.

CoReg Hauts-de-France • CoDep Oise.

Comme chaque année, le Réveil cyclo et marche de Gouvieux organise sa journée annuelle « La Nonette - Souvenir Jean Metrotti ». Il vous propose deux circuits route (37 et 53 km), deux parcours VTT (18 et 5 km) et quatre parcours marche (de 9 à 22 km), ouverts à tous et à allure libre. Tous vous feront découvrir ou redécouvrir les forêts et étangs de Gouvieux et de ses alentours, ainsi que les petites routes et chemins pittoresques sur le territoire du Parc naturel régional Oise-Pays de France.

Un parcours Cyclo-découverte® VTT-VTC de 20 km accompagné sera au départ du gymnase de Gouvieux pour débutants familles et enfants. Inscriptions sur place à partir de 9 h30, départ à 10 h. Consignes : avoir un vélo en bon état et un casque pour les enfants.

L'ensemble des marcheurs, routiers et vététistes du RCM de Gouvieux, près de Chantilly, seront très heureux de votre présence.

Contacts : cyclos et VTT : 06 74 87 60 58 - marcheurs : 07 81 17 15 78.

Contact « Mai à vélo » [rcg.jma@wanadoo.fr](mailto:rcg.jma@wanadoo.fr).

[cyclorcmgouvieux@ffvelo.fr](mailto:cyclorcmgouvieux@ffvelo.fr).

### (((article 5 Agenda))).

Samedi 4 et dimanche 5 juin 2022, VTT.

20ième Valsloppet • Vinezac.

CoReg Auvergne-Rhône-Alpes • CoDep Ardèche.

Pour la Pentecôte, les années paires, le sud-Ardèche voit un afflux de vététistes venus participer à la Valsloppet, une rando raid VTT, organisée par le club cyclotourisme Aubenas-Vals. Cette manifestation qui existe depuis trente ans.

Le départ aura lieu de Vinezac, le samedi, et se dirigera vers les contreforts cévenols pour revenir au bivouac, à Rosières, après environ 75 km d'efforts. Le dimanche, une soixantaine de kilomètres feront découvrir les environs de la Tour de Brison et le pays de Largentièrre puis les petits chemins joueurs aux alentours d'Ailhon, pour un retour au stade de Vinezac après un dénivelé total de 4 500 m sur les deux jours.

Le CTAV compte sur plus de 120 bénévoles, mais la préparation de l'événement a aussi lieu en amont, avec le nettoyage de certaines portions du parcours. Et, comme pour chaque édition, les traceurs de la Valsloppet dénichent de nouveaux tronçons de sentiers non pratiqués régulièrement et plus ou moins abandonnés, c'est l'occasion d'une remise en état utile à tous

Les inscriptions en ligne sont ouvertes et des places sont encore disponibles !

Contact : <http://cycloaubenasvals.viabloga.com/>.

<https://www.facebook.com/Valsloppet>.

### (((article 6 Agenda))).

Samedi 11 juin 2022, Route, Marche.

32e Route du poiré • Barenton.

CoReg Normandie • CoDep Manche.

Les Cyclos barentonnais seront heureux de vous accueillir pour cette 32ième édition de la « Route du poiré ». Nous vous ferons découvrir, au travers de charmantes

petites routes relativement plates, notre belle région dans le parc naturel régional Normandie-Maine et vous apprécierez l'accueil que vous réservent les bénévoles. Trois circuits au choix de 100, 80, 50 km et une randonnée pédestre de 8 km sont au programme. Une pause ravitaillement avec un verre de poiré (avec modération) vous sera offerte au musée du Poiré de Barenton.

Inscriptions sur helloasso.

Contact : Patrick Levallois • 02 14 13 57 67 • [patrick.levallois@sfr.fr](mailto:patrick.levallois@sfr.fr).  
<http://cyclos-barenton.e-monsite.com/>.

(((article 7 Agenda))).

Samedi 11 juin 2022, Route, VTT, Gravel, Marche.

24ième journée Franck Pineau • Auxerre.

CoReg Bourgogne • CoDep Yonne.

Franck Pineau, à la fin de sa carrière sportive qui l'a vu faire deux fois le Tour de France, a souhaité donner son nom à une randonnée regroupant ses supporters et des amoureux du vélo. L'AS de la Jeunesse auxerroise maintient la tradition, avec la présence de Franck Pineau, et propose neuf circuits route, de 14 à 158 km, permettant de découvrir la région de la Puisaye et ses jolis paysages. Le terrain est plus usant que très dur, à part les deux parcours « grimpette » pour les amoureux de dénivelés. Deux circuits VTT, de 27 et 45 km, un Gravel de 54 km, une nouveauté pour cette organisation et trois parcours marche complètent le programme.

Stands d'animations gratuites. Un lot pour chaque participant.

Renseignements et engagements en ligne : [www.lafranckpineau.fr](http://www.lafranckpineau.fr).

Contact : Eddy Bevre • 06 09 34 74 75.

[lafranck.pineau@orange.fr](mailto:lafranck.pineau@orange.fr).

Page Facebook : @lafranckpineau.

(((article 8 Agenda))).

Dimanche 12 juin 2022, vélo de Route.

À la découverte du Vexin • Cergy-Village.

CoReg Île-de-France • CoDep Val-d'Oise.

« À la découverte du Vexin » est de retour dans le Val-d'Oise, avec les randonnées route de l'US Cergy cyclotourisme. Chacun pourra s'exprimer sur les trois circuits proposés, de 60, 80 et 100 km, fléchés avec un point de ravitaillement. Les randonneurs découvriront la richesse du patrimoine du Vexin français, ses nombreux châteaux et églises tel le château de Maudétour, au cœur du Parc naturel régional du Vexin français. Cette authentique demeure, classée Monument historique, fut édifiée aux XVIIe et XVIIIe siècles. Vous irez également jusqu'en Normandie, dans l'Eure, où vous pourrez admirer le moulin de Fourges (fin dix-huitième). C'est un lieu magique à l'architecture inspirée du hameau de la reine Marie-Antoinette. Nous accueillons aussi bien les pratiquants occasionnels ou sportifs confirmés, individuels ou en famille. Notre club sera enchanté de vous faire connaître notre belle région.

Contact : Lionel Jacquot 03 44 47 10 65 ou 06 87 58 91 82.

[lionel.jacquot@laposte.net](mailto:lionel.jacquot@laposte.net).

[www.us-cergy-cyclo.fr/](http://www.us-cergy-cyclo.fr/).

(((article 9 Agenda))).

Lundi 13 juin 2022, vélo de Route.

Rando vintage en famille • Castelnau-d'Aude.

CoReg Occitanie • CoDep Aude.

Cette randonnée, qui se déroule sur les Voies vertes vigneronnes Corbières-Minervois, est organisée par le club intercommunal Cyclos Corbières-Minervois sur les chemins habituellement utilisés pour la desserte agricole des communes de Castelnau-d'Aude, Escales, Tourouzelle. Elle propose aux clubs de notre Fédération mais aussi aux pratiquants locaux de participer à une itinérance de découverte des paysages et du territoire des trois communes. Cette randonnée propose des petits parcours accessibles à tous, de 8 à 18 km. Des ravitaillements sont prévus au pied de monuments historiques.

Les machines de plus de vingt ans sont les bienvenues et une exposition de vélos anciens sera visible. Le repas, sur réservation, sera pris en commun. Une large information est à chaque fois prévue sur les possibilités offertes par la Fédération française de cyclotourisme.

Contact : Marcel Andrieu • 06 84 14 04 17.

[marcel.andrieu@laposte.net](mailto:marcel.andrieu@laposte.net).

(((article 10 Agenda))).

CONCENTRATION NATIONALE.

dimanche 19 juin 2022, vélo de Route.

90e meeting de Candes-Saint-Martin.

CoReg Centre-Val de Loire • CoDep Indre-et-Loire.

Pour son 90ième meeting de Candes-Saint-Martin, l'Union cyclotouriste de Touraine vous donne rendez-vous au panorama surplombant le village. Cette concentration, organisée depuis 1931, compte parmi les rassemblements ancrés dans l'histoire du cyclotourisme. De portée régionale elle accueille des cyclos des Deux-Sèvres, du Maine-et-Loire, de la Sarthe, de la Vienne et de bien plus loin encore. En l'an 2000, le village riche de sa collégiale, de ses châteaux, de ses demeures Renaissance a été inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Par un décret récent du Conseil d'État (11/09/2021), c'est la confluence de la Loire et de la Vienne, paysage emblématique du Val de Loire qui a été classée par l'Unesco. Venir à Candes, c'est descendre jusqu'au fleuve pour flâner, admirer gabares, fûtreaux, toues et imaginer ce qu'a pu être la navigation de Loire au XIXe siècle.

Les grands randonneurs pourront rallier Candes dans l'esprit des Flèches Vélocio, en réalisant un raid de l'Amitié, soit parcourir 350 km minimum en 24 heures.

Le dimanche matin : accueil à partir de 9 h, signature du livre d'or, pot de l'amitié en présence des « officiels » avant le pique-nique tiré du sac.

Candes et l'Union cyclotouriste de Touraine vous attendent pour un moment de rencontre de convivialité, de partage, d'amitié.

Contact : 06 23 02 37 72.

[www.uct37.free.fr](http://www.uct37.free.fr).

(((article 11 agenda))).

Dimanche 19 juin 2022, Route, VTT, Marche.

La Cyclo Baie du Mont-Saint-Michel • Pleine-Fougère.

CoReg Bretagne • CoDep Ille-et-Vilaine.

Le club de cyclotourisme de Pleine-Fougère vous propose une échappée vers une succession de panoramas sur l'ensemble de la baie du Mont-Saint-Michel, avec trois parcours route, deux VTT et une marche.

Vous commencerez par le marais de Sougeal et le Couesnon, jusqu'à Pontorson.

Ensuite, vous rejoindrez le moulin de Moidrey avec vue sur l'étendue des polders et

la baie, face au Mont. Sur le balcon de la baie à Roz-sur-Couesnon, vous la découvrirez, de Cancale à Granville.

À Saint-Marcen, vous verrez le télégraphe de Chappe entièrement restauré et, en bordure de grèves, un ravitaillement vous attendra. Vous repartirez vers Cherrueix où les chars à voile évoluent sur la grève et le moulin de la Saline vous attend. La coupure se fait alors, pour gagner l'intérieur des terres ou continuer vers le mont Dol. Une petite route dans le marais vous mènera vers Le Vivier-sur-Mer, premier port mytiliculteur de France. Alors, vous pourrez sous peu vous restaurer à Pleine-Fougères, recevoir les récompenses de cette belle matinée et, peut-être, remporter le « Challenge François Guiborel » mis en jeu tous les ans.

Repas « Cochon grillé » sur réservation avant le 8 juin.

Contacts :

- J. Pierre Lepoidevin : 06 61 87 12 28.

- Christian Bessonneau : 06 70 13 38 42.

[ctpleinefougeres@orange.fr](mailto:ctpleinefougeres@orange.fr).

(((article 12 Agenda))).

Samedi 18 et dimanche 19 juin 2022, Route.

9e Picardo-normand • Mouy.

CoReg Hauts-de-France • CoDep Oise.

Le Picardo-normand est une randonnée reliant Mouy (Oise) au Tréport (Seine-Maritime), organisée par le Vélo club de Mouy. Elle est âgée de 10 ans mais vous invite à sa 9e édition, en raison des reports liés au Covid. Les parcours sont des brevets de 150 km homologués par le club et intégralement fléchés et il est possible de ne participer qu'à une journée. Samedi les participants partiront de Mouy, située entre Beauvais, Compiègne et Chantilly. Ils découvriront la campagne picarde et arriveront en bord de mer, au Tréport. Hébergement et repas seront possibles en auberge de jeunesse à Eu. Dimanche, le retour sur Mouy suivra un parcours différent mais tout aussi pittoresque. Un véhicule transportera les effets personnels des participants.

Date limite d'inscription : 29 mai 2022.

Contact : Jacques Jolly • 06 87 16 43 78.

[maryline.siraut@sfr.fr](mailto:maryline.siraut@sfr.fr).

(((article 13 agenda))).

Du dimanche 19 juin au jeudi 23 juin 2022, VTT.

8e Raid VTT • Les Estables.

CoReg Auvergne-Rhône-Alpes • CoDep Haute-Loire.

La commission VTT du Comité régional de cyclotourisme d'Auvergne-Rhône-Alpes, vous donne l'occasion, avec ce raid VTT en itinérance, de découvrir la Haute-Loire et l'Ardèche du nord.

Cinq jours de pur plaisir VTT vous attendent, à raison de 40 à 50 km et de 1 000 à 1 500 m de D + par jour. Les VTTAE homologués sont bien évidemment acceptés.

Prix : 600 € - 30 participants maxi.

Clôture des inscriptions le 20 mai 2022.

Véhicule d'assistance et encadrants fédéraux. Soirée conviviale des régions, autour de spécialités apportées par les participants.

Contact : Michel Plas • 07 81 48 32 88.

[Auvergnerhonealpes-vtt@ffvelo.fr](mailto:Auvergnerhonealpes-vtt@ffvelo.fr).

<https://cyclotourisme-auvergnerhonealpes.fr/>.

### (((article 14 Agenda))).

Samedi 25 et dimanche 26 juin 2022 , Route, VTT, Marche.

Challenge du Centre • Saint-Aignan-sur-Cher.

CoReg Centre Val de Loire • CoDep Loir-et-Cher.

Le club de cyclotourisme de Saint-Aignan-sur-Cher est prêt pour accueillir le Challenge et la Concentration jeunes du comité régional Centre -Val de Loire. Le samedi après-midi, un circuit « découverte » de 20 km emmènera les participants visiter le balancier hydraulique de Châteauneuf et passera près du dôme du zoo de Beauval. Il sera suivi d'une dégustation chez un vigneron local.

Le dimanche matin, six circuits route vous permettront de découvrir de beaux paysages jusqu'en Berry avec le château de Valençay, de style Renaissance. Les plus aguerris pourront rejoindre la Touraine avec un ravitaillement à Montrésor, classé parmi les « Plus beaux villages de France® ». Trois circuits VTT seront également au programme à travers nos chemins balisés et sécurisés. Une marche accompagnée de 10 km dans le vignoble autour de Saint-Aignan est aussi proposée.

Le dimanche, en début d'après-midi, une visite accompagnée fera découvrir la ville de Saint-Aignan et son château, demeure seigneuriale (fin du XVe) avec une vue imprenable sur la vallée du Cher, la collégiale et sa crypte, ainsi que ses ruelles et maisons pittoresques du XIe et du XIIe siècles. Un vin d'honneur clôturera la manifestation à 15 heures, dont nous espérons que chacun gardera un excellent souvenir.

À noter : repas du samedi soir et du dimanche midi uniquement sur réservation.

Inscriptions par correspondance vivement conseillées.

Contact : Cyclotourisme de Sait-Aignan-sur-Cher

06 82 31 14 19 ou 06 15 97 67 52.

[serge.gerard-huet@orange.fr](mailto:serge.gerard-huet@orange.fr).

[www.cyclostaignan.com](http://www.cyclostaignan.com).

### (((article 15 Agenda))).

Du samedi 3 au samedi 10 septembre 2022, Route.

23ième Euro P'N'2022 • Audax dans les Asturies.

Association Euro Cyclotourisme AEC-EuroPN.

L'EuroP'N'a été créée en l'an 2000 par le regretté Jean-Claude Massé avec le soutien d'Isabelle Gautheron, actuelle DTN de la Fédération française de cyclotourisme. Le parcours est régi par les règles des Audax : partir ensemble, rouler groupés, arriver ensemble. Un parcours en Espagne, dans les Asturies, sera la 23ième édition, il n'y a pas eu d'interruption depuis l'an 2000. Cette organisation très originale a réussi à regrouper des cyclos de différentes nationalités. Nous serons accompagnés par nos amis asturiens des clubs régionaux et par quelques madrilènes. Il y aura quelques parcours assez difficiles dans les monts Cantabriques et des plus faciles le long de la côte vers l'est, puis vers l'ouest jusqu'à la limite de la Galice. Cinq journées seront entièrement passées sur le vélo, la sixième étant partagée entre une demi-journée sur le vélo puis une visite de Gijon l'après-midi.

Le rendez-vous du départ, pour prendre le car, est prévu dans les locaux de l'Union cycliste Nantes-Atlantique (UCNA) à Nantes-Carquefou le vendredi 2 septembre en soirée. Les voitures seront ainsi garées dans un parking sécurisé toute la semaine. Inscriptions : bulletin d'inscription et tarifs sur le site Internet. Les tarifs incluent le trajet aller-retour en autocar de Nantes à Gijon, les hébergements et toutes les restaurations sur place sauf les commandes personnelles de boissons.

Contacts :

06 33 71 28 74 ou 02 96 21 75 88.

[www.europn-ffct.org](http://www.europn-ffct.org).

(((encadré))).

Il est encore temps...

Manifestations clubs :

- Challenge du Centre – samedi 14 et dimanche 15 mai – Saint-Avertin (37).
- Rallye des Forges royales – samedi 21 et dimanche 22 mai – Guérigny (58).
- Vallées tranquilles – dimanche 22 mai – Saint-Jean-de-Luz (64).

Voir détails dans la revue Cyclotourisme numéro 722 (février 2022).

Vertes Tout-Terrain :

- La Pente et la Côte – samedi 4 et dimanche 5 juin – Bourgueil (37).
- Ultra Raid 360 – samedi 11 et dimanche 12 juin – Domfront-en-Poiraie (61).

Voir détails dans Cyclotourisme numéro 720 (février 2022), pages 51-52.

FIN D'ARTICLE.

## 23. CARNETS DÉCÈS, PETITES ANNONCES, ERRATUM.

CARNETS.

(((carnet 1))).

Mercredi 2 février, une étreinte lourde et pesante est venue s'ajouter au ciel gris et bas. Jean Dirrig venait de fermer à jamais la porte de sa vie, discrètement, après quelques semaines de souffrance, à l'âge de 70 ans. La souffrance, le clerc de notaire à la carrure de demi de mêlée l'avait apprivoisée sur les routes alsaciennes, aux côtés de son épouse Agnès. En 1976, Jean avait remis en selle le VC Jura Bouxwiller dont il assura la vice-présidence durant une vingtaine d'années. Il fut l'un des artisans du succès de « La Gilbert Ruetsch », manifestation mise sur pied en hommage de son ami d'enfance, tué à vélo sur une route du Lot. Cet ami intègre, dirigeant dévoué, a retrouvé Gilbert et Édouard, deux autres copains cyclos arrivés avant lui. Pour sûr que là-haut, dans leur éternité, ils pédaleront à nouveau comme à la première heure. En pensées émues avec Agnès et ses deux fils.  
Prosper Ruetsch.

(((carnet 2))).

C'est avec tristesse que nous perdons un compagnon de route, Gilbert Hablainville. Il a roulé au sein du club Association sportive culturelle de l'Air à Paris. Sur le tard avec son épouse il rejoindra ses enfants et petits-enfants à Thann en Alsace. Adeptes des brevets Audax au temps de Charles Bouchard et Gérard Paillard, ils lui valurent un aigle d'or. Il participa à des séjours fédéraux comme le tour de Corse et à de nombreuses Semaines fédérales... Au nom de tous ses amis du club, nous adressons à sa famille nos sincères condoléances.  
François Guimont.

(((carnet 3))).

Sylvestre Legras nous a quittés le 14 février, suite à une longue maladie. Ancien président du CD 974 (île de la Réunion) de 2008 à 2012 et trésorier de son club, AS cyclo de la montagne depuis sa création en 1981, il a été aussi un dévoué et compétent moniteur cyclotouriste. Sylvestre assurait l'organisation et l'animation des voyages de la Fédération française de cyclotourisme en Afrique du Sud, en Chine et surtout à l'île de la Réunion. Ceux qui l'ont connu se souviendront inmanquablement de son accueil toujours chaleureux, sa joie de vivre, sa bonne humeur, sa spontanéité, son humour et son envie de faire plaisir à tous. Ses talents d'animateur étaient reconnus surtout lorsque spontanément, lors d'un pique-nique, sa guitare résonnait et les chants traditionnels de la Réunion étaient repris en chœur par les accompagnateurs locaux et les cyclos. Il a aussi participé à de nombreux séjours en métropole (Alsace, Bretagne, Corse), mais aussi en Andorre, Grèce, Portugal, Italie avec sa femme Françoise. Boute en train, il était très apprécié de tous. Il laissera le souvenir d'un homme sincère plaisant et élégant, dont on était fier d'être son ami.  
Daniel Hoareau et ses amis.

(((carnet 4))).

Jacky Tronel s'est échappé du peloton, il nous a quittés le 2 mars. Président en exercice des Cyclotouristes mauriennais, il a été à l'origine de la création du club en 1978 et lui aura été fidèle durant plus de quarante années. Il aimait faire partager sa passion du vélo et il connaissait aussi bien le monde amateur que professionnel. Il ne manquait aucune occasion, comme bénévole, à participer aux missions que le club lui assumait. Il laissera le souvenir d'un homme dynamique, jovial, qui aimait la vie et transmettait sa passion. Comme prévu au programme 2022, le 12 mars, nous nous sommes retrouvés sur les marches du théâtre municipal de Saint-Jean, pour notre première sortie avec photo du groupe, chacun d'entre nous portant un brassard noir en signe de deuil. Au club, tout le monde appréciait son humour et les petites farces qu'il aimait faire aux uns et aux autres. Il nous manque déjà beaucoup et nous ne l'oublierons jamais.

(((carnet 5))).

Gilbert Forzani adorait le sport, et plus particulièrement le cyclotourisme. Mais suivre un groupe ne lui suffisait pas. Il a été le président du CoDep 83 de 2013 à 2020, voulant faire avancer les choses et vice-président du CoReg Provence-Alpes-Côte d'Azur.

En plus de ses sorties hebdomadaires avec le Vélo sport cyclo hyérois, il a décidé de suivre plusieurs formations en 2011, pour devenir animateur, initiateur et moniteur tourisme à vélo. Depuis, Gilbert a été moniteur pour près de vingt séjours, dont les très demandés séjours de Collobrières et d'Ancelle qu'il aimait particulièrement. En parallèle de ces balades plus ou moins tranquilles dans toute la région PACA, Gilbert était très actif dans la commission Jeunes qui lui tenait à cœur. De 2013 à 2017, il organisait chaque année le Critérium départemental ainsi que le Concours d'éducation routière. Et en 2015, il a suivi une formation moniteur jeune afin de pouvoir encadrer les Semaines nationales et européennes des jeunes des années suivantes. Et parce qu'il aimait transmettre, il a intégré la commission Formation en 2013 pour accompagner les futurs moniteurs de PACA. En 2016, il intègre la commission nationale Accueil des personnes en situation de handicap. Il est décédé le 16 mars 2022 à 66 ans.

Morgane Forzani.

ERRATUM.

ERRATUM Revue Cyclotourisme mars 2022 – numéro 721.

Une petite erreur s'est glissée dans le compte-rendu du Concours photo, page 22, pour la photo 2e prix de la catégorie « Le cyclotouriste en action » en noir et blanc. Jacques Bossuet appartient au club de Poilly-lez-Gien et non de Pouilly comme indiqué.

PETITES ANNONCES.

VENTE.

Randonneuse Berthoud. Cadre Reynolds noir 59 X 56. Transmission Campagnolo. Freins Shimano. Éclairage complet, alternateur moyeu-avant. Selle Brooks. Porte-bagages avant et arrière. Photos sur demande.

Prix de vente : 2 900 euros.

En option : ensemble sacs Berthoud en toile grise et cuir naturel : un sac de guidon, un sac de porte-bagage et une paire de sacoches latérales qui n'ont jamais servi.

Prix de vente : 600 euros.

Contact : François Cézanne-Marty.  
04 90 60 06 84 ou 06 26 21 38 23.

DON.

Vélo de voyage H 64 cm. Roues 700 C. Éclairage dynamo.

Détails sur demande.

Contact : B.Mennegaut • 04 74 54 28 80.

[shopping38@orange.fr](mailto:shopping38@orange.fr).

FIN D'ARTICLE.

## 24. SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche))).

Un cyclo averti en vaut deux...

((article 1))).

RÉTROVISION.

Les statistiques actuelles concernant les accidents de deux-roues, plus précisément le créneau vélo, demeurent inquiétantes. Certes l'engouement pour le cycle combinant loisir et travail va croissant, surtout avec l'arrivée de l'assistance électrique. Dans le même temps le responsable agresseur visé, d'emblée demeure l'automobiliste. Cependant force est de constater, que ce soit par des pratiquants en dilettante ou hélas des cyclos confirmés, des actes répréhensibles et condamnables sur la voie publique sont malheureusement source d'accidents : feux rouges ignorés, manœuvres maladroites ou inattention, etc. La pratique est navrante.

Alors que la loi rend obligatoire les accessoires tels que le gilet de haute visibilité, un dispositif d'éclairage et de signalisation, un signal d'avertissement et que les revues rivalisent d'imagination : clignotant et feux de direction sur les casques... curieusement un produit (non obligatoire) demeure discret : le rétroviseur. Et pourtant combien l'article est propre à anticiper un mouvement arrière pouvant s'avérer dangereux, car se retourner fait dévier la trajectoire. À n'en guère douter, cet ajout sur de fringantes montures peut faire « tache » pour leur utilisateur et le rebuter. Personnellement, je ne me suis jamais posé la question d'avoir installé cet « appendice » en bout de cintre sur ma randonneuse. L'idée de m'en séparer ne m'a pas effleuré l'esprit, au même titre qu'essayer de rouler à voiture sans rétroviseurs !

Gilles Talabard.

N.D.L.R. : La revue Cyclotourisme a consacré un article Sécurité sur le rétroviseur dans le numéro d'avril 2021, numéro 711 (pages 46-47).

(((encadré Promotion Prix Pierre Roque - modele en revue 718 page 64))).

PARTICIPEZ AU PRIX PHOTO-LITTÉRAIRE

« Souvenir Pierre Roques ».

Vous avez effectué un voyage itinérant d'au moins cinq jours et en avez écrit un récit, Faites-nous en part !

Un concours, individuel ou collectif, qui associe le texte et l'image et réservé aux licenciés de la Fédération.

ALORS À VOS CARNETS, STYLOS ET APPAREILS PHOTO AFIN DE PARTAGER VOS SOUVENIRS DE VOYAGE !

Date limite de réception des dossiers : 31 décembre 2022.

Retrouvez plus d'informations et le règlement complet sur le site de la Fédération française de cyclotourisme : [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr).

Contact :

Gérard Pliquet – 52 rue Labrouste 75015 Paris.

[gerard.pliquet@wanadoo.fr](mailto:gerard.pliquet@wanadoo.fr).

(((encadré promo Cycl'Hôtes))).

REJOIGNEZ LE RÉSEAU CYCL'HÔTES !

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

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

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

Comment faire ?

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

FIN D'ARTICLE.

## 25. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Attention à la marche.

(((texte))).

Lorsque, dans le calendrier du club, je vis l'annonce d'un voyage « cyclotouristique » en cyclo-camping dont on m'avait dit le plus grand bien, je décidai de m'inscrire. Hélas, en y regardant de plus près, je déchantai vite. J'appartiens encore à la catégorie des gens qui travaillent le vendredi, jour fixé pour le départ.

Consternation !

Patrick étant dans le même cas, je rentrais en contact avec lui. Il me suggéra de rejoindre les copains le samedi matin à bicyclette. Je ne me sentais pas de taille à enchaîner tant de kilomètres et il me proposa alors la solution du train. C'était parfait ! J'étais ravie.

Le jour J, nous nous retrouvâmes devant la gare de Nîmes. La descente par l'ascenseur se déroula sans encombre. Nous prîmes ensuite le train avec une aisance à nulle autre pareille ! Arrivés en gare d'Avignon, nous avons le choix pour en sortir, de prendre l'ascenseur ou l'escalator. Pourquoi le destin mit-il sur notre chemin l'escalator plus près de nous que l'ascenseur ?

Je posai bravement sur la première marche, mon pied et la roue avant de mon vélo... Lequel se cabra immédiatement et, après avoir accompli une magnifique démonstration d'un salto arrière, me retomba dessus sans que j'aie eu le temps de comprendre ce qui m'arrivait. Évidemment, je chus de la façon la plus lamentable qui soit et commençai à monter à plat ventre ou plat dos je ne sais, mais fort peu confortablement.

Le hasard bienveillant, fit qu'un agent de la SNCF passait par là. Il arrêta immédiatement la machine. « Un blessé, un blessé ! », entendis-je. Je me relevai, regardai autour de moi. Le « un » était « une » puisqu'il s'agissait de moi, et n'avait rien de cassé. Juste quelques égratignures à l'avant bras. Ouf ! J'avais déjà imaginé que j'allais devoir renoncer à pédaler !

Dans sa grande bonté, ledit employé confectionna un énorme bandage sur mon coude qui saignait, pour que je n'aie pas mal dans le cas où... je retomberais ! Quelle prévenance ! Il m'assura que l'escalator étant filmé, il allait visionner la chute en boucle. Et là, je me dis que décidément, outre sa gentillesse, il ne manquait pas d'humour !

Il y a toujours une leçon à tirer d'une mésaventure :

« Cycliste quand tu prends un escalator, ne cède pas à la paresse et ôte tes sacoches ! »

(((signature))).

Annie Couderc-Duprat.

FIN DE LA REVUE.