

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

Table des matières.

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	DOSSIER LONGUES DISTANCES.	7
5.	TOUR VTT DE CHARENTE.....	18
6.	VTT - VERTES ET MAXI VERTES 2023.....	22
7.	PORTRAIT.....	26
8.	JEUNES.	29
9.	VOYAGE ITINÉRANT CASTRES.....	32
10.	CARNETS DE LA TORTUE.	34
11.	TOURISME AUBE.	35
12.	BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).....	38
13.	RP (RANDONNÉE PERMANENTE).	40
14.	NATURE (Faune).....	45
15.	CYCLOTOURISME 728- CYCLO'LIVRES.....	47
16.	CROQ VÉLO.	49
17.	RUSTINES DE SALORIN.	51
18.	SANTÉ.....	52
19.	TECHNIQUE.	58
20.	SÉCURITÉ.....	60
21.	REPORTAGE PHOTO.	62
22.	VIE FÉDÉRALE.....	63
23.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	66
24.	CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES.....	71
25.	ULTIMOT.	74

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : Longues distances - le goût du défi.

Titres secondaires.

REPORTAGE – Tour VTT de la Charente.

TOURISME – Grands lac Seine et Aube.

SANTÉ – Le Paris-Brest-Paris.

Crédit du visuel de PREMIÈRE : Jean-Luc Armand.

Légende du visuel de PREMIÈRE : Randonnée longue distance à la découverte du petit patrimoine. Deux cyclistes pédalent à travers champ, sous un grand soleil d'été. En arrière-plan, champs de blé et bottes de foin rythment le paysage.

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

Crédit : Aimé Galdin.

Légende du visuel de QUATRIÈME : Lumière d'automne dans les sous-bois à Jougne (25). Le soleil filtre à travers des arbres, au cœur de la forêt aux couleurs automnales. Le sol est jonché de feuilles orangées.

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Des souvenirs et du rêve.

(((texte))).

En Bretagne, novembre et décembre sont dénommés « mois noirs », un qualificatif que le cyclotouriste peut aisément comprendre, lui qui voit alors son activité inexorablement réduite. Cette période plus sombre, profitez-en pour mettre un peu d'ordre dans vos souvenirs. Avouez-le en effet, ces centaines de photos que vous avez prises à la Semaine fédérale de Loudéac, vous ne les avez ni regardées, ni triées, ni légendées. Si vous tardez trop, vous aurez beau invoquer Notre-Dame de Toute-Aide, croisée sur les routes du Mené le samedi, il vous sera impossible d'identifier la pléthore d'églises et de chapelles aux toits d'ardoises et aux clochers de granit que vous avez emmagasinée. Votre superbe photo de Saint-Gilles, Saint-Pierre ou Saint-Guillaume deviendra dès lors une bien anonyme « Chapelle en Bretagne ».

Quant au voyage itinérant en autonomie que vous avez effectué cet été, il vous reste encore quelques semaines d'ici au 31 décembre pour en faire le récit par le texte et par l'image avant d'envoyer le tout au président du concours photo-littéraire Pierre Roques. Et s'il vous fallait un petit sursis supplémentaire pour conclure, le jury ferait sûrement preuve d'indulgence.

Ensuite, ce sera l'hiver. Confortablement installé devant un feu de cheminée, vous pédalerez par procuration, confiant par exemple à Emmanuel Ruben le soin de vous emmener Sur la route du Danube. L'ouvrage a été consacré prix Nicolas Bouvier 2019. Et à ce propos, vous pourriez aussi relire L'usage du monde, le livre culte de l'écrivain-voyageur. Mais peut-être préférerez-vous préparer votre Semaine européenne de cyclotourisme à Plasencia, en Espagne. Dans ce cas, c'est le géantissime Miguel de Cervantès qui sera votre guide. Et l'été venu, sur les routes d'Ibérie, avide de pédalées picaresques, enchaînant les grands parcours, vous deviendrez un véritable Don Quichotte sur votre Rossinante... à moins que la chaleur et le relief ne fassent de vous un bien modeste mais ô combien plus réaliste Sancho Panza.

(((signature))).

Gérard Hamon.

Rédacteur en chef adjoint de Cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

LE FESTIVAL DU FILM D'AVENTURE.

Les 27, 28 et 29 janvier 2023, au Cent-Quatre à Paris se tiendra la cinquième édition du festival Objectif Aventure. Plus de trente films d'aventure seront projetés, des films amateurs aux grandes productions historiques ou contemporaines. À la fin de chaque film, les protagonistes de ces productions seront sur scène pour partager leur aventure avec le public. En marge des projections, des conférences d'aventuriers, d'écrivains et de scientifiques seront organisées. Les festivaliers pourront participer à des animations, contempler des expositions mais aussi s'enrichir de récits et d'images dans une librairie.

<https://www.terdav.com/festival-objectif-aventure>.

(((article 2))).

UNE AUTRE GALAXIE.

Vélo Galaxie, une PME d'une dizaine de salariés basée à Chambourcy (Yvelines), propose des parkings à vélo. Elle a été sollicitée dans un premier temps par les collectivités. Désormais ce sont les entreprises qui investissent dans ce type de parking. Nombre de salariés se rendent aujourd'hui à leur travail à vélo ou à trottinette. Si garer sa voiture ne pose pas de problème, bien souvent rien n'est prévu pour les deux-roues.

Un large choix de supports, abris, stations d'entretien, bornes de recharges pour VAE et casiers de rangement, adaptés à la taille de l'entreprise, sont ainsi proposés.

www.velogalaxie.com.

(((article 3))).

UN PLAN MARSHALL POUR LE VÉLO.

Dans une tribune publiée dans le journal Le Monde, la climatologue Valérie Masson-Delmotte et le président de la FUB, Olivier Schneider, souhaitent que l'État lance un plan Marshall du vélo. Le plan gouvernemental « Vélo et mobilités actives » avait pour objectif de tripler les déplacements à vélo d'ici 2024, cet objectif ne sera pas atteint. Cependant nos protagonistes insistent sur le fait que : « doubler le réseau cyclable français doit devenir notre objectif commun pour les cinq années à venir ». Au-delà du bienfait engendré par la pratique du vélo, cela déboucherait sur la création de 300 000 emplois locaux.

[Climat : ils militent pour un « plan Marshall pour le vélo » \(reporterre.net\)](#)

(((article 4))).

UNE REMORQUE PLIANTE.

Implantée sur la Côte d'Émeraude en Bretagne, la société Globe for You commercialise une remorque de vélo pliante en fibre de lin. D'un poids plume d'environ 5 kg, elle se présente sous la forme d'une goutte d'eau.

Les concepteurs souhaitaient que son volume soit l'équivalent de celui d'un coffre de voiture. Malgré les contraintes qu'ils se sont imposés, la remorque reste légère et pliable rapidement. Ainsi, un système permet d'escamoter les roues à l'intérieur du châssis en moins de vingt secondes sans s'accroupir. Cette remarque Maïna, goutte d'eau en breton, se veut résolument écologique puisque le lin est cent fois moins polluant que le carbone.

www.globeforyou.com.

* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 5))).

L'EMPORTIÉRAGE.

En conseillant l'ouverture des portières automobiles « à la Hollandaise », la sécurité routière part en campagne contre « l'emportiérage » des cyclistes. Cela signifie qu'il faut, pour sortir de la voiture, actionner la poignée de la portière avec la main opposée à celle-ci. Ce fonctionnement existe déjà et a fait ses preuves dans de nombreux pays cyclables. Avec le slogan « portière gauche-main droite, portière droite-main gauche », la sécurité routière a porté à l'écran deux films diffusés en octobre et novembre dernier sur les plateformes TV et les réseaux sociaux (à retrouver sur le site de la sécurité routière).

www.securite-routiere.gouv.fr/portiere-gauche-main-droite-portiere-droite-main-gauche.

(((article 6))).

700 MILLIONS DE TONNES EN MOINS.

Si chaque individu effectuait, comme les Néerlandais, 2,6 kilomètres de vélo quotidien, cela réduirait les émissions de dioxyde de carbone d'environ 700 millions de tonnes chaque année. Une étude publiée dans la revue Earth and Environment démontre que cela correspond aux émissions annuelles du Canada. Une équipe internationale de chercheurs a intégré des données mondiales auprès de 60 pays, sur la période 1962-2015. Cette étude démontre une fois de plus le rôle important joué par le vélo, les transports représentant un quart des émissions de gaz à effet de serre, la moitié provenant des voitures individuelles.

(((article 7))).

DÉCLARATION EUROPÉENNE SUR LE VÉLO.

Le 21 octobre dernier, après l'Autriche, le Luxembourg, le Danemark, l'Irlande, la Belgique, la Slovénie et les Pays Bas, la France a rejoint la déclaration européenne sur le vélo.

Ainsi une grande priorité doit être donnée au vélo. En lançant cet appel à la commission européenne, celle-ci doit désormais prendre en compte le sujet de la mobilité vélo. Entre les compétences existantes et les instruments de financement de l'UE, les dispositions relatives au vélo doivent être élargies. Des mesures doivent être prises pour que le vélo soit mieux pris en compte notamment au niveau des transports publics et des infrastructures. Les pays signataires ont demandé à l'UE de faire de 2024 l'année européenne du vélo afin de « valoriser le patrimoine culturel de l'Europe et son rôle de leader mondial en matière de cyclisme ».

La France rejoint la déclaration européenne sur le vélo — Weelz.fr.

(((article 8))).

FESTIVAL INTERNATIONAL DU VOYAGE À VÉLO 2023.

Après deux ans de report en raison des conditions sanitaires, le Festival international du voyage à vélo, organisé par Cyclo-Camping International, revient à Vincennes (Val-de-Marne) les 21 et 22 janvier 2023 pour sa trente-sixième édition. Pendant deux jours vous pourrez participer à de nombreuses activités : 11 séances de films vous raconteront des expériences de voyage d'une grande variété en France, en Europe ou à l'autre bout du monde. Dans les ateliers pratiques vous

pourrez vous initier à la technique du carnet de voyage, de l'écriture d'un récit, de la fabrication de sacoches, du maniement du GPS. Aux rencontres cyclo-pays, on vous indiquera les meilleurs itinéraires dans une région ou un pays. Les débats, tables rondes et conférences aborderont des aspects pratiques : équipement, voyage en famille, etc. Une place sera également faite aux enfants avec le Festival des enfants où ils pourront raconter leur voyage aux autres enfants. Vous pourrez aussi vous documenter aux stands de matériel spécialisé, d'associations, d'éditeurs, ou encore aux stands de livres de voyageurs.

Toutes les informations utiles sur [Le festival de CCI, projections sur le voyage à vélo - Cyclo-Camping International - Le voyage à vélo](#).

WEB.

1 - [\[Vidéo\] De la Belgique à la Bretagne en bikepacking - philosophie du voyage à vélo — Weelz.fr](#).

Un voyage philosophique entre Liège et Plouha, où quand la poésie du langage se mêle à la beauté des paysages.

2 - [L'ART DE FER DU VÉLO - YouTube](#).

Sculpture vélo et réflexion cycliste ou comment détourner des pièces détachées de vélo en œuvre artistique. Découvrez dans cette vidéo, « L'art de fer du vélo », le travail de l'artiste Lucien Jalu, alias Elji.

3 - [WikiCycloPays \(cyclo-camping.international\)](#).

WikiCycloPays, mis en place par Cyclo camping international, est un espace collaboratif sur lequel chacun peut partager ses expériences de voyages à vélo. Vous y trouverez sûrement les réponses à vos questions.

PROMO CATALOGUE VOYAGES 2023 DE LA FÉDÉRATION.

CATALOGUE VOYAGES 2023.

L'année 2023 approche à grands pas avec la promesse de beaux voyages à vélo. Sur route, en Gravel, à VTT ou à vélo à assistance électrique : il y en aura pour tous les goûts ! La commission Tourisme est heureuse de présenter ses nouveaux voyages en France et en Europe mais aussi plusieurs destinations à quelques milliers de kilomètres de nos frontières. Sans oublier un grand nombre de stages et séjours au Centre nature « Quatre vents ».

Le voyage à vélo est une des plus belles expressions du cyclotourisme et la commission Tourisme de la Fédération s'efforce de proposer un programme entièrement concocté par des bénévoles passionnés.

Préparez votre agenda et inscrivez-vous vite !

Le catalogue en ligne est à retrouver sur www.ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

4. DOSSIER LONGUES DISTANCES.

(((tête))).

DOSSIER - Se lancer dans la longue distance.

(((titre général))).

Un défi, une aventure !

(((chapô général))).

Qu'est-ce qu'une longue distance ? Toute définition ne pourra être que relative tant la prise en compte de critères personnels induit cette relativité. Dans ces pages nous nous limiterons à la compréhension de cette pratique qui prend une ampleur insoupçonnée au sein de nos adhérents et bien sûr ailleurs.

(((signature))).

Un dossier coordonné par Stéphane Gibon et Michel Savarin.

Disons-le tout net, depuis toujours, notre Fédération a su développer les longues distances voire les très longues sous la forme de brevets divers, Diagonales de France, Flèches et bien sûr le Paris-Brest-Paris devenu le graal pour beaucoup d'entre nous. Mais depuis quelques années, nous avons vu se développer des pratiques mêlant évidemment le sportif, la recherche de l'originalité, le dépassement de soi sans oublier le tourisme. Ce phénomène a été pris en compte par notre fédération au point de créer une commission « Longues distances et brevets sportifs » sous la présidence de Stéphane Gibon, jeune élu à l'enthousiasme communicatif.

Il nous explique ici la genèse de sa passion, le pourquoi de ce développement, les projets et pourquoi pas vous donner envie d'essayer !

La parole à Stéphane Gibon, Président de la commission Longue distance.

Un dimanche matin de mai 2010, je dors quelques minutes sur la table d'un bar de Loudéac. Encore étudiant, je ne sors pas cette fois-ci d'une soirée trop arrosée.

Nous sommes quatre et nous venons de traverser le rude centre Bretagne par une nuit fraîche. Fatigué par plus de 335 km casse-pattes et avant de repartir pour les 65 derniers, j'ai écouté toute la nuit les conversations parlant d'un monde inconnu gravitant autour du Paris-Brest-Paris Randonneur. Par hasard, je viens de rentrer dans l'univers des « Longues distances ».

Deux ans plus tard, nous organisons nos premiers brevets randonneurs à Saint-Germain-de-Tournebut (50). Tout d'abord pour mettre le pied à l'étrier de certains membres du club (nous serons ainsi quatre aux Paris-Brest-Paris 2015 et 2019) puis de plus en plus pour proposer des randonnées qui nous conviennent, que cela soit pour l'organisation ou pour le parcours. Au fil des années, dans ma pratique, je recherche de plus en plus le « beau » et le convivial sans forcément le trouver, j'ai donc décidé d'en créer.

Pendant cette grosse décennie de randonnées longues distances, le paysage a changé.

- Le guidage par satellite.

Il est désormais partout, que cela soit sur un GPS ou un smartphone. Plus besoin d'être un expert de la carte IGN pour rouler en dehors de son « espace géographique » que cela soit sur les routes ou les chemins. Pour nos randonnées longues distances, nous pouvons donc rouler sur des parcours « complexes » sans balisage.

- La société.

La « pure » compétition attire bien moins de monde que de relever ses défis. Les sports d'endurance ont la cote et le vélo est un sport « plus facile » que la course à pied, l'ultra-trail ou bien le triathlon. Pour un coureur à pied, il est plus facile de passer du 10 km au marathon que de passer sous les 35 minutes sur ces 10 km. En faisant l'analogie avec le vélo, il est plus facile de passer d'une sortie de 100 km à Paris-Brest-Paris que de se mettre à rouler ces 100 km à 35 km par heure ! Alors beaucoup vont chercher des aventures humaines, une satisfaction personnelle, des défis, une reconnaissance par l'allongement des distances.

- Les nouveaux pratiquants.

Ils sont très nombreux mais n'ont pas toujours une longue expérience du vélo ou à l'inverse viennent de la compétition et vont chercher d'autres sensations. En une décennie, ces nouveaux pratiquants sont plus jeunes, plus « connectés », les femmes plus présentes, plus urbains et sur tous types de vélo.

- Les nouvelles pratiques.

De nouveaux formats ont émergé, de 200 à 4 500 km, que cela soit sur la route ou les chemins, avec ou sans classement, avec ou sans parcours imposé, avec ou sans tracker GPS. Les groupes de discussion réservés aux participants sont très utilisés pour s'entraider, se retrouver sur la route, partager les bons plans et expériences.

- Les acteurs.

Entre le GPS qui évite de baliser des parcours et un nombre plus important de personnes cherchant des événements, de nouveaux acteurs sont apparus, en l'occurrence des professionnels de l'événementiel sportif en plus des associations-clubs fédérés. Le mythique Paris-Brest-Paris Randonneur organisé par l'Audax club parisien n'est plus le seul événement longue distance. Une multitude d'autres manifestations ont donc vu le jour. L'engouement pour la pratique est réel, certaines de nos manifestations atteignent les limites des inscriptions très rapidement. Des clubs et des sections dédiées aux longues distances sont apparus. Ces clubs et sections participent au renouvellement de nos clubs et manifestations. Nous avons d'un côté des manifestations qui refusent beaucoup de monde et d'autres moribondes.

Du côté des clubs qui s'adaptent, évoluent, proposent autre chose, nous retrouvons souvent les critères suivants :

- toutes les informations et l'inscription en un clic : toutes les informations sont disponibles sur Internet, les inscriptions sont en ligne, la communication est présente sur les réseaux sociaux. Le pratiquant est à portée de clic !
- des parcours originaux : le GPS permet toutes les folies, tous les parcours. C'est notre spécialité, sortons des grandes routes, allons à la rencontre du petit patrimoine, traçons des parcours en forme de vélo, de cœur... terminé les parcours avec trois lignes droites et un pointage à chaque coin, faisons visiter la France.

- l'accueil et la convivialité : nous recevons des invités. Au départ, un point café est le bienvenu pour discuter et échanger mais à l'arrivée, le participant doit trouver de quoi se requinquer, se faire plaisir, pouvoir discuter avec les organisateurs et autres participants. Il ne faut pas lésiner sur la qualité et la convivialité, proposons du gourmand. Ce n'est plus possible de faire des arrivées en mettant son carton dans une boîte à lettres et en rentrant directement à la maison. Pour beaucoup, une randonnée longue distance, c'est l'exceptionnel, un objectif, une expérience de vie, nos randonnées doivent être à la hauteur.

Les longues distances dépassant les 1 000 km font rêver, sont parfois un bâton de maréchal mais ce sont les micro-aventures, plus faciles à organiser sur un week-end qui attirent le plus de participants. Une randonnée longue distance, ce n'est pas un concours de celui qui en fait le plus, c'est du sport sans la compétition, des défis accessibles, des voyages dans un autre monde depuis le pas de la porte.

(((encadré introduction))).

Objectifs de la commission Longues distances :

- Faire vivre le label « Longues distances ».
- Cahier des charges répondant aux attentes des pratiquants.
- Orienter les membres de la Fédération et les nouveaux pratiquants vers des randonnées de qualité, légales et ne nécessitant pas de casser son PEL afin de s'acquitter des droits d'inscriptions.
- Créer une communauté en faisant la promotion de nos diverses randonnées entre organisateurs.
- Tirer vers le haut la qualité des randonnées et répondre aux questions des organisateurs.

- Développer la pratique féminine.

Appuyer les initiatives locales. Les longues distances, c'est aussi pour les femmes !

- Mettre en valeur nos organisations.

Prioritairement celles labellisées par des articles dans nos publications, par des publicités dans la presse, par l'invitation de la presse sur nos manifestations et avoir une présence proactive au prochain Paris-Brest-Paris Randonneur, la vitrine longue distance de la Fédération. Nous devons intégrer les longues distances à d'autres manifestations afin de les faire sortir du cercle des initiés.

- Diagonales.

Accompagner les Diagonales de France dans leur modernisation : inscription en ligne, site web les présentant et d'éventuelles modifications de règlement.

Pour info : les événements Longue distance 2023 sont à retrouver sur [Agenda - Fédération française de cyclotourisme \(ffvelo.fr\)](https://www.ffvelo.fr/agenda).

(((encadré))).

Accueillir les nouveaux pratiquants.

Les randonnées longues distances attirent de nouveaux pratiquants sur ces distances et parfois même des néophytes du vélo. Afin de les accueillir au mieux dans nos clubs et manifestations, il est important :

- Que toutes les informations soient facilement disponibles (site Internet, réseaux sociaux) afin de mettre en confiance ces personnes.
- Lors des sorties clubs ou sur les « premières longues distances » (ex : BRM 200 à 400 km), la mise en place d'un capitaine de route est un vrai plus pour les nouveaux pratiquants que cela soit pour l'allure, pour les rassurer, pour donner des conseils, pour sa connaissance du parcours (orientation, explication « touristique », ravitaillement et principales des difficultés) et ainsi faire de ces premières longues

jours une bonne expérience et non pas une « galère ». Ces personnes, nous les reverrons sur nos manifestations et dans nos clubs.

TÉMOIGNAGES.

(((surtitre général))).

Ils témoignent de leur pratique.

(((témoignage 1))).

NICOLE ET JEAN-CLAUDE CHABIRAND -La passion d'un demi-siècle.

Alertes septuagénaires, Nicole et Jean-Claude ont un « palmarès » impressionnant côté longues distances, grands brevets, etc. Un résumé de tout ce qu'offre notre Fédération. Jean-Claude raconte, et conseille !

J'ai découvert le cyclotourisme à 25 ans par le biais d'une petite annonce dans un journal du Nord – Pas-de-Calais qui m'a incité à aller voir cette « Randonnée des Collines d'Artois ». Et là, j'ai rencontré un monsieur de 51 ans, grand randonneur, qui m'a parlé de ses Diagonales et autres grandes randonnées. Il avait effectué le Paris-Brest-Paris (PBP) de 1971. J'ai été subjugué et me suis dit que moi aussi, je devais pouvoir me lancer sur ce type d'épreuves. Sans doute en raison de mon goût naturel des défis ? Ce fut le point de départ de ma passion pour les longues distances.

Après quelques Randonnées permanentes assez longues, j'ai participé au Paris-Brest-Paris de 1975. Nicole, mon épouse, n'avait jamais fait de sport, mais s'est mise un peu au vélo en 1973. Sa pratique est restée discrète d'abord mais elle a pris goût rapidement au cyclotourisme et aux longues distances surtout avec de très bonnes capacités physiques. Elle appréciait les efforts, la nature et la convivialité que l'on trouve dans les brevets, en particulier Audax. D'ailleurs, en 1981, elle a fait toute la série de brevets Audax plus Paris-Brest-Paris, ce qui lui a valu l'Aigle d'Or Audax. À partir de 1983, nous avons presque toujours roulé en couple car nous étions presque du même niveau. Entre 1983 et 2015, nous avons effectué tous les Paris-Brest-Paris Randonneurs ensemble. Quand nous étions plus jeunes et performants, nous essayions toujours de faire du mieux possible. Cela explique pourquoi nous avons fait autant de longues distances grâce à notre émulation mutuelle et aux joies éprouvées lors de ces défis. Nous nous sommes mis aux Diagonales en 2004 et avons beaucoup apprécié leur formule : gérer plein de paramètres, en amont et sur le terrain. Nous avons validé les neuf Diagonales en quatre ans. Ensuite, nous avons préféré poursuivre par les six EuroDiagonales, nettement moins exigeantes dans leur programme, et là encore, nous avons beaucoup aimé ces découvertes à l'étranger combinant sport et tourisme. Si notre pratique était essentiellement orientée « grandes distances plutôt rapides », nous avons quand même toujours beaucoup apprécié le cyclotourisme contemplatif. Il nous arrivait de temps en temps de partir avec randonneuses et bagages, en complète autonomie, sur des Randonnées permanentes ou bien des voyages itinérants personnels au cours desquels le tourisme avait toute la place qu'il méritait : tour de Corse ou chemin de Compostelle sans oublier les BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES). complets et les visites des points d'intérêt. Nous aimons donc toutes les facettes du cyclotourisme. Bien sûr, à 75 et 76 ans, nous avons dû mettre la pédale douce. Mais en octobre, nous avons terminé le cycle complet des dix-neuf Flèches de

l'Ouest, très belles Randonnées permanentes que nous avons parcourues à raison de 130 km par jour environ en mode touriste et en complète autonomie.

Jean-Claude Chabirand.

(((encadré témoignage 1))).

Les conseils de Jean-Claude.

- Pour envisager les longues distances.

Il faut avoir un peu le goût du défi et être très motivé, comme pour toutes les choses de la vie. Quand on se lance sur un Paris-Brest-Paris ou une Diagonale, il y a de fortes chances d'avoir à surmonter des moments parfois durs : le froid, la chaleur, la pluie, le sommeil, la fatigue, les problèmes de digestion, les crampes, les incidents mécaniques ou autres... Il ne faut évidemment pas s'arrêter au moindre petit pépin ou à la moindre baisse de régime, mais s'accrocher sachant qu'en principe la forme peut revenir de manière parfois surprenante. Mais quelle joie quand le défi est finalement réussi !

- Le néophyte.

Il peut douter de ses capacités à réussir ce genre de projets mais n'oublions pas qu'ils sont à la portée de la grande majorité des personnes en bonne santé à condition de bien savoir mener sa barque : ne jamais rouler en surrégime, s'alimenter correctement, ne pas s'arrêter trop longtemps pour ne pas se mettre en danger par rapport aux délais. Pas nécessaire d'être un champion pour réussir. Quantité de cyclos aux moyens limités ont réussi avec de la ténacité et de la persévérance. Il faut aussi savoir que les brevets qualificatifs sur des distances croissantes permettent de gagner de l'expérience et de s'aguerrir. (cf. également les pages Santé de ce numéro pour plus de conseils concernant la préparation physique pour ce genre de défi.).

- Les longues distances sont-elles du cyclotourisme ?

Non si on lie le mot cyclotourisme à tourisme. À moins que l'on soit capable de rouler à 30 à l'heure et que l'on utilise les délais maximums, on n'a pas le temps de visiter églises ou châteaux. On peut tout de même apprécier les paysages. Un aspect très intéressant : les rencontres très enrichissantes que l'on peut faire (compagnons de route, autochtones, bénévoles) si on prend le temps de s'arrêter un peu.

- Rouler en groupe.

On peut l'envisager au départ, avec des copains par exemple. Une randonnée collective qui se passe bien peut laisser de très bons souvenirs et donner confiance à ceux qui doutent. Mais attention, dans une très longue randonnée, la vie de groupe peut devenir compliquée avec les aléas, la fatigue, les fluctuations de la forme physique qui peuvent survenir à des moments différents, les incompatibilités de caractères peuvent surgir dans les moments difficiles... Il ne faut pas être trop nombreux, avoir des niveaux similaires et des caractères assez souples.

- L'assistance.

Elle est parfois tolérée mais on peut aussi se poser la question de son bienfait. Elle peut être un plus : pas de transport de gros bagages, la nourriture voire le lit, vêtements et matériel de rechange, pas de queue pour la restauration et le dortoir. Mais attention ! Indépendamment du coût, de la pollution occasionnée par le véhicule et de son stationnement parfois difficile, une assistance peut être une source d'abandon en cas de mauvaises conditions atmosphériques ou de baisses de régimes momentanées alors qu'un cyclo seul sera obligé de continuer car sans solutions de rapatriement. Bien des cyclos assistés qui ont abandonné sur un coup de tête l'ont ensuite regretté.

.....
(((témoinage 2))).

CLÉMENCE LEGRAND - Elle « vélove » la vie !

« Vélove la vie », c'est par ces termes que Clémence, 32 ans, se définit vu qu'elle est tombée dans la marmite et dégusté sa potion dès l'âge de 6 ans !

Le vélo c'est ma vie quotidienne. Rares sont les moments où je ne suis pas accompagnée par l'un d'eux. S'ils sont absents j'ai toujours la sensation d'avoir oublié quelque chose.

En 2014, avec un ami nous avons descendu le Danube en autonomie sur 3 300 km en un mois avec un VTC avant qu'en janvier 2015 le vélo de route entre dans ma vie. Après rencontres et aventures, j'ai rencontré Elisabeth et ce vélo bleu avec sa guidoline jaune.

Les premières années, j'ai roulé seule. J'ai fait mon premier 200 sans vraiment l'avoir préparé. Le vélo était testé et validé, il m'avait aussi adopté. De weekend à semaines, j'ai roulé, roulé, roulé... seule ou accompagnée. La semaine avec une amie nous regardions une carte de France et nous nous disions « bon maintenant on va où ? » Depuis Paris nous tracions une ligne droite de plus ou moins 200 km. C'était toujours une belle occasion de découvrir une nouvelle région de France et de retrouver des copains : tour de Bretagne, traversée des Alpes etc, et retour à Paris à vélo !

En 2019, avec Elisabeth, nous avons commencé à faire des sorties ensemble, 100 km, 200 km, et dans le froid parfois. Mais toujours avec un bon déjeuner dans la sacoche ou une petite pause impromptue dans un troquet pour déguster des huîtres accompagnées d'un petit verre de blanc ! Il y a eu le BRM 200 des Marais Blancs dans le Cotentin. Il faisait très froid mais quel bonheur à l'arrivée de retrouver l'équipe de bénévoles devant une montagne de crêpes maison et l'ambiance chaleureuse du gymnase de Montebourg.

Il y a eu le 200 km pour 200 nanas d'Elisabeth puis novice avec elle sur une Diagonale : Brest-Perpignan. Grâce à la confiance qu'elle me donne, elle me permet de révéler mes capacités et me guide sereinement jusqu'à la réussite. L'été 2021 sera ponctué de belles routes à commencer par du tandem en cyclotourisme sur Roscoff-Dunkerque, puis par la traversée de France de Stéphane Gibon sur la route de la Réconciliation... Sur cette nouvelle route je suis partie seule et étais plutôt dans l'équipe arrêt « café littéraire » et arrêts historiques. Une si belle route, préparée et reconnue avec attention ça se savoure. La violence de l'Histoire associée à la difficulté de la Route et la succession des journées à plus de 200 km donnent un feu d'artifice d'émotions. La route forge et transforme.

L'année 2022 a été pour moi l'occasion de continuer à rouler, d'emmener à mon tour « des jeunes recrues » notamment Margaux sur le Dodécaudax du Solstice. C'est aussi l'année de ma première Flèche Vélocio. J'observe les uns et les autres, leur gestion du sommeil, de l'alimentation. 500 km en 24h... quelle idée farfelue encore ! Tout cela est rendu possible par la force du groupe ! Le bal de cet été 2022 a été ouvert par la Ronde Aliénor d'Aquitaine et refermé avec la Route du Silence. Sur chacune de ces routes, des difficultés et des petits bonheurs simples mais toujours une organisation aux petits oignons et un accueil chaleureux. La diagonale Brest-Strasbourg vient d'être bouclée avec succès en ce début novembre. Moi qui m'étais dit après la première : « il me faudra vraiment une bonne raison

pour me relancer dans une telle aventure ». Une aventure qui se passe de mots et qui se vit. Alors je ne dis plus rien pour la troisième !

Le vélo dans la longue distance permet de tisser des liens éphémères ou non mais toujours forts. Quand elle est partagée elle révèle chacun de nous et nous rend plus forts ensemble. A chacun son allure, à chacun sa route, s'écouter, écouter les autres, se respecter pour respecter le groupe. La longue distance c'est un doux mélange d'effort, de partage de souvenirs qui aussi dans le quotidien nous rendent plus forts et nous unissent. Il y a un petit vélo dans ma tête, dans mon cœur et mes jambes et il veut rouler encore. Le vent souffle encore et jusqu'où je ne sais pas. Ce que je sais pour l'instant c'est que mon petit vélo à la guidoline jaune a plus que rempli son contrat initial et il prend toujours beaucoup de plaisir à le faire seul mais plus encore accompagné. Alors pour ça merci les copains !

.....

(((témoinage 3))).

GILLES ESSELIN - Motivation, défi, mais sagesse !

Gilles a débuté en longues distances il y a une vingtaine d'années sur les BRM et les Cyclomontagnardes, puis viendra un bel engrenage qu'il nous raconte.

Progressivement je suis arrivé jusqu'à 400 km et j'ai bouclé le « Défi des Fondus de l'Ubaye » qui, à l'époque, faisait 330 km. Je n'imaginai pas pouvoir faire plus, Paris-Brest-Paris me paraissait inaccessible. Finalement je m'y suis lancé en 2011. Ça s'est très bien passé, j'ai adoré l'ambiance. Mis en confiance, je me suis inscrit sur des épreuves plus confidentielles et plus montagneuses telles que le « 1 000 du Sud » et le « Douze Cents du Massif central ».

À cette époque je naviguais au road book avec un éclairage à piles. J'étais attaché à faire le meilleur temps possible. Je me suis perdu plusieurs fois, dormais sur un banc, dans un abribus ou, confort extrême... dans un sas de banque ! J'ai fait plein de belles rencontres, à chaque fois c'était une nouvelle aventure.

Aujourd'hui j'ai toujours autant de plaisir à me lancer sur de nouvelles épreuves au long cours, notamment les « Super Randonnées de Sophie Matter » et les « Traversées de France » de Stéphane Gibon. C'est l'assurance de trouver des parcours superbes sur de petites routes tranquilles. Longtemps réfractaire je me suis équipé d'un GPS, la navigation est bien plus simple et je ne fais plus de kilomètres inutiles. Je roule maintenant avec un moyeu dynamo Son qui assure un éclairage performant et la possibilité de recharger téléphone et GPS. J'aborde ces épreuves avec un état d'esprit différent, en utilisant au maximum les délais accordés ce qui permet quelques pauses pour cadrer une photo, dévaliser une boulangerie, partager un petit café au lever du jour avec les compagnons de route. Et puis surtout je m'autorise chaque nuit quelques heures de sommeil dans un vrai lit ce qui permet de bien récupérer. C'est également un plaisir de préparer un plan de route, de trouver le meilleur découpage possible en fonction des difficultés et des possibilités d'hébergement.

De nombreuses épreuves ont vu le jour ces dernières années, parfois avec un esprit compétitif qui peut conduire à quelques excès dans la gestion du sommeil. Il m'est arrivé par le passé de m'endormir sur le vélo et de me réveiller dans le fossé, heureusement sans dégât. Le jeu n'en vaut vraiment pas la peine. Quelques heures de sommeil c'est l'assurance de la sécurité et du plaisir préservé.

Inspiré par Sophie Matter et Jean Pierre Mary je m'étais lancé avec Pascal Bride dans l'organisation du « Trirhena », un 1 000 km montagneux entre Allemagne,

Suisse et France. Trois éditions ont eu lieu, chacune avec un excellent souvenir mais l'épreuve n'a jamais vraiment décollé, concurrencée par les nouvelles qui se sont incrustées sans concertation dans le calendrier. Aujourd'hui je trouve qu'il est compliqué de s'y retrouver avec la profusion d'épreuves en tous genres, l'inflation des tarifs d'inscription n'étant absolument pas un gage de qualité. Pour la saison à venir je ferai confiance à Stéphane pour une nouvelle « Traversée de France » qui promet et à l'ACP pour vivre un nouveau Paris-Brest-Paris de feu.

((((témoignage 4))).

PASCAL BRIDE - Le virtuose.

Présenter Pascal dans le milieu de la longue distance, c'est entrer dans la recherche de l'absolu pour lui-même mais aussi et surtout du désir de partage.

Qui est Pascal, « Bridou » comme on aime l'appeler ? Quoi de mieux que le descriptif que propose le blog sportif Bike café : « Pour les cyclistes qui pratiquent l'Ultra distance à vélo, le nom de Pascal Bride ne sera pas inconnu. Ce virtuose du violon alto, soliste de l'orchestre symphonique de Mulhouse, est également un virtuose du vélo, qu'il pratique, comme la musique, dans le domaine de l'excellence. Il enchaîne, comme des gammes musicales, les grimpées de cols qu'il affectionne particulièrement. Il a traversé l'Europe et roule chaque année 25 000 km entre les concerts et les répétitions que lui impose son métier de musicien professionnel.

Pascal est âgé de 65 ans et derrière lui il y a vingt-cinq ans de vélo, dont une vingtaine d'années de pratique dans le monde de l'Ultra. Il a connu les longues courses assistées par des véhicules et vécu leur évolution vers le bikepacking en autonomie. Il connaît tous les grands cyclistes d'Ultra européens avec lesquels il a partagé de longues heures de selle. Il est lui-même organisateur d'épreuves, que ce soit pour son club dans le cadre fédéral ou dans un registre plus original avec des routes qu'il invente sur des thématiques qu'il choisit avec soin : la "Route du diable" ou la "Route du silence". ».

Et Pascal de nous dire... : c'est un peu comme pour mon métier de musicien professionnel. En fait j'aime vivre des émotions fortes dans ma vie et surtout j'aime les vivre avec les autres c'est-à-dire avec une notion de partage...

La pratique longue distance m'a ouvert cette dimension des émotions fortes par le dépassement de soi pour arriver à passer la ligne d'arrivée. Je dis souvent avec humour que nous sommes « Les conquérants de l'Inutile », les finishers d'une aventure vélo de 2 000 km ou plus. Mais quelle plus belle émotion et quel plaisir que de franchir la ligne d'un défi d'aventure que l'on s'est fixé au départ. Ensuite la découverte d'une nature différente : en nocturne, par tous les temps, dans des pays et régions différentes, la rencontre avec les gens durant notre voyage, tout ce qui donne un plus à nos émotions en plus du côté sportif de la chose.

Pour moi, si j'ai aussi basculé dans le côté organisation pour les autres, pour le club CCK, c'est aussi et toujours dans la même démarche... Le partage !

((((témoignage 5))).

FRANÇOIS MOUEZY - Les conquérants de l'inutile.

S'inscrire sur une randonnée organisée par Pascal Bride, ici la « Route du silence », c'est s'engager les yeux fermés sur une manifestation de haute qualité. Une première pour François qui a souffert et beaucoup appris.

Novembre 2021, je suis le premier inscrit. Cela montre ma motivation et ma détermination. Je sais le parcours exigeant, ma préparation le sera tout autant. J'effectue la série des BRM de 200 à 1 000 km car ce magnifique parcours à venir totalise 1 200 km pour 20 500 mètres de dénivelé, brindille pour certains, chantier grandeur nature pour d'autres !

Nous sommes cinquante-huit aventuriers ou plutôt « Conquérants de l'inutile » pour reprendre l'expression de l'organisateur, à avoir répondu présents ce 15 août en fin d'après-midi, au Clos du Puits dans la périphérie proche de Valence.

18 h 30 : après un briefing, nous partons tous direction le magnifique Vercors par le col du Tourniol, avec vue magnifique durant cette montée. Nous sommes heureux d'être ici pour essayer de relever le défi proposé par Pascal Bride. La nuit arrive vite, je la passerai au côté d'Antoine, jeune parisien, à nous raconter nos vies.

Le jour se lève, après avoir laissé le Gard, nous voici dans l'Hérault, il fait déjà chaud. Les gorges de l'Hérault sont très difficiles, le cirque de Navacelles magnifique mais très difficile aussi. Blandas au kilomètre 378 : premier ravito « Made in Bridou ». Ça requinque. Certains dorment, moi je repars après trente minutes de pause pour aller chercher mon hébergement... mais problème car entre les deux il y a le mont Aigoual, 33 km de montée, trois heures trente pour arriver en haut, des moments ultra difficiles. Jamais je ne me suis retrouvé aussi mal physiquement et psychologiquement sur mon vélo. L'orage gronde, et à 1 550 mètres c'est très impressionnant, surtout à la tombée de la nuit : éclairs énormes, trombes d'eau quand j'arrive au sommet... 25 km de descente jusqu'à Meyrueis pour retrouver mon hôtel. Il est 22h, 450 km de faits pour 7 500 mètres de dénivelé. Mort, complètement cuit, pas la force de manger... on verra demain.

À 6h30, je repars. La Malène, Les Vignes, les gorges du Tarn, me voilà au pied de l'Aubrac, je suis tout seul. Vingt kilomètres de montée pour arriver au sommet sur un plateau sauvage. Je retrouve Nolan – qui reviendra plus tard comme un élément ultra important – on discute un peu mais je repars rapidement. Nasbinals, Saint-Urcize, de petits villages très beaux. Me voilà dans l'Aubrac, calme, silence, efforts... Magnifique... La météo est moyenne mais le vent lui est favorable... Nous entrons dans le Cantal, dans Chaudes-Aigues avec des pentes à plus de 20 % ça donne un kilomètre à pousser le vélo à 3 km par heure !

Voici la très belle vallée de la Tuyère. Je retrouve le duo Marguerite et Rémy ainsi que Nolan au sommet d'une belle montée. Nous continuons ensemble sur une trentaine de kilomètres. Nous nous arrêtons manger une pizza pour le soir, par contre, je ne trouve rien pour dormir. Ça sera devant la salle des fêtes de Saint-Simon, seul : il est 23 h, il fait 9 °C à 800 mètres d'altitude. La nuit va être très très dure surtout quand tu n'es pas équipé contre le froid. Je me réveille toutes les trente minutes. À 4 h, je décide de partir de mon « hôtel 5 étoiles » et de reprendre la route vers les monts du Cantal. Le moral est au beau fixe, le temps est très frais, le soleil se lève au sommet du col du Légal, magnifique ! Salers : je m'y arrête une heure pour me reposer et surtout me ravitailler. Début du Pas de Peyrol, 20 km de montée, le temps est instable entre pluie fine et brouillard. Deux kilomètres à 13 % ce qui donne 2 km à pousser le vélo. Le sommet arrive, a priori c'est beau !

Pousser le vélo m'a fait très mal aux hanches. Deux cafés au sommet et me voilà reparti vers Apchon où je décide un arrêt restaurant avec premier plat chaud depuis quatre jours. Je mange comme dix, deux heures d'arrêt, puis direction « Ravito Pascal Bride 2 », au col de Chamaroux. Le resto m'a fait beaucoup de bien, le temps est toujours entre soleil et pluie. J'ai le plaisir d'y retrouver Nolan. Je m'arrête seulement quarante-cinq minutes car mon hôtel est 60 km plus loin, dans

la vallée de l'Alagnon. Nous repartons tous les deux, sous la pluie avec un vent important. À l'hôtel, nous décidons un départ ensemble à 4 h 30 le lendemain. Vendredi, ça monte direct. Nous sommes dans le Livradois Forez, endroit calme, très boisé. Le monde est à nous, il ne fait vraiment pas chaud avec cette humidité importante et ce brouillard persistant. Le jour se lève, première pause ravito, nous sommes toujours dans le Puy-de-Dôme, beaucoup de montées et de descentes. L'histoire retiendra l'arrêt café de Marsac-en-Livradois où le patron s'écrie : « Mais vous êtes des nuls, les premiers sont passés il y a très longtemps ! » Effectivement, il y a déjà vingt-quatre heures. Lui répondant qu'il y en a aussi vingt-quatre heures derrière nous, il tombe du tabouret ! Après cet aparté comique, nous repartons vers des cols, encore des cols, toujours des cols. J'ai de plus en plus de mal à suivre le jeune Nolan qui m'attend à chaque sommet. Enfin du plat, 20 km dans la plaine du Forez. Je n'arrive plus à le suivre et l'invite à ne plus m'attendre, il roule trop fort pour moi. Balbigny, dans le département de la Loire, je retrouve Nolan à la boulangerie. Il repartira avant moi mais je sais que la route va s'élever à nouveau. Au détour d'un virage dans un col je l'aperçois, je reviens sur lui. Le soleil est là, nous voilà dans le département du Rhône, de nombreux petits cols nous amènent à Beaujeu dans le Beaujolais... Magnifique ! J'ai réservé une chambre à 15 km de là, il est 17 h, il me reste 160 km pour en finir totalement. Je décide d'annuler cette chambre et de continuer avec Nolan... Nous voilà dans le 71, de magnifiques petits villages dans le Mâconnais, Solutré-Pouilly, Berzé-le-Châtel sera la dernière belle bosse avant la montée finale vers le Jura. Il reste 90 km, dont 60 km de plat... Rien à signaler, j'essaye de suivre Nolan tant bien que mal. Saint-Amour, le pied de la montée vers Cressia, 30 km vallonnés pour en finir. Ils seront très longs pour moi, en pleine nuit, Nolan sera pour moi d'une grande aide pour en finir... Merci beaucoup à lui... Nous voilà arrivés, il est 1 h 45, je suis vidé, complètement détruit physiquement : tendinites un peu partout, surtout au coude gauche et aux deux chevilles ainsi qu'au genou droit. L'accueil XXL de Pascal Bride et de son équipe est exceptionnel, d'une grande générosité ! Pour conclure, j'ai fait pas mal d'erreurs d'organisation mais je vais apprendre pour revenir encore plus fort l'année prochaine.

(((témoinage 6))).

ANAÏS BROSSARD - Aussi loin que je me souviens...

Anaïs a toujours fait du vélo, en vacances, en ville sur d'anciens vélos ou sur des Vélib's. Et aujourd'hui ?

Je n'ai commencé le vélo de route en groupe que depuis cinq ans à Paris lors de « rides urbains », environ 20 km en ville, le soir en semaine avec les Girls On Wheels ou les GOW. Avec les personnes rencontrées dans cette communauté, j'ai petit à petit allongé les distances, notamment en participant aux rendez-vous mensuels organisés par l'équipe des Classics Challenges (120 à 180 km en moyenne, boucles ou flèches au départ de la région parisienne). Les cartes étant mises à disposition en libre accès. Il est également facile de suivre les traces à d'autres dates que celles initialement prévues par l'organisateur, simple et rassurant de se lancer à l'aventure juste en suivant un chemin tracé et reconnu par des gens expérimentés. Mes amies Sophie Gateau et Adrienne Estrada, m'ont ensuite parlé du challenge Dodecaudax qu'elles faisaient (200 km par mois pendant douze mois consécutifs) et je me suis immédiatement prise au jeu ! Ce défi très prenant a été très formateur : par exemple apprendre à s'équiper pour rouler quelle que soit la météo, la durée du jour et de la nuit, apprendre à gérer sa fatigue ou sa faim,

anticiper les zones d'une trace sans boulangerie où il sera impossible de se ravitailler, apprendre à rallonger ou raccourcir un parcours sans passer par une grosse nationale dangereuse ou encore en apprendre plus sur la fiabilité son matériel...

J'ai alors découvert le monde des BRM (Marais Blancs, Raboliot, 200Nanas, Pommes de Terre Salées, Cap ou pas cap...), mais également les évènements Gravel Normandicat, Tuscany Trail en Italie (toujours avec Sophie et Adrienne) jusqu'à de fil en aiguille me lancer dans l'aventure d'une « Traversée de France » par Stéphane Gibon l'été dernier, entre Nice et Cherbourg (1 800 km, 24 000 Dénivelé positif, délais 8,5 jours).

Sans toutes les personnes rencontrées lors de ces différentes épreuves et différentes sorties, je n'aurais pas imaginé une seconde que cela soit à ma portée !

FIN D'ARTICLE.

5. TOUR VTT DE CHARENTE.

(((tête))).

REPORTAGE - VTT : Tour VTT de la Charente.

(((titre))).

Le charme du cyclotourisme à VTT.

(((image ouverture))).

De beaux chemins ondulent entre prairies, bocages et forêts.

(((chapô))).

Alors que l'ultra-distance revient en force, on pourrait s'attendre à ce que le Tour VTT de la Charente s'adresse à ce nouveau public. Pourtant, il pourrait bien être une sorte de chaînon manquant entre cyclotourisme et VTT. Et le gravel devrait aussi s'inviter.

(((texte))).

Évidemment les chiffres peuvent affoler beaucoup de vététistes. Avec plus de 10 000 mètres de dénivelé et ses 650 km, ce tour peut sembler « très sportif ». D'ailleurs, certains en ont déjà fait un défi en le bouclant en sept jours, en autonomie, tels Samuel et Gatien en septembre dernier. Deux Anglais également familiers de la région ont plié l'affaire avec deux journées de moins mais en retrouvant leurs bagages à l'étape. L'esprit et l'effort sont un peu différents. Si les seconds ont apprécié la qualité du tracé « Dans l'ensemble, un superbe circuit avec un super mélange des chemins blancs, des forêts, des monotraces, des montées et des descentes » et recommandent cette aventure à tout le monde. Les premiers, pourtant Charentais, ont semblé découvrir leur région : « La Charente est belle et son paysage diversifié. Il faut la découvrir dans sa globalité, le VTT en est le meilleur moyen. J'ai à présent une vision et une cartographie plus précise de mon département. »

Embarqué dans une machine à remonter le temps.

Pour ce qui concerne mon expérience personnelle, elle se veut moins sportive, permettant une approche plus touristique sur quelques secteurs situés à l'est du département. Ainsi je découvre la fascinante église souterraine d'Aubeterre-sur-Dronne. Sous la voûte de 20 mètres creusée dans la roche, je me laisse littéralement embarquer par la guide qui manœuvre avec maestria sa machine à remonter le temps. Plus loin, sur les coteaux du Montmorélien, je me sens un peu perdu aux intersections de chemins, le balisage a souffert et je dois renoncer pour le moment à m'appuyer exclusivement dessus. Au milieu de nulle part, merci à mon opérateur mobile, je charge la trace en urgence sur mon téléphone. Certes, mes yeux seront un peu plus fixés sur mon écran mais c'est de la sérénité gagnée. En ce mois de septembre, accablés par la sécheresse et les moissons terminées les paysages virent aux bruns. Plus de traces de verdure dans les prairies. Sur mon gravel lesté de quelques kilos de bagages, je m'accommode des reliefs assez remuants.

Perché sur une butte-témoin, le château féodal (douzième et treizième siècles) commandait le bourg de Villebois-Lavalette et ses environs. La vue aérienne présentée dans le topoguide me subjugué. Mais, ramené à ma condition de cycliste aux ailes rognées et me heurtant de plus à porte close, je me contente donc de longer sur un chemin en herbe le pied des tours et des remparts. J'avais auparavant marqué un arrêt au coin des halles, devant une fière borne-fontaine en bronze commémorant l'arrivée des eaux le 28 mai 1850. C'était au temps où l'on avait conscience de la valeur de l'eau. Avec des fontaines qui ont cessé de couler cet été, on en reprend conscience ces temps-ci.

Photo : L'église souterraine d'Aubeterre et son reliquaire monolithe inspiré du Saint-Sépulcre de Jérusalem.

Photo : Les imposantes et élégantes fortifications du château de Villebois-Lavalette.

Un champignon assez peu comestible pour les cyclistes.

J'accélère le rythme sur les bon chemins très orientés gravel avant d'opérer un freinage brutal pour admirer le fameux rocher champignon que je juge, bien que plutôt bon grimpeur, assez peu comestible pour un cycliste. Je retrouve un bon balisage qui me fait m'enfoncer dans quelques zones boisées dans la Charente-Périgord par des sentiers monotraces très plaisants.

À Marthon, le rideau de fer de l'épicerie-presse s'abaisse brutalement dans mon dos. Il était temps car les occasions de se ravitailler sur le parcours sont rares. De crainte de m'égarer dans la nuit, je tire tout droit par la départementale pour rejoindre entre chien et loup une superbe chambre d'hôte à Montbron. Il y fait hélas un froid de canard. Après quelques investigations, je retrouve les fusibles des radiateurs neutralisés ! Simple étourderie de l'hôtesse ou interprétation disons... très zélée de la recommandation ministérielle de limiter le chauffage à 19°C. Je récupère la trace qui m'amène à l'épatant centre départemental de Plein Air du Chambon, près d'Eymoutiers. C'est un site un peu particulier car outre le fait que s'y niche une base VTT de randonnée de notre Fédération avec un très bel aménagement, c'est aussi le « km zéro » du Tour VTT de la Charente. Ou le « km 650 », c'est selon. J'imagine les jeux de mots tirés par les cheveux par quelques vététistes heureux de boucler là leur périple, du genre « ça Chambon l'écurie ». Pour moi cela continue par le cadre bucolique de la Tardoire, une rivière qui aurait la fâcheuse habitude de se perdre dans des gouffres l'été venu comme un oued marocain se perd dans les sables.

Photo 2 : Un beau champignon que je renonce à escalader, même sans vélo.

Photo 3 : Un balisage sur 650 km, une performance.

Des limousines bien carrossées.

Après d'agréables sentiers, souvent très roulants, je sors de la zone accidentée et, sous l'œil blasé de limousines plutôt bien carrossées, je me projette sur les berges des lacs de Haute-Charente. Si le lac de Mas-Chaban a fort belle allure avec ses eaux sombres, les structures pataudes du barrage de Lavaud semblent superflues en ce début d'automne. Le lac fait grise mine après que l'essentiel des eaux stockées ont été lâchées afin de soutenir le cours de la Charente. Les chemins herbeux, un peu « champs de patates », me font sentir l'absence de suspensions.

C'est sur un beau chemin blanc en sortie de forêt, à un quart de lieue de Chassenon, alors que je mène grand train pour visiter le château de Rochebrune que je sens subitement la jante se cogner aux cailloux. La chambre à air changée, je fulmine en constatant que le pneu arrière a lui aussi subi le même sort. Cette fois la coupable est prise en flagrant délit. Une arrogante épine noire, aiguisée comme un dard, est plantée dans le pneu. Quelle infortune ! Ma seconde chambre à air en main, je découvre tout penaud que j'ai emporté par inadvertance un modèle valve schrader, inadapté à ma jante.

Dépit et honteux de m'être fourvoyé comme un débutant, je rejoins Chassenon vélo à la main, en passant près des thermes antiques de Cassinomagus. Chassenon sera aussi un autre terme, celui de ce mini-périple. Pour la visite du château de Rochebrune et de ses quatre tours, à 8 km de là, c'est plié ! Je prolonge ce Tour VTT de la Charente par un tour à pied assez peu ambitieux de l'église Saint-Jean-Baptiste de Chassenon après avoir lancé un SOS pour rejoindre directement Angoulême sans donner un coup de pédale. Cette belle église romane a été bâtie en pierre de lune, une manière poétique de désigner les brèches, ces pierres formées par la chute d'un astéroïde il y a 200 millions d'années. Cela a dû être violent. Finalement avec seulement deux épines noires plantées dans mes pneus, je ne m'en sors pas trop mal...

Photo : Sous une abondante frondaison, un étang surgit.

Photo : Un passage en forêt où un VTT serait plus à son aise.

(((signature))).

Texte et photos : Philippe Henry.

(((note))).

Vous trouverez la suite de ce voyage sur les Voies vertes des Charentes, Flow vélo et Vélodyssée, dans un prochain numéro.

(((encadré 1))).

ENTRETIEN AVEC Gérard Goinaud, co-créateur du « Tour VTT de la Charente ».

Gérard, vous êtes vice-président du comité départemental de Charente, en charge du VTT, mais aussi un des initiateurs de cette Randonnée permanente pas comme les autres. Quelle aventure !

Au départ, nous l'avions fait pour notre club, épaulé par Alain Gaillard et Gérard Fresser, et puis cela avait demandé tant de travail que nous avons décidé de le baliser et de l'ouvrir à tous les publics. Le département de la Charente, qui possède une vraie politique de développement du tourisme à vélo, nous a suivi et beaucoup aidé. Cela nous a obligé à repenser certains secteurs car il n'était pas envisageable d'empiéter sur des propriétés privées. Les 116 communes traversées ont de ce fait le devoir d'entretenir les chemins. Enfin cela nous a permis d'éditer le topoguide de 212 pages qui décrit les parcours, y compris sur un fond de cartes IGN, et apporte les informations pratiques, touristiques et historiques.

Le « Tour VTT de Charente » est lancé depuis 2019, quels sont les perspectives de son développement ?

Outre le fait de le pérenniser et de l'entretenir grâce à un réseau de bénévoles en charge des différents secteurs, nous cherchons à faciliter la vie des participants. Nous avons remarqué que si certains vététistes voyagent en mode bikepacking et sont autonomes, d'autres recherchent des hébergements de groupes ou plus confortables. Nous devons recenser toutes les possibilités et les faire adhérer les hébergeurs au label « Accueil vélo » qui est soutenu par Charentes Tourisme. Par ailleurs, il existe désormais une connexion au niveau des lacs de Haute-Charente avec un parcours balisé de 200 km dans le Parc Périgord-Limousin, ce qui porte à 850 km la possibilité de voyage. Enfin, nous travaillons sur un projet de relier par des parcours VTT les cinq parcs régionaux de la Nouvelle Aquitaine.

Sans inscription ni cartes de route, comment savoir si le parcours est fréquenté ? Nous sommes dans une réflexion avec le Conseil départemental pour installer trois ou quatre compteurs à vélo sur le parcours en 2023.

Le « Tour VTT de Charente » revendique sa dimension touristique, ne risque-t-il pas de décevoir les vététistes en recherche de parcours plus techniques ? Le conseil départemental de la Charente et la Fédération française de cyclotourisme travaillent depuis 2019 à la création de bases VTT. Cinq sont opérationnelles et deux autres autres sont en cours de création. Cela fera un total de 1 850 km. Les vététistes trouveront là plus de singletracks que sur le Tour. Entretien réalisé par Philippe Henry.

(((encadré 2))).

INFOS PRATIQUES.

- Chiffres : 650 km, 10 500 mètres Dénivelé, 116 communes traversées.
- Astuces :
 - Possibilité faire deux boucles, nord et sud, de 380 km chacune.
 - Possibilité de partir de la gare TGV d'Angoulême sans bitume.
- Topoguide : en vente à la boutique fédérale (prix de 15 € pour les licenciés au lieu de 19,95 €). boutique.ffvelo.fr.
- Site : <https://www.sudcharentetourisme.fr/le-tour-vtt-charente/>.
- Télécharger les traces : [Tour Charente VTT - Sports de nature \(lacharente.fr\)](https://www.lacharente.fr/tour-charente-vtt-sports-de-nature).
- 5 bases VTT de randonnée : [BASES VTT EN CHARENTE | Ffvélo-codep16 | CHARENTE \(ffvelo-codep16.fr\)](https://www.ffvelo-codep16.fr/bases-vtt-en-charente).

FIN D'ARTICLE.

6. VTT - VERTES ET MAXI VERTES 2023.

((((tête)))

REPORTAGE - VTT : Maxi-Verte et Vertes Tout-Terrain 2023.

Sur nos chemins.

(((chapô)))

Les Vertes proposées en 2023 sont des randonnées labellisées par la Fédération pour leur qualité d'organisation et leur animation. Elles proposent des circuits adaptés au plus grand nombre alors n'hésitez pas à y participer que vous soyez novices ou plus aguerris.

(((présentation des Vertes)))

VERTE 1 : QUE DU BONHEUR.

15 janvier • Saint-Pons-la-Calm (Gard).

Organisée par le club ASBM Cyclo de Bagnols-sur-Cèze, c'est devenu l'événement incontournable de la région grâce à un savoir-faire unique acquis au fil des nombreuses années d'expérience. Et c'est « Que du bonheur » avec ces circuits adaptés, que ce soit physiquement et techniquement, pour tous les profils. Les débutants peuvent découvrir le territoire sur un parcours facile, d'une distance de 16 km. Pour les plus aguerris, il y a des parcours plus techniques, avec des dénivelés plus importants. Vous traverserez les vignes avant de rejoindre de nombreuses monotraces sous une magnifique végétation de chênes verts et de pins. Un régal pour démarrer l'année !

(((encadré Verte 1)))

INFOS.

- Parcours : 16 km (280 mètres) – 25 km (565 mètres) – 35 km (770 mètres) – 50 km (1 150 mètres).
- Inscription : sur place dès 7 h 30 (inscription en ligne indisponible pour le moment).
- Tarifs : 5 € licenciés – 8 € non licenciés – Gratuit moins de 18 ans.
- Contact : Gilbert Deloge – 06 58 49 73 20 – cycloasbm@gmail.com.

VERTE 2 : BRIVE-ROCAMADOUR.

19 mars • Lissac-sur-Couze (Corrèze) - Martel (Lot).

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

Pour les marcheurs, des randonnées sont proposées au départ de l'esplanade du château à l'Hospital de Rocamadour sur des sentiers balisés de 10, 20 et 30 km. Le Parc naturel régional des causses du Quercy est un véritable paradis pour la randonnée !

(((encadré Verte 2)))

INFOS.

- Parcours : 40 km (900 mètres) – 80 km (1 600 mètres).
- Tarifs : 5 € licenciés – 15 € non licenciés – Gratuit moins de 18 ans.
- Contact : Marie Astruc – 06 83 36 54 81 – marieastruc19@gmail.com.

VERT 3 : RANDO DES CLIMATS.

26 mars • Beaune (Côte-d'Or).

Les passionnés de VTT trouveront leur plaisir sur ces parcours partagés entre sentiers, passages techniques, quelques singles, de très belles montées et de fantastiques descentes.

Il y a de quoi admirer les splendides panoramas : les carrières de Sampeaux à Saint-Romain-le-Haut, les falaises de Saint-Romain et d'Orches, la fontaine du Chêne à Orches, le château de La Rochepot, le sentier des Cabotes entre Melin et Auxey Duresses, le balcon de Volnay sur les vignes de Meursault. Vous connaîtrez toutes les nuances de climats bourguignons à l'arrivée.

(((encadré Verte 3))).

INFOS.

- Parcours : 14 km (200 mètres) – 22 km (400 mètres) – 35 km (800 mètres) – 45 km (1 200 mètres).
- Tarifs : 7 € licenciés – 9 € non licenciés – Gratuit moins de 18 ans.
- Contact : Jacques Lepy – 06 08 61 91 34 – beaunecyclos210@gmail.com.

VERTE 4 : CAP OU PAS CAP.

5 au 8 mai 2023 • Montebourg (Manche).

Pour le 8 mai, jour de la Victoire, rendez-vous pour un superbe tour du Cotentin, en autonomie, par les chemins, de cap en cap.

Vous découvrirez, le long des sentiers bucoliques, des paysages extrêmement variés, qu'ils soient marins, bocagés ou faits de landes. Vous arpenterez les chemins de l'histoire, de la Normandie de Guillaume le Conquérant au débarquement de Normandie, le 6 juin 1944. Vous visiterez notre plus beau patrimoine bâti fait de manoirs, de châteaux, de moulins, de phares ou des ports parmi les plus remarquables de l'hexagone. Et puis, c'est l'occasion de relever votre propre défi : 400 kilomètres ! Alors : cap ou pas cap ?

(((encadré Verte 4))).

INFOS.

- Parcours : boucle unique de 400 km (5 500 mètres).
- Tarifs : 20 € licenciés – 30 € non licenciés.
- Spécificité : Longue distance.
- Contact : Stéphane Gibon - 06 32 86 54 02 – stephanegibon@gmail.com.
- Site : [Bienvenue en Cotentin - Pédalez en Cotentin \(cyclo-club-montebourg-saint-germain-de-tournebut.com\)](http://Bienvenue en Cotentin - Pédalez en Cotentin (cyclo-club-montebourg-saint-germain-de-tournebut.com)).

VERTE 5 : RAID PARIS-ROUBAIX VTT.

14 mai • Roubaix (Nord).

Le Raid Paris-Roubaix VTT propose de rejoindre le vélodrome de Roubaix depuis le centre minier de Wallers-Arenberg au terme d'un parcours 128 km empruntant chemins et secteurs pavés. Parmi ceux-ci, de nombreux tronçons rendus célèbres par la course Paris-Roubaix (tranchée d'Arenberg, carrefour de l'arbre...).

L'itinéraire fait découvrir de nombreux sites témoins du passé industriel de la région

mais aussi le charme de la campagne du Nord. L'arrivée à Roubaix permettra aux participants d'accéder au mythique vélodrome de Roubaix, à ses douches officielles (classées monument historique) et de profiter d'un accueil chaleureux.

(((encadré))).

INFOS.

- Parcours : 60 km (270 mètres) et 125 km (570 mètres).
- Tarifs :
 - Départ Wallers : 17 € pré-inscription ; 21 € sur place.
 - Départ Roubaix : 7 € pré-inscription ; 9 € sur place.
 - Réduction de la Fédération : - 3 €.
 - Gratuit moins de 18 ans.
- Inscriptions : sur HelloAsso jusqu'au 30 avril 2023 + sur place.
- Contact : Érick Mizzi – 06 22 38 85 15 – mizzi.e@yahoo.com.

VERTE 6 : LES ROC'H DES MONTS D'ARRÉE.

9 au 10 septembre 2023 • Huelgoat (Finistère).

Nous vous invitons à prendre de la hauteur en roulant, entre forêt domaniale, landes, crêtes, chemins creux, dans les fabuleux paysages des Monts d'Arrée. Osez Les Roc'h, événement national incontournable de la randonnée VTT. La fête dure deux jours. Elle commence dès le samedi 9 septembre (à partir de 14 h), avec la mise en jambes : Le « Roc'h & Bosses » qui saura sustenter les vététistes les plus techniques (environ 18 km) ; les randonnées de 15 – 20 – 30 km raviront quant à elles ceux qui veulent réviser leurs fondamentaux avant la grande journée du dimanche. Pour se retrouver le soir, un grand repas en musique vous sera servi. Danseurs, ne pas s'abstenir ! Les départs du dimanche seront lancés dès l'aube. Ce sont onze nouveaux parcours, de 15 à 120 km, qui ont été tracés, négociés, débroussaillés, balisés, par les bénévoles, pour vous donner un maximum de plaisir. Les plus jeunes seront accompagnés sur la boucle de 15 km. Vous trouverez également tout le week-end, sur les stands des exposants, les dernières nouveautés vélo : tenues, accessoires, idées séjours... Mais attention, ce bonheur sera réservé à ceux qui s'inscriront à temps !

(((encadré))).

INFOS.

- Parcours et inscriptions sur [Les Roc'h des Monts d'Arrée | 22^e édition | événement VTT en Bretagne \(lesroch.org\)](https://www.lesroch.org/).
- Contact : contact@lesroch.org.

VERTE 7: RANDO DES RENARDS DES SABLES.

10 septembre 2023 • Flines-lez-Raches (Nord).

Au départ de Flines-lez-Raches, partez explorer les chemins du Nord en VTT. Découvrez le patrimoine historique et naturel de cette belle région classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Avec des circuits allant de 30 km à 60 km, vous évoluerez au sein de forêts chargées d'histoire, en passant par les bords de la Scarpe, sans oublier les mythiques terrils du bassin minier. Pour vous restaurer, le VTT Cyclo Les Renards des Sables vous propose un accueil café ainsi que de nombreux ravitaillements sur l'ensemble des circuits.

(((encadré))).

INFOS.

- Parcours : 30 km – 50 km – 60 km.
- Tarifs : 4 € licenciés – 6 € non licenciés.
- Contact : Jean-Marc Delannoy – 06 70 98 44 66 – delajma@free.fr.
- Site : www.lesrenardsdessables.fr.

MAXI-VERTE.

18 au 21 mai 2023 • Samatan (32).

Lors de ces quatre jours de VTT dans le Gers, les participants de la Maxi-Verte pourront découvrir plusieurs aspects de cette magnifique région.

Jeudi 18 mai : « Le bonheur est dans le gras » : après le canard de Samatan, vous irez vers l'oie de La Comtesse. En suivant la Marcaoue, par monts et vallées, vous arriverez à Gimont réputée pour son « marché au gras ». Sur le retour, après les collines gersoises, vous découvrirez la Gimone, avant de rejoindre Samatan.

Vendredi 19 mai : « Les 2 Savès » : un parcours qui proposera une grande diversité de paysages et terrains. De Samatan, en remontant de la vallée de la Save en direction de Rieumes et des dernières terrasses de la Garonne, vous pourrez apprécier l'architecture des châteaux de Latour et de La Hilaire, avec des vues époustouflantes sur les vallons du Gers ou sur la chaîne pyrénéenne.

Samedi 20 mai : « Du mastodonte à l'orchidée » (départ déporté à Simorre) : à Simorre (BPF – Brevet des Provinces Françaises), vous serez surpris d'apercevoir un édifice massif, hérissé de tours et de murs crénelés, dominant de sa masse les maisons de la cité qui l'entoure... En parcourant le circuit des côteaux de la Lauze, accidentés, offrent une mosaïque de bois, prairies, landes calcaires, cultures reliées par de nombreuses haies...

Dimanche 21 mai : « La brique dans tous ses états » : dès le début de ce parcours, vous passerez par le village de Pompiac. Ensuite découverte de la brique rouge dans le village de Seysses-Savès puis de Saint-Thomas perché à 320 mètres. Vous roulez sur l'ancienne voie romaine et traverserez les magnifiques forêts de l'ouest du Muretain. Après ce petit passage en Haute-Garonne, vous retrouverez les particularités des bâtiments de cette partie du Gers : le bloc de terre cuite ou séchée de couleur rouge !

(((encadré))).

INFOS.

- Détails circuits, inscriptions et informations pratiques : à retrouver sur le site Internet de la manifestation : [Maxi-Verte 2023 - Samatan | Gers, Occitanie \(ffvelo.fr\)](http://Maxi-Verte 2023 - Samatan | Gers, Occitanie (ffvelo.fr)).
- Contact email : departement32-maxiverte@ffvelo.fr

FIN D'ARTICLE.

7. PORTRAIT.

(((tête))).

REPORTAGE - Portrait : La famille Dubreuil.

(((titre))).

Une famille en or.

(((chapô))).

Présenter la famille Dubreuil, sans être trop long, s'est avéré un exercice très difficile tant leurs engagements dans le bénévolat ont été riches et continuent « par descendance » à l'être tout autant.

(((texte))).

Dans la famille Dubreuil, il y a d'abord Claude, 86 ans, son épouse Francise aujourd'hui disparue, son fils Éric, sa belle-fille Karine et le petit-fils Théo, tous très engagés comme nous allons le voir.

Honneur au doyen.

Pour Claude il n'y a pas eu que le vélo puisqu'au sortir de la Seconde guerre mondiale, ce fut tout d'abord du basket dans le Loiret puis en Haute-Savoie, joueur puis entraîneur, arbitre et pour clore le chapitre pendant douze ans au comité départemental FFBB. Il reçut ses premières récompenses, médailles de bronze et d'argent, avec la FFBB.

Et le vélo ? Ce sera tout d'abord de la compétition au cœur des années cinquante à la Pédale annécienne... deux grosses chutes et surtout un service militaire de vingt-sept mois avec l'Algérie comme pour tous les jeunes de cette époque. Le cyclotourisme viendra naturellement en 1979 à l'ASO-SNR cyclo (Association sportive ouvrière de l'usine SNR) pour accompagner son fils Éric qui entre à l'école cyclo.

Très vite, Claude rejoindra le comité du club pour en devenir plus tard le président. Père et fils deviendront initiateurs puis moniteurs dans la foulée. Sous sa présidence seront organisés divers déplacements tels Bordeaux-Paris, des séjours avec les jeunes et bien d'autres initiatives.

Arrive la fin des années 80 avec en « toute logique » l'entrée au sein du CoDep 74 à la commission photo – une autre passion – en étant aussi responsable de l'organisation du Tour du lac Léman. De 1991 à 1999, Claude prendra la présidence de ce comité et l'animera de façon exceptionnelle : édition d'un calendrier départemental, d'un guide cyclo en Haute-Savoie, trimestriellement un document pour les clubs avec infos de la fédération, de la ligue et du CoDep.

Voyant les accidents se multiplier chez les cyclos, il fera le stage d'IDSR avec ensuite une enquête avec la préfecture et des actions avec le conseil général et l'agglomération d'Annecy aboutissant à la réalisation de pistes cyclables dont la continuité du tour du lac mais bien d'autres également tels qu'un schéma cyclable sur Annecy et sa banlieue, le balisage de circuits, tenue de stand à la foire et lors de la journée des associations. Nous n'oublierons pas la mise en place de formations avec son fils Éric : initiateur, sécurité, mécanique, médicale et communication. Les jeunes ne seront jamais oubliés : écoles passant de trois à neuf et six manifestations annuelles pour cette catégorie : jeux cyclos, journée de

l'amitié, critérium route, puis VTT, 100 km Audax, initiation VTT, sortie raquette à neige.

À l'échelon supérieur, Claude entrera à la ligue Dauphiné Savoie à la commission Formation puis au comité directeur fédéral, rédacteur adjoint à la revue Cyclotourisme et responsable de la commission photo-vidéo. Nous sommes encore nombreux à l'avoir côtoyé, pendant quatorze ans traitant nos pages « jeunes » secondé dans l'ombre par son épouse Francise sur les divers reportages avec écrits, photos et vidéos.

Cyclo VTT Passion, un club orienté Jeunes.

Pour « presque » boucler la boucle, Claude toujours accompagné de son fils Éric, va créer le Cyclo VTT Passion, un club sur la commune d'Épagny (74), axé VTT mais acceptant les routiers. Il en sera bien sûr le président fondateur. Dès la première année, plus de soixante adhérents dont quarante jeunes. Les années suivantes, les cent adhérents seront atteints et dépassés avec très vite la présidence d'Éric pendant trois ans.

Et ce n'est pas tout !

- Claude a été pendant quatre ans trésorier adjoint du CDOS.
- Pendant plus de dix ans, membre de l'association « Réagir en Haute-Savoie », les cinq dernières années, secrétaire.
- Il a mené des actions de sécurité routière sur la Haute-Savoie avec la préfecture (enquête réagir), le conseil général (la vitesse ou la vie, stand à la foire de la Roche toujours avec son épouse), l'agglomération d'Annecy (une journée avec les élus des communes environnantes sur des tests de sécurité théoriques et pratiques) ... et il fut même membre puis président du conseil syndical de son immeuble pendant près de trente ans ! Il faut bien s'occuper un peu !

En 2008, après plus de cinquante ans de bénévolat, Claude a enfin dit stop !

Bon sang ne saurait mentir !

Quelques mots sur la filiation : comme il est dit plus haut, Éric a souvent accompagné son père dans certaines fonctions au sein du premier club de l'ASO-SNR puis surtout au club d'Épagny dont il est toujours un moniteur route et VTT très actif. Il saura accompagner ses jeunes dans des séjours, voire certaines Semaines fédérales. Évidemment il sera élu au sein du CoDep à la commission VTT. Grand pratiquant lui-même tant en VTT que sur la route, il a déjà reçu de belles récompenses telles que la reconnaissance fédérale et la médaille d'or Jeunesse et Sports.

Quant à Karine, son épouse, elle est de la même veine : finale du critérium national puis plus tard des randonnées Audax sous la houlette de son père, Jacques Massein, capitaine de route, membre du comité du club d'Épagny dans la commission Formation, fonction qu'elle exerce encore aujourd'hui, au comité départemental pendant dix ans.

Et enfin, voici Théo, leur fils qui prendra sa licence à 4 ans et suivra la filière normale avec l'école VTT. Le voilà aujourd'hui à 17 ans, animateur puis initiateur, élu au CD du club dans la commission Jeunes évidemment tout en apportant son aide au CoDep 74. Son ambition, une fois les études terminées : « Prendre la responsabilité du club et succéder ainsi à son père et son papy. ».

Pour terminer nous n'oublierons pas Francise, l'épouse de Claude, disparue en avril. Elle a toujours été à ses côtés dans ses activités de bénévole que nous venons d'énumérer, que ce soit au basket puis au cyclotourisme dès l'entrée d'Éric en école

cyclo devenant ensuite une pratiquante chevronnée, la première trésorière du club et bien d'autres fonctions parfois dans l'ombre.

C'était donc l'histoire concrète d'une « famille en or » qui a su se transmettre cette fibre dont sont faits tous les bénévoles et chez les Dubreuil, ça n'est sans doute pas terminé.

Comme aime le dire Claude : « Quand on ne veut rien faire on trouve une excuse, quand on veut faire quelque chose, on trouve un moyen. ».

(((signature))).

Michel Savarin.

FIN D'ARTICLE.

8. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE - Jeunes : Écoles françaises de vélo- label « Mini vélo ».

(((titre)))

Mini vélos, maxi bonheurs.

(((chapô))).

Aujourd'hui, neuf écoles réparties sur huit comités régionaux bénéficient du label « Mini vélo ». Certes, le nombre officiel d'écoles labellisées est encore relativement peu élevé, mais nous avons été tentés de faire connaissance avec elles.

(((texte))).

Frédérique, Armelle, Michèle, André et Dominique animent une École française de vélo avec le label « Mini vélo ». Hier, ils partageaient une même envie de créer une telle structure. Aujourd'hui, ils ont en eux une même passion, éprouvent un même bonheur de voir ces bouts de choux s'élancer sur leur draisienne, découvrir l'équilibre sur deux roues puis l'art du pédalage et du pilotage de leur mini-vélo.

Comment en sont-ils venus là ?

À Villelaure, dans le Vaucluse, Michèle et André accompagnaient des adultes dans de belles randonnées touristiques. Puis avec les années Covid, l'activité s'est essoufflée et l'envie de plus de diversité et de partages s'est faite sentir. Forts de leurs expériences – André est moniteur fédéral et a encadré une EFV pendant plus de dix ans et toute sa vie, Michèle s'est occupée d'enfants – ils ont lancé la section « Mini vélo et draisienne des 3-5 ans » au sein de leur association Les PédalouDoux Sud Luberon.

En Gironde, Dominique a créé l'association « Mon vélo, ma santé » pour continuer les activités sport-santé et sport sur ordonnance qu'il avait conduites durant plus de six ans au sein de son ancien club, dans le cadre d'un partenariat avec une grande enseigne spécialisée.

À Romilly-sur-Andelle dans l'Eure, deux mamans, Frédérique et Armelle, ont créé le club « APT Les Mêmes Riders » destiné avant tout à accueillir les enfants. Les deux passionnées de vélo et de balades nature sont parties de rien, ont tout organisé et suivi les formations.

Sur le terrain.

Mis à part trouver un espace sécurisé, à l'extérieur, les difficultés ou plutôt la difficulté essentielle propre à toutes les écoles reste l'encadrement : nombre de bénévoles, formation et fidélisation... Chacun fait face et compte sur la participation active des parents qu'ils encouragent à se former. Mieux dotée, l'équipe dirigeante de « Mon vélo, ma santé », a licencié trois jeunes stagiaires masters 2 Staps (Apas) mais compte également sur les parents.

Cueillir les petits bonheurs.

André nous fait partager ses sujets de satisfaction : « Les enfants sont heureux de se retrouver, de nous retrouver, ils évoluent tous différemment suivant leur âge,

les plus grands stimulent les petits et les petits se sentent plus grands dans cette aventure. La séance passe très vite, elle n'est pas du tout ennuyeuse ni pour eux, ni pour nous. Le dépaysement est un départ pour l'aventure, la découverte et l'exploration ! »

De leur côté, les enfants expriment leur reconnaissance dans des mots tendres : « Michèle, je l'aime bien ! » (Fanny, 4 ans et Maël, 5 ans) ; « Ils sont trop gentils, Michèle et André. J'ai hâte d'être à la semaine prochaine. » (Kiara, 7 ans) ; « C'est bien, Michèle et André sont très gentils » (Louan, 6 ans) ; « C'est bien, j'aime bien car je n'avance pas seule, il y a du monde, mes copains et les grands. » (Fanny, 4 ans) ; « Un peu fatigant mais trop cool ! » (Lana, 8 ans).

Quant aux parents, ils voient leurs enfants revenir avec le sourire et cela les reconforte. Ils sont très à l'écoute, ils s'informent, s'intéressent aux activités. « C'est juste génial ce que vous faites, et le temps que vous leur donnez. Les enfants se régaleront ! » (Valériane). Dominique enregistre un beau sujet de satisfaction quand certains parents fidèles reviennent avec leurs plus jeunes enfants, après avoir confié leurs aînés. Une confiance également relayée auprès de leur entourage, familles et amis mais aussi une publicité gratuite et de qualité.

(((signature))).

Texte : Georges Golse.

(((encadré 1))).

Le label « Mini vélo ».

Dans le cadre d'une École française de vélo (EFV), deux structures d'accueil peuvent être proposées pour développer les activités auprès des jeunes : « Mini vélo » et « Team vélo ».

L'École française de vélo, « Mini vélo » est une structure d'accueil permettant la découverte et l'approche du vélo pour les enfants de 3 à 5 ans, même si parfois quelques plus grands, débutants, intègrent la structure « Mini vélo ». Elle permet l'apprentissage des fondamentaux du vélo par la draisienne (propulsion – équilibre – conduite).

(((encadré 2))).

CARTES D'IDENTITÉ DES CLUBS.

- APT Les Mêmes Riders.
 - Club support : APT Les Mêmes Riders.
 - Commune : Romilly-sur-Andelle (Eure).
 - Population de la commune : 3 237 habitants, dont 1 044 de moins de 25 ans.
 - Date de création de l'école et de la Mini vélo : 2021.
 - Créatrices : Frédérique Haté et Armelle Mousseigne.
 - Éducateurs : 1 monitrice et 1 future animatrice.
 - Public : 11 garçons et 4 filles.
 - Environnement : vallée de l'Andelle à une quinzaine de kilomètres de l'agglomération rouennaise.

- Mon Vélo Ma Santé.
 - Club support : Mon Vélo Ma Santé mini-vélo-draisienne.
 - Département : Gironde.
 - Date de création de l'école et de la mini vélo : 2022.

- Créateur : Dominique Cabarbaye.
- Éducateurs : 1 instructeur.
- Public : garçons, filles de 4-7 ans.

- Association Les PédalouDoux Sud Luberon
- Nom de l'école : EFV Les PédalouDoux - mini-vélo-draisienne et Team vélo 5-7 ans.
- Club support : PédalouDoux Sud Luberon.
- Commune : Villelaure (Vaucluse).
- Population de la commune : 3 315 (2015).
- Date de création de l'école et de la Mini vélo : 2021.
- Créateurs : André et Michèle Picca Finaud.
- Éducateurs : 2 éducateurs.
- Public : 6 garçons, 6 filles de 4-7 ans.
- Environnement : parc du château de Villelaure dans la plaine de la Durance.

FIN D'ARTICLE.

9. VOYAGE ITINÉRANT CASTRES.

(((tête)))

REPORTAGE - Voyage itinérant du club de Castres (81).

(((titre)))

Voyager dans son jardin.

(((chapô)))

Le club tarnais de Castres a la bonne habitude d'organiser en septembre un voyage en autonomie rencontrant un beau succès parmi ses adhérents. Cette année, au départ de leur ville, cap sur l'Occitanie et ses merveilles !

(((texte)))

Ce jeudi 1er septembre, c'est à douze que nous partons pour environ 760 km et 8 000 mètres de dénivelé, en sept jours. La photo du groupe au complet est prise à l'entrée de la Voie verte Passa Païs, au bout du pont de l'Arn. Nous empruntons cette voie jusqu'à Le Riols, pour être en sécurité car, en semaine, le trafic est dense sur la route. Jusqu'à Neffiès, nous connaissons plus ou moins. Arrivée vers 17 h 30 dans un ancien hôtel particulier transformé en gîte. Après le dîner, promenade dans ce joli village.

Excursions dans les Bouches-du-Rhône.

Le lendemain, gâtés par un bon petit-déjeuner, nous partons pour 140 km, la plus longue étape plutôt plate en espérant simplement... ne pas nous mouiller en jouant avec les nuages durant une bonne partie de la journée même si, à Aigues-Mortes, nous ne pouvons pas éviter l'orage. Après le Tarn et l'Hérault, entrée dans les Bouches-du-Rhône au kilomètre 100. Nous descendons en direction de la Camargue et prenons le bac pour traverser le Petit Rhône. C'est ensuite une halte aux Saintes-Maries-de-la-Mer avec la visite à la Vierge noire ou Sara la noire. La soirée se déroulera en bataille avec les moustiques !

Le samedi, départ pour 104 km sans trop de difficulté, mais riches en patrimoine. Premier arrêt aux arènes d'Arles, magnifique amphithéâtre romain. Un peu plus loin ce sera au tour du château de Tarascon d'être immortalisé. Nous quittons les Bouches-du-Rhône pour enfin entrer dans le Gard avec Beaucaire et son château médiéval. Après le pique-nique, c'est au pied du pont de Gard que nous faisons un autre arrêt. Magnifique ! Nous traversons le Gardon en foulant à pied les 275 mètres sur cet édifice romain. Uzès est en vue vers 16 h.

Découverte de nombreuses pépites naturelles.

Le dimanche commence mal puisque Bernard doit abandonner à cause d'une panne de VAE. Aujourd'hui commencent les choses sérieuses : 93 km et 1 430 mètres de dénivelé ! Nous passons par la Roque-sur-Cèze, joli village médiéval, ses ruelles pavées et ses habitations en pierres. Nous descendons ensuite voir les incontournables cascades du Sautadet, site naturel que la Cèze a creusé dans la roche. Dans l'après-midi nous passerons par Anduze et sa bambouseraie unique en Europe... et un café gourmand offert par Alain : les vingt derniers kilomètres plutôt en côte nous déculpabiliseront de notre gourmandise.

Le départ du lendemain se fait dans le brouillard en sachant qu'aujourd'hui la météo sera capricieuse avec un épisode pluvieux durant les quelques premiers

kilomètres. Au Pont d'Hérault, nous devons prendre une décision : en 6 km nous pourrions être au gîte du Vigan à l'abri ou nous continuons vers le mont Aigoual ? À l'unanimité nous continuons comme prévu. La pluie cesse, remplacée par le brouillard et une température douce. Nous achetons du ravitaillement au dernier village et nous voici tous équipés pour monter chacun à notre allure. Nous nous retrouvons à l'Espérou pour faire la dernière portion ensemble avant le café à l'observatoire que nous n'avons pas vu. Puis le soleil sort et nous en sommes ravis. Après le col de Lusette une longue descente, tortueuse et gravillonneuse, nous attend.

Mardi, premier arrêt au cirque de Navacelles, magnifique panorama depuis le belvédère. Viennent ensuite les gorges de la Vis avant la pause déjeuner au Caylar. Nous en repartons en longeant la A75, puis sur des routes bien tranquilles et sur un plateau avec une belle vue sur le Parc national des Cévennes. À Sylvanès, haut lieu de l'histoire cistercienne, nous visitons l'abbaye, ses vitraux, son cloître et le plus grand orgue contemporain d'Occitanie.

Tout voyage a une fin.

Dernière soirée, demain ce sera la fin en constatant qu'une semaine passe très vite. Nous n'avons que 57 km avant d'arriver à Brassac pour le déjeuner. Au programme, une montée de 10 km dès la sortie de Camares puis roue libre à partir de Barre. Sur la route de Lacaune, quelques amis viennent à notre rencontre pour notre plus grand plaisir. Nous mangeons ensemble et rentrons chez nous, la tête emplie de bons souvenirs.

(((signature))).

Brigitte Chabbert.

FIN D'ARTICLE.

10. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête)))

LES CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte)))

Novembre : fraises et tomates rougissent dans les jardins, on pique-nique, on va à la plage. Est-ce un temps de Toussaint ? Je ne reconnais plus ma planète.

« Dans le rêve de l'homme qui rêvait », ai-je lu je ne sais où, « le rêvé s'éveilla ».

Ne suis-je pas, comme le héros de ce conte, un élément d'un monde imaginaire fantasmé par une entité supérieure ? La jolie planète bleue bruissante d'insectes, avec des éléphants, des manchots, des ours blancs sur des banquises, existe-t-elle hors ce rêve ? Rien n'est vrai. La preuve ? Si tous ces simulacres qui m'entourent étaient vraiment des hommes, donc doués de raison, quand se raréfient le gaz, le pétrole et tout ce qui fait disparaître les insectes, les éléphants, les banquises et les ours blancs, ne songerait-on pas à se désintoxiquer de ces poisons plutôt que de se les procurer envers et contre tout ? Mais non : tels des automates programmés pour travailler à leur propre destruction, les Terriens n'aspirent qu'à poursuivre le suicide collectif. Un instinct de consommation mortifère a pris la place de la raison, jadis (selon Descartes) chose au monde la mieux partagée.

La chaleur s'éternise, de l'automne il ne reste que le vent. Tiède mais puissant ; le vent, l'ennemi du cyclo. Je suis rentrée exténuée d'une balade trop ventée, la chaleur nocturne perturbe mon sommeil : « Il paraît que la planète Mars est balayée par des vents inimaginables... Et qu'on y trouve sous la poussière interstellaire, de la glace, donc de l'eau, de l'oxygène, de l'hydrogène... pourquoi pas des vélos ? »

Dans le rêve de celle qui rêvait, des tortues pédalaient sur Mars. En anneau, vent arrière, et les plus hardies envoyaient le spi.

(((signature)))

La Tortue.

Rêve de rêve.

FIN D'ARTICLE.

11. TOURISME AUBE.

(((tête))).

TOURISME -La Voie verte des Grands lacs Seine et Aube.

(((titre))).

Plans d'eau et pans de bois.

(((chapô))).

À une heure et demie de Paris par TER, nous nous sommes offert une balade en pleine nature sur la Voie verte des Grands lacs Seine et Aube au départ de Troyes. Un parcours varié où se marient terre et eau, forêt, observation d'oiseaux, patrimoine...

(((signature))).

Texte et photos : Georges Golse.

(((cartouche))).

Remerciements à Sandy Cadoux, Rémi Mailliu de l'ADT Aube et Maël Jambou des cycles Cadence.

(((carte))).

Distance : 107 km.

Arrivée-Départ : Troyes.

Renseignements : [Vacances et slow tourisme dans l'Aube en Champagne \(aube-champagne.com\)](http://vacances-et-slow-tourisme-dans-l-aube-en-champagne-aube-champagne.com).

(((texte))).

Avant de nous élancer, petit retour dans l'histoire. Tout ça pour ça... pour que le zouave du pont de l'Alma n'ait pas les pieds dans l'eau lors des crues de la Seine qui peuvent être dévastatrices comme elles le furent en 1910 et 1951. Ainsi naquit l'idée de réaliser des lacs réservoirs capables d'accumuler, en hiver, les eaux superflues de la Seine et ses affluents et les rendre au fleuve en été. Ces lacs réservoirs ont donc pour mission d'atténuer l'ampleur des inondations et de soutenir le débit du fleuve et ses affluents.

Les trois grands lacs artificiels (le lac d'Orient, le lac du Temple et le lac Amance) dont nous allons faire le tour, se trouvent au cœur du Parc naturel régional de la forêt d'Orient. La nature mais aussi le patrimoine seront nos compagnons de route. Patrimoine pour commencer. Un petit tour dans les rues de la vieille ville de Troyes, ses maisons à pans de bois, ses ruelles étroites telle la ruelle des Chats, ses hôtels particuliers...

La Voie verte de la Seine.

Maintenant, il n'y a plus qu'à trouver la bonne piste cyclable qui va nous conduire au départ de la Voie verte. Mais voilà, ce n'est pas gagné parmi les nombreuses pistes qui parcourent la ville. Nous voici enfin à la sortie de Saint-Julien-les-Villas, sur la D49, en direction de Verrières, à l'intersection de la Voie verte du canal de la Haute-Seine et de la Voie verte des Grands lacs Seine et Aube. Elle démarre à la

sortie du pont enjambant le canal Saint-Julien qui s'appellera plus loin canal de Morge. Nous allons le suivre jusqu'à Lusigny-sur-Barse et la prise d'eau au pied de la digue de la Morge qui retient les eaux du lac d'Orient. Il est temps de changer de braquet... Pas d'affolement, juste 300 mètres à 5 % ! Premier contact avec les eaux aux couleurs perpétuellement changeantes. De gros nuages lâchent une averse sur la rive opposée, les eaux passent par des nuances de vert, de bleu, de gris alors que tout à côté les nuages inoffensifs se reflètent dans les eaux bleues que rien ne vient troubler. Mesnil-Saint-Père offre l'occasion de faire étape ou même de prolonger son séjour et de s'offrir un programme de visites en étoile : du relief dans les vignes de la côte des Bar au nord, puis au sud, en forêt vers les Templiers et les Salamandres, en plaine vers les églises à pans de bois... Tous types d'hébergements sont possibles : hôtel, cottages, camping, hébergement de groupes, aire camping-car.

Une oasis verte et bleue.

La Voie verte pénètre dans la forêt, forêt du Grand Orient, forêt du Temple, au cœur du Parc naturel régional de la forêt d'Orient. Des noms qui tirent leur origine des Templiers qui possédaient ce massif forestier de plus de 1 000 hectares dès 1225. Il est resté intact depuis cette date, mêmes limites, mêmes lieux-dits ! La forêt était essentielle pour l'économie templière en fournissant entre autres le bois pour le chauffage et les constructions. Nous aurons un bel exemple de tradition locale avec la grange de la maison du Parc naturel régional, une construction à pans de bois.

Retour sur les rivages du lac d'Orient, un paradis pour les oiseaux. Entre 20 000 et 40 000 canards, oies et autres oiseaux d'eau y hibernent. Du haut de l'observatoire à la disposition du public, nous n'avons vu que quelques hérons et canards, hôtes à l'année. Pour la migration des grues et des cigognes noires, il faudra revenir à la saison.

Changement de lac, changement de rive. Désormais nous roulons sur la digue qui domine le lac du Temple et offre de beaux points de vue sur les eaux plutôt basses en cette fin d'été. Nous croisons de nombreux cyclistes. Tous âges, toutes pratiques, tout type de vélos.

L'église à pans de bois de Mathaux.

La région des grands lacs de Champagne est riche d'au moins une douzaine d'églises à pans de bois. Notre parcours nous permet de visiter l'église Saint-Quentin de Mathaux. Pour la voir, il faut quitter la Voie verte à proximité de la base nautique de Mathaux sur le lac du Temple et rejoindre le village à peu de distance. L'église à pans de bois de Mathaux date du dix-huitième siècle sur un plan en croix latine, avec nef unique. Sa tour-clocher carrée, entièrement couverte d'écailles de bois est remarquable par sa taille imposante.

Le patrimoine gastronomique.

À Dienville, à la pointe du lac Amance, il est temps de mettre le nez et les papilles dans une spécialité de la région : l'andouillette au Chaource. Oublions un instant la diététique sportive et plongeons dans le patrimoine gastronomique. En guise d'apéritif, un verre de rosé des Ricey, un rosé tranquille confidentiel qui était le vin préféré de Louis Quatorze. L'andouillette, emblématique de la tradition charcutière de Troyes est « dressée main » par les artisans charcutiers et cuite lentement, très longuement, dans un court-bouillon aromatisé. Le village de Chaource, aux sources de l'Armanche a donné son nom à son fromage au lait de vache moulu à la louche,

un fromage à pâte molle à croûte fleurie que l'on fabriquait déjà au Moyen Âge. Le mariage des deux spécialités est une réussite.

On rentre.

Il est temps de rentrer et de commencer la digestion. Peut-être aller pointer le site BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES). de Brienne-le-Château en un court aller et retour ? Sinon reprendre la digue jusqu'à proximité de Géraudot où commence le parcours rive nord du lac d'Orient. Les cygnes se refont une beauté ou « chassent l'onde avec leurs larges palmes et glissent » comme l'a si bien écrit Sully Prudhomme.

Ne pas manquer le croisement, direction Géraudot, son église Saint-Pierre-et-Saint-Paul, ses vitraux, ses sculptures du « Beau seizième siècle ». Changement de décor. La piste s'enfonce dans la forêt, virevolte au milieu des arbres, atterrit sur une plage puis continue le long des anses que dessine le lac d'Orient avant de retrouver Lusigny-sur-Barse et la digue le long du canal que nous avons empruntée à l'aller.

À Troyes s'achève notre balade tranquille, une grosse bouffée d'air et de nature. Nous avons rarement trouvé une Voie verte aussi large, au revêtement aussi excellent ; les barrières sont faciles à franchir pour tout type de vélos, avec ou sans remorque, tandems... La signalisation est très correcte.

Le point final à notre escapade auboise sera mis à la table du restaurant Aux Crieurs de Vin avec une andouillette grillée et une coupe de champagne !

(((encadré))).

Les chiffres clés des Grands lacs Seine et Aube.

- Lac-réservoir Seine (lac d'Orient).
 - Mise en service en 1966.
 - 208 millions de mètres cube soit l'équivalent de 55 000 piscines olympiques.
 - 2 300 hectares soit l'équivalent de 3 250 terrains de football.
- Lac-réservoir Aube (lac Amance et lac du Temple).
 - Mise en service en 1990.
 - 170 millions de mètres cube soit l'équivalent de 45 000 piscines olympiques.
 - 2 320 hectares soit l'équivalent de 3 278 terrains de football.

FIN D'ARTICLE.

12. BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).

(((tête))).

TOURISME - BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).: Saint-Véran (Hautes-Alpes).

(((titre))).

Un village à la hauteur.

(((chapô))).

Il est des sites BCN-BPF de haute altitude au-dessus de 2 000 mètres sous la forme par exemple de sommets de cols. Avec Saint-Véran, nous sommes ici avec un vrai village et qui plus est, le plus élevé d'Europe. Prenons un peu de hauteur pour le découvrir.

(((texte))).

Ne vous laissez pas impressionner par les 2 133 mètres de Juf, en Suisse, ou les 2 069 mètres de Trepalle, en Italie, car ce sont des hameaux dépendant de communes dont le bourg principal est plus bas dans la vallée ; même pas par Tignes, en France, qui regroupe plusieurs villages s'échelonnant à des altitudes différentes de 1 550 à 2 150 mètres car, du haut de ses 2 042 mètres, Saint-Véran est véritablement la plus haute commune d'Europe. En sus, cerise sur le gâteau, ce village est situé dans le Parc naturel régional du Queyras, un autre bon motif pour aller le découvrir.

Une savoureuse mise en jambes.

Au départ de Guillestre, par la combe de Queyras et Château-Queyras, c'est une savoureuse mise en bouche et mise en jambes que vous allez vous offrir avant de découvrir Saint-Véran. En commençant par son église paroissiale, classée monument historique, gardée à l'extérieur par des lions sculptés dont l'un tient un enfant entre ses pattes. À l'intérieur de l'édifice, vous découvrirez différentes statues en bois, sculptées par les habitants du village, ainsi qu'une crèche, en bois également, créée par les Saint-Vérannais, chaque famille ayant ciselé une pièce. Dans le village, levez le nez et découvrez une vingtaine de cadrans solaires muraux qui datent de la Renaissance. Un d'entre eux, plus récent, réalisé par le peintre Zarbula en 1840, a été inscrit sur l'inventaire supplémentaire des monuments historiques.

À visiter également, dans une vieille fuste construite en 1641, un musée de la Vie paysanne du dix-neuvième au vingtième siècle ; le musée Le Soum. Il permet de percevoir l'organisation d'une maison-ferme où vivaient en autarcie hommes et bêtes pendant les longs mois d'hiver.

L'ivresse des hauteurs.

Mais le cyclo que vous êtes ne pourra quitter Saint-Véran sans avoir été goûter à l'ivresse des hauteurs. Deux régals vous attendent. Le premier a sa petite réputation, le col Agnel, haut de 2 744 mètres, relie la France et l'Italie, il est le deuxième plus haut col routier des Alpes françaises, juste derrière le col de l'Iseran

(2 764 mètres), et le deuxième plus haut col routier des Alpes italiennes derrière le col du Stelvio (2 758 mètres). Un vrai Poulidor.

Le second est la modeste et incontournable chapelle de Clausis, construite en 1846, qui veille, à 2 400 mètres d'altitude, sur la vallée de l'Aigue Blanche. C'est le lieu d'une célébration organisée chaque année le 16 juillet, en l'honneur de Notre-Dame du mont Carmel, et qui réunit Queyrassins de Saint-Véran et Italiens de Chianale, tout près du ciel, pour partager un paysage fabuleux.

Un paysage comme les cyclos aiment.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

La tête dans les étoiles.

Un observatoire astronomique a été créé en 1974, à 3 000 mètres d'altitude et est, depuis 1990, mis à disposition des astronomes amateurs, et ouvert au public, pour visite, depuis août 2015. L'association gestionnaire du site, Astroqueyras, propose régulièrement un calendrier de manifestations et visites.

(((colonne de droite)))

Province : Dauphiné.

Département : Hautes-Alpes.

Carte IGN : Top 100, numéro 158 (Gap -Briançon, PN des Écrins et Parc du Queyras).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : Nord 44°, 41minutes, 57,6 secondes.

- Longitude (X) : Est 006°, 52 minutes, 02,5 secondes.

BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES). des Hautes-Alpes déjà parus dans la revue Cyclotourisme.

- Saint-Étienne-en-Dévoluy : septembre 1999.

- Col du Lautaret : septembre 2008.

- Col d'Izoard : septembre 2022.

FIN D'ARTICLE.

13. RP (RANDONNÉE PERMANENTE).

(((tête)))

TOURISME - Randonnée permanente : Rayons de Bronze normands au départ de Caen.

(((titre)))

Rayonnement en Normandie.

(((chapô)))

Une route touristique, appelée rayon, reliant une préfecture à une sous-préfecture : un concept normand de Randonnée permanente doté d'une certaine notoriété régionale. Ils sont dix rayons. Ce mois-ci, ce sont cinq d'entre eux qui vous sont proposés. La suite le mois prochain !

(((signature)))

Serge Massot.

(((texte)))

Boucle 1 : CAEN-ALENÇON-CAEN.

Le « Versailles du cheval ».

Partir de la statue équestre dite de du Guesclin située à Caen, peut être un bon choix, pour le thème de ce rayon : le Haras du Pin. La ville de Falaise sera une première étape bienvenue : le temps d'un regard porté du pied du promontoire sur le château de Guillaume le Conquérant ou d'admirer le porche des quatorzième et quinzième siècles de la Porte des Cordeliers. On laisse la ville martyr de la dernière guerre, pour Alençon destination de ce rayon ; il convient de rouler dans quelques rues du centre-ville : à voir le château des Ducs, la maison d'Ozé, la Halle aux blés. Le circuit nous offre quelques kilomètres dans le Parc naturel régional Normandie-Maine avec paysages des plus agréables.

Au Haras du Pin, le spectacle de voir quatre gracieux chevaux tirer une voiture hippomobile reste un souvenir. Ce haut-lieu, appelé le « Versailles du cheval » fondé en 1715 sur ordre du Roi soleil, a pris son élan en 1730 sous son directeur messire François Gédéon de Garsault, écuyer du roi. Napoléon Trois venu en 1865 et Elisabeth Deux reine d'Angleterre venue en 1967 laisse entrevoir le rayonnement de ce « Versailles du cheval », le plus ancien et le plus prestigieux des haras nationaux.

(((encadré Caen Alençon Caen)))

À VOIR.

- Falaise : le château de Guillaume le Conquérant et le site de la brèche au diable.
- Alençon : musée des Beaux-Arts et de la Dentelle ; maison d'Ozé ; église Notre-Dame.
- Almenêches : église (ancienne abbaye bénédictine).
- Le Pin : haras national.
- Chambois : donjon du douzième siècle.

.....

Boucle 2 : CAEN-ARGENTAN-CAEN.

La dentellière d'Argentan.

Partir de l'Abbaye-aux-Dames pour rejoindre la ville des dentellières, alias Argentan destination de ce rayon ; la dentelle au Point d'Argentan a connu son rayonnement au dix-huitième siècle : huit manufactures et trois mille dentellières. On trouve la dentelle d'Argentan dans les grands magasins parisiens et dans la garde-robe des rois, tels Louis Quatorze et Louis Seize et de la reine Marie-Antoinette. Sur la route, l'imposante forteresse de Falaise où est né Guillaume le Conquérant : ce duc de Normandie n'a pas fait dans la dentelle en frappant avec sa longue épée à la bataille d'Hastings en 1066. Vainqueur, il allait devenir roi d'Angleterre. Le long de la route du retour, le site de La Roche d'Oëtre, en Suisse normande, à-pic de falaise dominant le torrent tumultueux de la Rouvre s'impose comme une halte. À Thury-Harcourt, située dans les collines, on emprunte sur 28 km la véloroute jusqu'à Caen, cette ancienne ligne de chemin de fer le long de l'Orne : un morceau choisi et havre de paix de la VéloFrancette !

(((encadré))).

À VOIR.

- Falaise : le château de Guillaume le Conquérant et le site de la brèche au diable.
- Argentan : maison des Dentelles ; château ; abbaye des Bénédictines ; église Saint-Germain.
- Rabodanges : lac et barrage.
- Roche d'Oëtre : site grandiose.
- Thury-Harcourt : méandres de l'Orne.

.....

BOUCLE 3 : CAEN-AVRANCHES-CAEN.

Détour vers la merveille de l'Occident.

Partir de l'Abbaye-aux-Hommes, pour quatre heures de route et arriver à Villedieu-les-Poêles avant la cloche de midi ; ici il convient de s'arrêter à la Fonderie Cornillé Havard qui fabrique les cloches des grandes églises et cathédrales de France avec un savoir-faire très ancien. Partout ces instruments de bronze sonnent l'angélus, le glas ou le tocsin. Avranches, établie sur une colline, permet les vues sur la baie, du Jardin des plantes, par exemple : cette ville destination de ce rayon garde précieusement les manuscrits du Mont-Saint-Michel, certains datant du neuvième siècle. La route se poursuit dans la baie, vers le Mont-Saint-Michel, la merveille de l'Occident : pendant quelques kilomètres, on peut admirer le vaisseau de pierre sur le rocher, chahuté par les vagues. Depuis la nuit des temps, les pèlerins de tous horizons, viennent ici, attestant le rayonnement de ce lieu sacré surveillé par l'archange Saint-Michel, juché au sommet de l'église abbatiale. Sur la route du retour, la Grande et la Petite cascade de Mortain-Bocage, sont les lieux où l'on aime faire une pause cyclo. Tinchebray : son musée dit « prison royale », avec ses cellules au premier étage ; André Breton né ici, ne s'est pas enfermé avec les idées convenues de son temps, mais a ouvert des portes nouvelles en littérature et dans les arts, à travers ce mouvement appelé le surréalisme.

(((encadré))).

À VOIR.

- Villedieu-les-Poêles : cité du cuivre, célèbre pour sa dinanderie ; fonderies de cloches.

- Avranches : jardin des plantes (vue sur la baie) ; scriptorial d'Avranches : musée des Manuscrits du Mont-St-Michel ; monument Patton.
- Mont Saint-Michel : remparts (panorama) ; abbaye ; merveille ; cloître.
- Mortain-Bocage : abbaye blanche ; Grande cascade.
- Tinchebray : musée de Tinchebray dit « Prison royale » (ethnographie).
- Mont Pinçon : panorama.

.....

BOUCLE 4 : CAEN-BAYEUX-CAEN.

La traversée du Bessin.

Ce rayon ressemble à un aller-retour dans le Bessin, cette région située au nord-ouest du département du Calvados. C'est sur une terre argileuse couverte de prairies que se faufile une petite route depuis Thaon : l'église Saint-Pierre s'élève à l'écart du village, sur un site paisible au bord de cette rivière La Mue qu'il faut franchir sur une passerelle en bois. Tout près, apparaît le château de Fontaine-Henry doté de différents styles architecturaux : à voir un escalier François Ier et dans la chapelle des stalles de pierre. À Reviers, le cimetière abrite 2 049 tombes, celles de soldats de la troisième division canadienne. La ville de Bayeux, destination de ce rayon offre un charme nostalgique : la cathédrale Notre-Dame, entourée de toutes ces maisons anciennes (quatorzième – quinzième siècles) et hôtels particuliers (seizième, dix-septième et dix-huitième siècles). Dans cette ville épargnée par les destructions lors de la Seconde Guerre mondiale se trouve un musée-mémorial de la bataille de Normandie. La tapisserie de Bayeux (une broderie de 69,55 mètres de long sur 50 cm de large) décrit les événements entre 1064 et 1066, dont ceux liés au duc Guillaume Ier de Normandie, dont le rayonnement en fit un roi d'Angleterre.

(((encadré))).

À VOIR.

- Epron : village de la radio.
- Thaon : ancienne église.
- Fontaine-Henry : château Renaissance.
- Bayeux : centre Guillaume le Conquérant : tapisserie de Bayeux ; cathédrale Notre-Dame ; musée-mémorial de la Bataille de Normandie ; cimetière militaire britannique.
- Rosel : église Saint-Martin avec clocher roman.

.....

BOUCLE 5 : CAEN-CHERBOURG-EN-COTENTIN-CAEN.

Sur les routes des forces alliées.

Partir du Mémorial de Caen (musée de la Paix) pour emprunter les routes des batailles de Normandie : un choix de sagesse pour ce rayon de 330 km, qui couvre la partie nord de la région péninsulaire du Cotentin, et emprunte sur 200 km les routes du Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin : un plaisir pour le cyclotouriste ; ici se déroula la bataille de Normandie après le Débarquement jusqu'au 21 août 1944. Les faits de guerre des forces alliées américaines, anglaises et canadiennes opposées aux forces allemandes, sont ici omniprésents à travers le patrimoine matériel et immatériel : musée du Débarquement et plage renommée par un nom de code de guerre (Utah Beach) ;

un objectif premier de ces forces alliées était de prendre le port important de Cherbourg, ville destination de ce rayon. Le rayonnement des forces alliées pendant la Seconde guerre mondiale est resté ancré dans la mémoire collective. Arrivé à Saint-Sauveur-le-Vicomte, on ne serait être surpris de rencontrer, à l'ombre des huit tours de la vaste enceinte polygonale, le Connétable des Lettres (alias Jules Amédée Barbey d'Aurevilly), en référence à certains de ses romans dotés d'évasions dans le fantastique.

(((encadré))).

À VOIR.

- Courseulles-sur-Mer : Juno Beach.
- Arromanches : musée du Débarquement.
- Vierville : la pointe du Hoc.
- Utah Beach : musée du Débarquement.
- Barfleur : phare de Gatteville.
- Cherbourg-en-Cotentin : la Cité de la Mer ; gare transatlantique, parc Emmanuel-Liais, théâtre à l'Italienne.
- Bricquebec : château ; tour de l'Horloge.
- Saint-Sauveur-le-Vicomte : château des onzième et douzième siècle ; musée Barbey-d'Aurevilly ; abbaye.
- Bayeux : centre Guillaume-le-Conquérant : tapisserie de Bayeux ; cathédrale Notre-Dame ; musée-mémorial de la Bataille de Normandie.
- Creully : forteresse du Moyen Âge.

(((encadré))).

Suite en janvier.

Les cinq autres rayons de cette Randonnée permanente en Normandie vous seront proposés et détaillés dans votre prochaine revue.

Vous irez à Coutances, Lisieux, Mortagne-au-Perche, Saint-Lo, Vire-en-Normandie et pourrez ainsi compléter les dix rayons normands !

(((colonne))).

À voir :

Ville départ de Caen : abbaye-aux-Hommes ; abbaye-aux-Dames ; église de La Trinité ; musée des Beaux-Arts ; musée de Normandie ; château ducal ; église Saint-Pierre ; mémorial de Caen.

Organisateur.

Comité régional de cyclotourisme de Normandie.

Correspondant.

Michel Chaussepied.

1201, quartier de la Grande Delle 14200 Hérouville-Saint-Clair.

06 98 34 18 14 chaussepied.michel@hotmail.fr.

RP Les Rayons normands de Bronze au départ de Caen.

Label national : 338-18.

Parcours : 10 parcours de 84 à 330 km et de 620 à 3 577 mètres de dénivelé soit 2 015 km pour 18 502 mètres de dénivelé.

Tarifs inscription : 4 € licencié - 7 € non-licencié.

Sites BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES) : Thury-Harcourt-Le Hom (14) ; Balleroy-sur-Drôme (14) ; Beuvron-en-Auge (14) ; Condé-sur-Vire (50) ; Le Mont-Saint-Michel (50) ; Mortain (50) ; Saint Sauveur-le-Vicomte (50) ; Saint Vaast-la-Hougue (50).

(((cartouche))).

Retrouvez toutes les boucles de cette Randonnée permanente sur veloenfrance.fr : [circuits, grands itinéraires et tourisme à vélo](#).

FIN D'ARTICLE.

14. NATURE (Faune).

(((tête))).

CULTURE - Faune : La chouette effraie.

(((titre))).

La dame blanche.

(((texte))).

Son nom et toutes les légendes qui l'entourent laissent percer la peur que sa présence inspirait. Ne disait-on pas que si une effraie allait se poser sur une maison, c'était l'annonce d'une mort prochaine ? Dans cette atmosphère de superstitions, dans bien des régions, on s'en prémunissait en les clouant à la porte des granges. Pratique encore existante dans certains pays malheureusement... Je croyais ces pratiques disparues lorsque, faisant du vélo dans la campagne ukrainienne, dans la région de Lviv, pendant la Semaine européenne de 2015 j'ai aperçu dans la cour d'un pauvre bordage un milan royal crucifié près des bâtiments.

À l'origine du nom il y aurait eu glissement entre « orfraie » qui désignait un oiseau de proie et notamment l'aigle pêcheur et le verbe effrayer. On retrouve cette confusion dans « pousser des cris d'orfraie » pour « effraie ». Le naturaliste Pierre Belon au seizième siècle a un peu précisé les choses en écrivant « l'oiseau [qui] vole la nuit par les villes et fait un cry moult effrayant, nous l'avons nommé une fresaye, ou bien effraie. ». Tiens ? mon grand-père, du pays gallo en Bretagne, employait le mot "fersaie". Et en parler sarthois c'est "ferzâe". Effrayant ? Pas du tout pour un ornithologue mais je veux bien croire quand même que le survol furtif d'une forme blanche silencieuse accompagné de chuintements et grincements la nuit a de quoi réveiller les peurs ancestrales.

Au demeurant, si on la voit le jour, sur la poutre d'une grange par exemple, sa face ronde émaciée en forme de cœur avec ses grands yeux noirs a quelque chose d'intrigant mais aussi de fascinant. Ramassez sans crainte les pelotes de réjection grises qui tombent au-dessous de son perchoir : ce ne sont pas des crottes.

Mettez-les à tremper dans l'eau et vous découvrirez alors nombre d'os de petits rongeurs et musaraignes que vous identifierez facilement grâce à leurs mâchoires.

(((signature))).

Texte : Loïc Pierre.

(((encadré technique))).

Tyto alba.

Noms communs : effraie des clochers, chouette des granges (en anglais), dame blanche.

Taille : 33-39 cm.

Envergure : 80-95 cm.

Nourriture : surtout des petits rongeurs.

Habitation : niche dans les clochers, granges, greniers, vieux bâtiments.

Confusions possibles : la hulotte et le hibou moyen-duc sont à peu près de même taille mais tous deux diffèrent par les cris, sont plus foncés et inféodés aux arbres et non aux bâtiments.

15. CYCLOTOURISME 728- CYCLO'LIVRES.

(((article 1 - coup de cœur))).

LE CHEMIN DES ESTIVES.

Charles Wright.

Le « mois mendiant », sans un sou en poche et avec un compagnon pèlerin non choisi, en l'occurrence ici un prêtre parisien, telle est l'épreuve imposée aux aspirants jésuites. L'auteur va l'effectuer en traversant à pied le Massif central d'Angoulême à Notre-Dame-des-Neiges. Dans son sac, il a entre autres emporté les œuvres complètes du poète Arthur Rimbaud, l'homme aux semelles de vent. Beaucoup plus terre à terre, Benoît Parsac, son compère – que l'on serait tenté d'écrire en deux mots ! – se moque gentiment de ces robinsonnades. Cependant, notre homme excelle à trouver le gîte et le couvert le soir venu.

Outre les paysages et le patrimoine, comme l'église d'Orcival, « un pur joyau du style roman auvergnat », ce sont surtout les rencontres qui font le sel de cet ouvrage. Ainsi Jake, l'Australien surdoué avec qui ils vont siffler deux bouteilles de bergerac à trois ! Ainsi cette mamie de 92 ans : « Quand je repense à ma vie, ce qui m'a rendue heureuse, c'est les gens à qui j'ai rendu service ». Ainsi encore Dominique, le géant tatoué : « Chez nous, l'accueil, c'est sacré. » Chaque soir, ils sont le réceptacle de cœurs qui s'épanchent. Et comme les cyclotouristes sur un parcours au long cours, ils vont découvrir que les villes sont des épouvantails et que le plus dur, dans un voyage, c'est de s'arrêter.

Et Parsac sera souvent la cible de son compagnon. Après deux avèzes, un breuvage local, il est disqualifié pour la conversation. Et la réciproque est vraie. « Pourquoi toutes ces gribouilles sur ton calepin qui nous mettent en retard ? » Mais ces « gribouilles », aujourd'hui c'est un merveilleux livre qui nous fait rêver.

Gérard Hamon.

Éditions Flammarion • 355 pages • Format 13,5 x 21 cm • Paru en janvier 2021 • ISBN 978-2-0802-3646-3 • 21 €.

(((article 2))).

BORN TO RIDE.

Sébastien Bichon.

La « Born To Ride » est une épreuve de longue distance, un voyage à vélo à travers la France, de 1 200 km à parcourir en un maximum de 120 heures. Sébastien Bichon, amputé d'une jambe à 4 ans, a relevé le défi avec son ami Éric, cycliste et médecin. Rien ne les a arrêtés, ni les dénivelés, ni la chaleur, ni les imprévus. Il faut dire que Sébastien est un cycliste accompli, médaillé de bronze des Jeux paralympiques de Sydney en 2000. Ce récit passionnant nous embarque dans son univers, celui d'un sportif hors du commun, au mental d'acier.

Auto-édition • Contact : sebastienbichon@ouijose.com • 230 pages • Format 15 x 21 cm • Paru en octobre 2022 • ISBN 978-2-9584454-0-9 • 24 €.

(((article 3))).

LES VÉLOS DE DOISNEAU.

Auteurs : Vladimir Vasak, Angelina Meslem et Patrice Leconte.

Photographies : Atelier Robert Doisneau.

Du 13 octobre 2022 au 21 janvier 2023, le couvent Sainte-Cécile, à Grenoble, offre aux visiteurs une exposition « Les vélos de Doisneau » qui donne un coup de projecteur au thème du vélo dans l'œuvre du photographe Robert Doisneau. Ce livre accompagne cette exposition. On y retrouve des photographies en noir et blanc, fruit de soixante années de reportage. Le vélo est présenté dans tous ses états : tour à tour moyen de locomotion, outil de travail, loisir sportif, symbole de liberté. Un livre à savourer.

Éditions Glénat • 192 pages • Format 21,7 x 29 cm • Paru en octobre 2022 • ISBN 9782344051481 • 35,95 €.

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

À BICYCLETTE.

Dominique Ehrhard.

Ce petit livre pop-up aux mécanismes et aux découpes d'une extrême finesse retrace les moments les plus importants de la fabuleuse aventure de la bicyclette. Des premiers pas en draisienne au périlleux grand bi, du tandem en liberté au mythique Tour de France, c'est une succession de tableaux qui font revivre, non sans humour, la fabuleuse épopée du vélo. Affleurent alors à notre mémoire souvenirs et anecdotes, entre enfance, balades et moments partagés. Un petit délice pour enfants à partir de 3 ans.

Éditions Les Grandes Personnes • Livre jeunesse • 18 pages animées • Format 12,5 x 18 cm • Paru en septembre 2022 • ISBN 978-2-36193-676-1 • 20 € • Livre jeunesse.

FIN D'ARTICLE.

16. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Lettre ouverte à nos régions.

(((auteur))).

Yannick Hinot.

(((texte))).

Mes chères régions,

Je l'écris sans ambages et même sans jambages : vive votre diversité !

C'est peut-être une tarte à la crème (il y a des expressions moins appétissantes) de rappeler cette évidence : entre mers et montagnes, notre pays recèle en toute légalité un trésor de paysages variés. Les uns naturels, façonnés au fil des siècles, des millénaires et bien plus si infinis, selon les fantaisies et caprices de notre planète et de son climat : plaines, collines, vallées, rivières et lacs, forêts, monts et autres merveilles. Les autres, fruits de l'activité humaine : prairies, vergers, champs, vignes, constructions en tout genre, habitat, ouvrages d'art. Une vaste mosaïque géographique traversée d'un riche héritage historique. Quand espace et temps se joignent pour faire du beau et aussi de l'unique.

Riche variété française à déguster comme on le fait d'un fruit à la saveur et la typicité (rien à voir avec un village d'Indiens) si naturellement marquées.

Une richesse que je connais trop peu, j'ai tant à apprendre sur vous et de vous.

Surtout qu'il y a région et région. La géographique, l'historique, parfois mâtinées, et la dernière-née, la plus factice souvent, la région administrative. Nouvelle Aquitaine, Hauts-de-France, Centre-Val de Loire, Grand Est sont des termes peu évocateurs et, pardonnez-moi, un peu fourre-tout. Une carte d'identité trop imprécise pour être convenablement identifiée sur une carte. Bourgogne, Bretagne, Alsace, vous me parlez davantage, sans doute grâce à votre enracinement historique. Mais vous êtes encore trop vastes. En Bretagne, l'Argoat se singularise de l'Armor, le Léon de la Cornouaille.

Quant à vous, régions naturelles, vous vous moquez bien des frontières arbitraires ou fictives : le Mercantour, la Brenne, le Morvan, le Lauragais. Des appellations qui font surgir en moi des paysages plus typés. Mais, au cœur de telle région, on peut resserrer la cible : me voici dans le Morvan avec une plaquette touristique (non, pas un « flailleurs ») pour le Morvan des sommets et une autre pour les rives du Morvan où se situe le Bazois. De celui-ci j'ignorais complètement l'existence. Et de combien d'autres. À l'heure de la mondialisation, où l'on veut mettre tout le monde dans le même caddie, chacun tient à affirmer sa différence, se réclame de ses origines et s'appuie sur ses racines.

L'air du temps, quelque peu vicié, vous convient bien, chères régions. Les grandes villes étouffent. Plutôt que d'y expirer, les citadins aspirent à vos espaces champêtres et à votre qualité de vie. Sans aller jusqu'au déménagement, des touristes toujours plus nombreux viennent se ressourcer à la campagne, beaucoup plus étendue, il est vrai, que les plages ou la haute montagne. L'offre de découvertes y abonde : balades en tout genre, visite de monuments historiques,

châteaux, églises, chapelles, musées. Vous avez à cœur, chères mini-régions, de mettre en valeur votre patrimoine, votre spécificité, vos traditions, votre gastronomie.

Parmi ces touristes, viennent à votre rencontre depuis longtemps les cyclos. Bien avant la mode des mobilités douces, c'était pour eux le mode de déplacement favori pour des vacances réussies, leur permettant d'étancher leur soif de découvertes. Un cyclotouriste angevin défend cette façon de voyager non pas « en surface » mais « en profondeur ». C'est en 1938, 25 jours de cyclo-camping pour « la visite d'une région tellement différente de la nôtre, telle l'Auvergne que nous avons traversée, et les Cévennes, et les Causses que nous avons fouillés. Toutes les routes de cette dernière région ont été parcourues par nous et ce, quel que soit l'état de leur sol ... Nous avons regardé, vu, cherché, fouillé, photographié, nous avons conversé avec les habitants, étudié, autant que nous avons pu, leurs coutumes, leur vie... On saura que la moyenne journalière parcourue par nous ne fut que de 60 km, parfois trouvés trop longs, non pas côté fatigue, mais bien du côté beauté des régions traversées. »

Notre Fédération a bien compris, chères régions, qu'il importe plus de donner de la vie aux kilomètres que des kilomètres à la vie. Elle roule depuis longtemps en compagnie de ces touristes cyclos. La mise en place du BPF en est une illustration. Incitation judicieuse à sillonner vos recoins pour partir en quête de sites répertoriés, de villages sympathiques dont le cachet justifie qu'on en appose un sur sa carte de route.

D'autres pratiques existent, les grandes randonnées, les Flèches, les Diagonales, soumises à une contrainte horaire mais toutes riches d'une large diversité de paysages, les Semaines fédérales mettent en avant les trésors géographiques et patrimoniaux de leur environnement. Formule volontiers reprise par les clubs quand ils concoctent des séjours dans un autre coin, ou même dans le centre, de notre pays.

À un échelon local, ces mêmes clubs ont à cœur de dénicher des circuits inédits, des « routes de facteur », pour surprendre et ravir les participants à leurs randonnées, ponctuelles ou permanentes. Plus récente, la pratique du VTT offre de nouveaux terrains de jeu, des chemins peu explorés par les routiers même en mal de gravelle, pardon, de gravel. Elle autorise des balades plus intimes au cœur de vos paysages, clairière fleurie au milieu d'un bois, source cachée, dolmen perdu dans une forêt, alpages, quantité de merveilles pour les yeux.

Au fond, peu importe les raisons de mieux vous connaître, chères régions. Un cyclo voisin s'est fait un devoir, et surtout un plaisir, de photographier les panneaux des 360 communes de son département.

Un autre touriste à vélo s'est amusé à relier des villes à ondes positives, telles Charmant, Bizou, Plaisir, Riez, Joyeuse et moult lieux-dits aux noms plus confidentiels. Non pas au sortir du covid, mais il avait besoin de se remettre de sa chevauchée précédente entre les divers Villaines, Pleurs, Angoisse, Avessé, le Sale Village et autre La Tombe.

Merci, nos chères régions, de nous offrir tant d'occasions de joindre la découverte au pédalage, à la fois l'utile à l'utile et l'agréable à l'agréable.

FIN D'ARTICLE.

17. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Deux décas !

(((texte))).

Comme dirait l'autre, je suis fier comme bar tabac de passer ma commande : deux décas ! C'est que pour aborder sereinement les longues distances, faut pas s'énerver.

Quand on commence le vélo, on regarde d'un drôle d'air ceux qui s'envoient plus de deux cents bornes dans la journée. Comment font-ils avec leur cul ? Ils lui parlent gentiment ? Ils l'ignorent ? Au bout de dix bornes, le mien aimait à se rappeler à mon souvenir. Le fondement du cyclisme, c'est pas une histoire de braquets, de carbone ou de freins à disques. C'est juste une histoire de cul. Une histoire très personnelle.

J'ai maté mon cul. Mais plus j'allonge les distances, plus je découvre d'autres parties de mon corps. C'est fou ce qui peut coincer dans un bonhomme quand il n'est pas avachi dans un canapé ! Un sage a dit qu'à un moment, quand on se réveille et qu'on a mal nulle part, c'est qu'on est mort.

Je suis vivant, et même bien vivant ! Mais je me fous des couinements de mon corps : je zieute mon compteur, qui va bientôt passer les 200 bornes. Car c'est l'objectif du jour : faire un 200, voir du pays, filer droit devant, sur des routes que l'on ne prend jamais dans les sorties du club.

C'est fort d'enfiler les 200 comme des perles. Un par mois de l'année, des petits jours d'un hiver aux petits jours d'un autre hiver, en passant par les canicules de l'été. Deux décas, dodeca : douze en grec. Dodecaudax : avoir l'audace de faire une routine de l'exceptionnel...

Drôle de jeu quand même, me disent mes fesses !

FIN D'ARTICLE.

18. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Santé : Paris-Brest-Paris.

(((titre))).

Un défi oui, mais réaliste !

(((chapô))).

Tout au long de ces pages, nous allons tenter de montrer tout l'intérêt de trouver des défis à sa mesure afin de se motiver chaque année pour une pratique sportive. Mais, en contrepoint, voir quelles limites se donner.

(((texte))).

L'année d'un Paris-Brest-Paris est l'occasion de trouver sa juste pointure et de savoir s'il est raisonnable de se lancer sur plus de 1 200 km en toute sécurité. En effet, pour être bénéfique à notre équilibre physiologique, un défi ne doit pas être un pari aléatoire. Si la marche est trop haute l'équilibre physiologique peut être rompu et les problèmes ne tarderont pas à se manifester jusqu'à l'insupportable. Concrètement : de Paris à Brest, les 600 bornes peuvent passer sans trop de douleurs, mais doubler la mise (le retour) afin de rallier Paris peut voir apparaître des soucis majeurs pour ceux qui auraient eu « les yeux plus gros que le ventre ».

No Limit ?

Tout défi, par nature, pousse à trouver un objectif qui nous fera sortir de notre zone de confort. Atteindre cet objectif doit nous inciter à nous dépasser. Chacun, à sa mesure, va devenir une sorte de « super héros » dans sa propre histoire, du moins symboliquement. Il convient en effet de ne pas perdre de vue que l'aventure est une motivation puissante à tout âge. Il faut sans arrêt se motiver pour quitter sa chaise et se bouger. Reste à trouver la juste mesure de façon que ce ne soit pas un échec, une expérience négative. Quelles peuvent bien être ces limites souhaitables afin de ne pas mettre en péril notre précieux capital santé ? Pour les connaître et les respecter, il nous faut accepter ce que l'on appelle des facteurs limitants : notre corps va donner l'alerte avant qu'il ne soit trop tard, juste avant la rupture. En général, ces alertes se manifestent par quelques sensations désagréables (gêne importante, douleur...). Pour un cyclo qui manque d'entraînement, ces signaux vont apparaître très tôt. Le « mal aux pattes » ou les cuisses qui brûlent correspondent à une sollicitation trop importante (intensité ou durée) des muscles extenseurs des membres inférieurs. Des douleurs dans le haut du dos ou-et au niveau de la nuque alertent sur une trop longue posture isométrique dos rond et tête relevée.

L'entraînement à la longue distance.

C'est une évidence, mais il n'est pas inutile de le rappeler : avant de se lancer sur de très longues distances, il faut une préparation sérieuse et rationnelle. Pour bien gérer cette préparation, nous identifierons plusieurs paramètres : préparation énergétique, biomécanique et alimentaire.

Sur le plan énergétique, il nous faudra acquérir de l'endurance, mais aussi de la puissance. Rappelons que l'endurance n'est autre que la capacité à mobiliser sur

une longue durée un certain pourcentage de la puissance. « Endurance » c'est « faire durer ». Or pour faire durer un effort plus de vingt-quatre heures, il ne faut pas dépasser (en moyenne) 40 % de sa cylindrée.

(((encadré))).

En quoi la puissance reste-t-elle la ressource à privilégier ?

Exemple de deux cyclos : Michel (60 ans) et Sylvain (40 ans).

- Michel a une PMA (Puissance Maximale Aérobie ou « cylindrée ») de 250 watts.
- Sylvain a une cylindrée de 380 watts.

Pour rouler à une vitesse moyenne de 20-22 km par heure, il faut mobiliser une puissance moyenne de 125 watts.

Dans ce cas :

- Michel sera à 50 % de sa cylindrée (durée maxi : à peine deux heures).
- Sylvain devra mobiliser à peine 35 % de sa cylindrée (durée maxi : plus de vingt-quatre heures).

Autrement dit, priorité à l'entretien ou au développement de la puissance !

Peu nombreux sont les cyclistes au long cours qui acceptent cette idée. C'est regrettable car ils vont passer énormément de temps sur leur vélo pour un résultat médiocre. Il n'y a pas que le vélo dans la vie et il s'agit de trouver le meilleur compromis entre le temps mobilisé et les progrès réalisés. En quelque sorte trouver le meilleur rapport qualité-prix ! Et, à propos de qualité, c'est précisément une des clés de la réussite. Une sortie qualitative prend deux à trois fois moins de temps qu'une sortie longue et permet de progresser à la fois en endurance et en puissance. Le passage obligé par les brevets (avec gradation de 200 à 600 km) permet, de toute façon, de tester les autres paramètres et de se frotter aux facteurs limitants. Pas besoin de se sentir obligé de faire 12 000 à 15 000 km dans l'année (voire 20 000 !). Si vous n'avez rien d'autre à faire, pourquoi pas ? Mais la vie offre tellement de possibilités d'ouvertures culturelles, de sollicitations professionnelles, familiales... qu'il serait dommage de « fermer les écoutilles » et de mettre une année entre parenthèses. Nous pouvons donner l'exemple d'un cyclo de plus de 65 ans qui a fait, lors de la dernière édition, le pari de la qualité au détriment de la quantité.

Exemple : Favoriser la qualité.

- Kilométrage annuel : (de septembre à fin août) tout juste 3 500 km + les brevets, soit 5 000 km.
- Types d'entraînement : priorité séances courtes mais de qualité ++, de type IT, et plusieurs fois par semaine.
- Paris-Brest-Paris réussi en moins de 80 heures.
- Récupération rapide (trois semaines) sans problèmes résiduels.

(((encadré))).

Programmation d'un entraînement qualitatif en vue de la préparation à de longues distances.

Chaque semaine :

- Deux ou trois sorties courtes mais de très haute intensité de type IT (Interval Training) par semaine. Trois ou quatre séries de cinq sprints de 10 secondes (durée 1 heure).
- Une sortie longue de type sortie club, avec quelques bosses au train.
- Un peu de PPG (Préparation physique généralisée) quotidien, un quart d'heure chez soi. Renforcement musculaire, étirements, saut à la corde...

Une ou deux fois au printemps et début d'été :

- Un bloc endurance : à savoir, pendant quatre à cinq jours (de vacances), faire un grand nombre d'heures de selle ou-et de course à pied à allure très lente. C'est la durée qui importe et non le kilométrage. Si possible cinquante heures au total !

Lors de ce bloc, il faudra tester :

- * l'hydratation et l'alimentation.
- * les temps de repos.
- * rouler de nuit avec peut-être un ou deux cycles de sommeil.

(((suite texte))).

« Rouler les mécaniques » : une attitude à proscrire !

Nous évoquerons ici les problèmes « Bio ». La biomécanique étant la mécanique du corps humain. Cette mécanique va être mise à rude épreuve lors d'un Paris-Brest-Paris. Déjà lors du brevet de 600 km, nous avons probablement eu quelques signaux d'alarme. Le périnée fortement irrité qui ne permet plus une assise normale à défaut de confortable. Des doigts qui s'engourdissent avec des fourmillements qui deviennent insupportables, des pieds qui brûlent ou un port de tête douloureux par des tensions cervicales excessives... Or les 1 200 km de l'aller-retour ne seront pas la simple addition de 600 + 600. Les règles de calcul sont bouleversées : « 1+1 égale 3 voire 4 » sur l'échelle de la biomécanique du cyclo de l'extrême.

Autrement dit, entre le brevet de 600 et le défi de fin août, il faudra peut-être quelques aménagements à tester lors du dernier bloc endurance : relever ou changer la potence, changer de selle et-ou de cuissard, aménager un poste de pilotage multi-positions avec éventuellement des inserts gel sous la guidoline, des gants mieux adaptés... Bref, il faut prendre très au sérieux les alertes biomécaniques apparues lors des brevets de 400 et 600. De simples inconforts vont se transformer en douleurs insupportables et parfois en traumatismes ou pathologies. Un traitement et un arrêt de la pratique sur plusieurs mois seront alors nécessaires. Une posture ou du matériel inadaptés vont ainsi rendre inconfortables les dernières heures d'un brevet. Le syndrome du tunnel carpien, une tendinite (rotulienne ou de la « patte d'oie »), une cervicalgie installée nécessite un arrêt de la pratique. Or combien de cyclos insistent malgré tout, alors qu'il leur reste encore cinq à dix heures de selle. Certes il faut de la clairvoyance et un minimum de connaissance et de sagesse pour renoncer à aller jusqu'au bout. Il faut parfois accepter l'idée que la marche était trop haute ou que la préparation a été insuffisante. Et la clairvoyance, après 50 ou 70 heures de pédalage et peu (ou pas) de sommeil, commence à faire sérieusement défaut.

Vous en prendrez pour un ou deux cycles ?

La gestion des temps de pause correspond à un véritable dilemme : faut-il s'arrêter longtemps et « perdre du temps » ? Combien de temps de selle sans dormir ? Comment gérer mon sommeil ? Autant de questions pour lesquelles il nous faut avoir des éléments de réponse et autant de paramètres qu'il nous faut avoir testés avant la grande aventure. Faute de pouvoir apporter des réponses universelles (qui conviendraient à tout le monde), éliminons tout de suite les attitudes à éviter :

- À chaque ravitaillement (surtout au début) je perds le moins de temps possible, chaque minute compte !
- Je vais aller le plus loin possible sans dormir... on verra bien après.

- Pas besoin de prévoir un lieu précis, je verrai bien quand j'aurai sommeil ; avec ma couverture de survie, je pourrai dormir n'importe où.

Dans un second temps, nous donnerons quelques éléments sur notre fonctionnement :

- À condition d'être partis prudemment (ce qui est rarement le cas) nous disposons raisonnablement et au maximum de vingt-quatre voire trente-six heures de pédalage « lucide ». Au-delà, tout devient aléatoire. Autrement dit, si nous partons de Rambouillet à 18 h, la première nuit « ça roule ! » mais il nous faudra envisager une pause « dodo » vers 18-20 h le lendemain ; 22 h dernière limite. En effet, le manque de vigilance dû à la fatigue augmente considérablement entre chien et loup à l'approche de la deuxième nuit. Et les risques de s'endormir en roulant et de se réveiller à l'hôpital ne sont pas négligeables.

- Il nous faudra connaître la durée de nos cycles de sommeil. Dans la mesure où le sommeil s'organise en cycles d'à peu près 90 minutes, avec une période favorable au réveil entre chaque cycle, à nous de programmer notre réveil (voir schéma ci-après). Un ou deux cycles nous semblent indispensables pour une récupération partielle, mais réparatrice. À renouveler vingt-quatre heures plus loin :

- « 36 h de selle + sommeil de 3 h + 24 h de selle + sommeil de 4 h 30 + 24 h de selle... »

Nous sommes presque arrivés !

(((encadré))).

Témoignage.

Les micro-siestes de l'ami Daniel B.

10 à 20 minutes en sommeil léger, juste avant de sombrer en sommeil profond. « Pour moi, bien reposé au départ, une première nuit blanche sur le vélo se passe sans trop de problème. À la fin de la journée qui suit, à Carhaix pour ce qui me concerne, un arrêt pour un sommeil plus long (3 heures par exemple) est régénérateur. La suite pour atteindre Brest au petit jour, avec le froid des monts d'Arrée, peut être difficile. En 2015, transi de froid, j'ai le souvenir d'y être arrivé sans appétit : une micro-sieste de 20 minutes m'avait requinqué et permis de me restaurer. Par la suite, selon l'état de forme à l'arrivée des étapes ou en cours de route lorsque le sommeil se fait sentir avec une sensation de serrement au niveau des tempes, plutôt que de pédaler en luttant contre le sommeil une ou deux autres micro-siestes, voire plus, sont là encore régénératrices, ne pas oublier de programmer le réveil sur le téléphone pour pouvoir glisser rapidement dans les bras de Morphée sans appréhension d'un réveil tardif. ».

(((suite texte))).

Vous prendrez bien une petite soupe ?

Autres paramètres à bien savoir gérer : l'hydratation et l'alimentation

Rien à voir avec une rando à la journée. Paris-Brest-Paris, c'est au moins 150 000 coups de pédales et une dépense énergétique de plus de 30 000 calories. De quoi perturber sérieusement nos équilibres physiologiques. À ces chiffres impressionnants il nous faut ajouter les pertes hydriques (sueur, miction). Les pertes par sudation peuvent atteindre deux à trois litres par heure, par fortes chaleurs. La question est donc de trouver une solution acceptable pour compenser cette déshydratation (nécessaire au refroidissement de notre corps) et apporter des nutriments (carburant) en quantité suffisante pour le bon fonctionnement musculaire (notre moteur).

Pour éviter la déshydratation, rien de mieux que de prendre l'habitude, lors des sorties club de sortir la gourde tous les ¼ d'heures pour deux à trois pleines gorgées d'eau. L'habitude sera prise et deviendra un automatisme lors de plus longues sorties. Certains préfèrent s'équiper de camelbak ce qui permet en effet d'avoir une réserve de deux litres en complément des gourdes classiques.

À boire et à manger !

De l'eau plate, ou mieux encore de l'eau minéralisée. En effet, il existe dans le commerce des sachets d'électrolytes qui permettent d'enrichir de l'eau plate en différents sels minéraux (magnésium, sodium, potassium, calcium, zinc) plus quelques vitamines B et ainsi mieux restaurer nos équilibres internes. Mais il nous faudra bien également satisfaire un besoin fondamental, voire vital : manger ! Est-il besoin de mettre pied à terre ? Certains veulent à tout prix éviter cette « perte de temps » et se préparent une ou deux gourdes avec des poudres (antioxydantes, isotoniques pour longues distances...). Bonne solution dans la mesure où certaines marques proposent des produits associant plusieurs glucides, des protéines plus des BCAA (ces acides aminés essentiels à l'équilibre musculaire du sportif). Mais cette solution a ses limites. D'une part, il faut respecter les dosages et même les diluer un peu plus que ce qui est indiqué. Surtout par temps chaud.

Nous conseillons d'alterner chaque quart d'heure d'une source à l'autre : à savoir deux à trois gorgées pleines de la gourde énergétique et le quart d'heure suivant deux à trois gorgées d'eau plate. En effet, tous ceux qui ont tenté l'expérience de forcer la dose de boissons sucrées sont arrivés à saturation. Écoeurement, plus rien ne passe, l'impression que ça reste sur l'estomac. Et... ce n'est pas qu'une impression (voir encadré).

(((encadré))).

Sésame ouvre-toi !

Au-delà d'une certaine quantité de sucres, la vidange gastrique ne se fait plus. La porte (pylore) reste fermée et le bol alimentaire ne peut plus être évacué vers l'intestin (via le duodénum). Cette porte ou sphincter est un muscle involontaire et son ouverture n'est permise que si certaines conditions sont réunies. Or au-delà de 50 g de glucides-heure (glucose-maltodextrine-fructose) soit au maximum deux gels ou deux bidons de 800 millilitres, ça ne passe plus !

Si, comme certains d'entre nous, le sphincter œsophagien n'est pas nickel (hernie hiatale, avérée ou non), le contenu du bidon ressort par voie naturelle et tout est à refaire ! La déshydratation et l'hypoglycémie nous guettent.

Quand il reste plusieurs centaines de kilomètres à parcourir, il y a péril en la demeure.

(((suite texte))).

Au-delà de cinq à six heures, une complémentation semi-solide est nécessaire (gel énergétique, compote...). Encore faut-il avoir la sagesse de lever un peu le pied. Et le coude (pour la gourde) !

Au-delà de huit à dix heures, une pause solide est indispensable. Barre énergétique, gâteau du sport pour certains, mais inutile de rajouter du sucré. La vidange gastrique risque de ne plus être possible et la nourriture nous restera dans l'estomac à tourner en rond avant de devoir être rejetée ! Prenons le temps d'une petite collation à base d'aliments classiques mais faciles à digérer : riz-poissons, pommes de terre, sandwich-jambon et ou fromage cuit, à base de pain de qualité

que nous mastiquerons soigneusement. L'idéal serait de trouver une bonne soupe (de type mouliné de légumes) comme à Saint-Nicolas-du-Pélem ! Mais là encore respectons notre organisme. Il ne peut pas faire tout à la fois : pédaler à haute puissance et digérer sereinement. Il fera pour le mieux, pour peu que la sollicitation énergétique musculaire ne soit pas trop exigeante.

Pour conclure.

Solliciter son corps avec des pauses réduites au strict minimum, pendant 70 à 90 heures, est-ce bien raisonnable ? De toute évidence c'est le mettre à rude épreuve et bousculer tous les équilibres physiologiques. Les avancées de la chronobiologie nous éclairent à ce sujet. Les troubles du rythme circadien ne sont pas sans conséquences sur le métabolisme, le sommeil, le système cardiovasculaire et immunitaire. Les différentes fonctions de notre organisme sont soumises en temps normal à ce rythme circadien (cycle de 24 heures) qui régit notre horloge interne. Ne sous-estimons pas l'impact d'un tel défi pour l'équilibre de nos différents systèmes et le temps qu'il faudra à notre corps pour digérer ce stress que nous lui avons imposé.

Joli défi effectivement mais, comme devant toute aventure extrême, sachons en prendre la mesure. Et peut-être avoir l'humilité d'y renoncer par égard pour notre santé.

(((signature)))

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

(((encadré))).

LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO.

Se lancer sur une longue distance comme un Paris-Brest-Paris, sans une préparation rationnelle et rigoureuse, pourrait mettre votre santé en péril. Il est donc essentiel de bien anticiper cette épreuve longue distance afin d'arriver au bout sans dommage.

Nos conseils :

- Lors de vos entraînements, brevets, alternez séances courtes (en puissance) et longues (en endurance).
- Prévoyez un équipement adapté à votre morphologie et à la longue distance sur votre vélo notamment au niveau de points de pression (selle, guidon...).
- Testez en amont, les repas, boissons, temps de pause les plus adaptés ainsi qu'une sortie de nuit.
- Lors de vos sorties clubs ou brevets, hydratez-vous régulièrement avec une eau riche en minéraux. L'hydratation est primordiale.
- Apprenez à vous ménager des temps de pauses suffisants.
- Tenez compte de vos capacités physiques et ne dépassez pas vos limites.

FIN D'ARTICLE.

19. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Technique : Les cycles Cadence.

(((titre))).

Une marque en mouvement.

(((chapô))).

J'ai eu le privilège de parcourir la Voie verte des « Grands Lacs Seine et Aube » sur un vélo de voyage construit par les cycles Cadence installés près de Troyes. L'occasion de faire plus ample connaissance avec ce constructeur passionné qui allie éthique et savoir-faire.

(((texte))).

Un garage de taille modeste à La Chapelle-Saint-Luc, dans la banlieue de Troyes, de l'outillage, un gabarit, des vélos d'exposition, des vélos en cours de montage, un ordinateur... Voilà le décor de l'atelier des cycles Cadence où Maël Jambou « crée des vélos uniques façonnés à la main sur-mesure ». Le ton est ainsi donné sur sa carte de visite. Celle-ci s'était enrichie, deux ans après la création de son entreprise, d'un premier prix au Concours de Machines 2021 remporté avec un VTT compactable en quelques minutes et pouvant rouler comme une valise que l'on traîne derrière soi. Un trésor d'ingéniosité car, en plus, le VTT permet à son pilote d'être totalement autonome pour boire, manger, dormir et rouler de nuit. Une énorme fierté, le sentiment d'être reconnu par ses pairs et le public mais très peu de retombées sur le plan des commandes.

La recherche de la perfection.

Son ambition, sa mission : que le client obtienne le vélo optimisé pour ses besoins, un vélo unique, adapté à sa morphologie, son style et sa pratique. Pour y parvenir, Maël consacre un long moment à un entretien pour mieux connaître ces éléments avant l'étude posturale réalisée sur un vélo qui permet tous les réglages possibles. À partir de la position habituelle du cycliste et de son ressenti, après des ajustements, la « fenêtre optimale » est définie pour ajuster la géométrie du cadre à sa morphologie et à ses préférences de pilotage. Vient alors le plan en 2D réalisé sur ordinateur en tenant compte de toutes les données... Au préalable, les choix techniques et la sélection des composants ont été arrêtés avec le client selon le budget dont il dispose.

Le vélo est ensuite fabriqué à la main : découpe des tubes en acier de haute technologie, assemblage du cadre selon le procédé de soudo-brasage ou bien le procédé TIG, finition et montage... La peinture est réalisée par des partenaires locaux.

Une éthique affirmée.

Au-delà de cette recherche de la perfection, Maël défend son crédo : créer des vélos sur mesure « made in France », montés avec des accessoires fabriqués en France ou en Europe, des vélos les plus éthiques qui soit dans un respect total de l'homme et de l'environnement. Parallèlement, l'envie de faire bouger les choses le conduit à étudier comment intégrer les techniques actuelles dans la conception et la

construction des vélos. On comprend mieux son slogan les « Cycles Cadence, une marque en mouvement ».

Un monde en évolution.

Les cycles Cadence créent des vélos route, voyage, urbains, triathlon, des VTT mais aussi des gravels. Ce type de vélo représente aujourd'hui 80 % de ses commandes et pourrait devenir la vitrine de la maison, le produit phare. Maël étudie en effet un prototype de gravel inédit, aussi beau à contempler que plaisant à rouler. Le lancement est prévu courant 2023.

(((signature))).

Texte et photos : Georges Golse.

(((encadré interview))).

ENTRETIEN AVEC Maël Jambou.

En quelle année avez-vous créé les cycles Cadence ?

J'ai créé la société Cadence en 2019, poussé par l'envie de faire bouger les choses et de lier le côté cérébral et le côté manuel, lier conception et réalisation de vélos sur-mesure. J'ai un apprenti auprès de moi qui m'aide à intégrer les techniques actuelles dans la conception et la construction des vélos.

Comment en êtes-vous arrivé là ?

Cette création est dans la continuité de mes études. À l'université, j'étais président d'une association qui aidait les étudiants à entretenir et réparer leur vélo. Après l'obtention de mon doctorat en écologie industrielle, je me suis lancé. Cela a nécessité beaucoup de travail personnel pour devenir cadreur. Une bonne partie des apprentissages s'est faite de manière autodidacte, l'autre lors de stages auprès de constructeurs reconnus.

Pourquoi avoir choisi le nom Cadence ?

Au cours d'une partie de Scrabble avec ma compagne, le nom cadence est apparu et il nous a séduits. Il appartient au monde du vélo, est facile à retenir et qui plus est, dynamique.

Quelle est votre pratique personnelle ?

Ma pratique est multiple : vélotaf, voyage en famille, vélo de route ou encore gravel. J'apprécie le vélo sous toutes ses formes. Je prends autant de plaisir lors d'un usage loisir qu'au cours d'une sortie plus sportive.

Plus d'informations sur les cycles Cadence : <https://cycles-cadence.fr/>.

FIN D'ARTICLE.

20. SÉCURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Sécurité : Les écluses.

(((titre))).

Vigilance et Prudence.

(((chapô))).

Depuis la création des premières zones 30 au début des années quatre-vingt-dix, les cyclistes se plaignent d'être pénalisés par les ralentisseurs de type « gendarme couché ». Mais il y a des aménagements efficaces qui peuvent nous convenir tels que les écluses.

(((texte))).

Comme nous l'expliquons dans notre Charte cyclable, des mesures peuvent être nécessaires pour ralentir la circulation et « assurer une bonne cohabitation entre les usagers et plus particulièrement les plus vulnérables ». Cependant nous constatons qu'elles « ne sont pas sans conséquences pour la sécurité des cyclistes ». C'est notamment le cas de certains types de ralentisseurs et de rétrécissements de la chaussée.

En effet, la vigilance reste de mise face à ces aménagements, parfois glissants, placés sur notre trajectoire, car « toute discontinuité de revêtement est une cause potentielle de déséquilibre, donc d'accident ».

Sans parler des secousses engendrées par les ralentisseurs, qui peuvent même décourager la pratique du vélo... et entraîner d'importantes nuisances sonores lors du passage d'un camion.

Or il existe des solutions efficaces qui sont acceptables pour tout le monde. Il suffit de les concevoir correctement, et d'apprendre à les aborder à vélo.

Un aménagement intéressant.

Parmi les différentes mesures qui peuvent être appliquées pour limiter la vitesse des automobiles, l'écluse nous paraît particulièrement intéressante, à condition de prévoir des pistes cyclables d'évitement pour les cyclistes, de 1,50 mètres de large si possible. Ce type de by-pass est désormais rendu obligatoire par la loi LOM (loi d'orientation des mobilités), car les aménageurs doivent systématiquement réaliser des itinéraires cyclables en cas de travaux sur des voies urbaines.

Il existe trois principaux types d'écluse :

1. L'écluse simple avec rétrécissement latéral : un seul îlot latéral avec by-pass : la contrainte de trajectoire est faible et cet aménagement est peu efficace si le trafic est faible (pas besoin de ralentir). Pire, si un véhicule arrive en face, un automobiliste peut être tenté d'accélérer pour passer le premier.

2. L'écluse simple avec rétrécissement axial : deux îlots latéraux avec by-pass, les automobiles passant au milieu de la chaussée. Même manque d'efficacité que pour le type 1.

3. L'écluse double : deux îlots latéraux avec by-pass, placés l'un après l'autre. Ceci nécessite un espace relativement étendu sur la chaussée, mais les automobilistes

sont obligés de ralentir pour contourner les îlots : cet aménagement est efficace même en cas de trafic faible. Notre préférence va donc à ce type d'écluse.

Les avantages du système.

Si elle est correctement conçue, l'écluse double est peu contraignante pour les cyclistes : le revêtement est de la même qualité que la chaussée principale, et le vélo dévie à peine de sa trajectoire.

De plus, à l'encontre des ralentisseurs de type « gendarme couché », il est possible d'essayer une écluse et de vérifier le choix de l'emplacement avant de la réaliser en dur. Pour cela il suffit de créer des îlots temporaires au moyen de « murs d'eau ». Cet aménagement est également peu bruyant, car il ne secoue pas les véhicules qui le traversent. Des études ont même montré que ce dispositif engendre une baisse significative du niveau sonore moyen. Cet effet est certainement dû à la réduction de la vitesse et à une meilleure fluidité de la circulation qu'en situation normale.

Et enfin, les îlots sont simplement collés sur la chaussée, ce qui permet de les déposer facilement en cas de besoin.

Les précautions à prendre.

Cependant, aucun aménagement n'est parfait.

Il est important, par exemple, de prévoir un bon éclairage public : il fait nuit aux heures de pointe en hiver et une écluse mal éclairée peut surprendre un automobiliste.

Les cyclistes en groupe doivent également faire attention : il est important d'avertir ses compagnons de route à l'approche de tout obstacle.

Seul à vélo, évitez d'aborder une écluse double en même temps qu'un automobiliste. Celui-ci contournera le premier îlot et se rabattra pour aborder le deuxième, ce qui peut laisser peu de place pour un cycliste.

Et lorsqu'un automobiliste arrive en face, il sera peut-être tenté de forcer le passage, même s'il n'a pas la priorité (« Désolé, je ne vous ai pas vus »).

Restez vigilant et soyez prêt à freiner en cas de besoin.

(((signature))).

Texte et photos : Steve Jackson.

FIN D'ARTICLE.

21. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Deux-Sèvres - Hier les mots, aujourd'hui les photos.

(((chapô))).

Décembre 1987. Vous ne vous en souvenez évidemment pas – certains n'étaient même pas nés ! Mais je vous avais narré en deux pages de texte un mémorable tour des Deux-Sèvres organisé par les Cyclotouristes thouarsais. C'était alors ma toute première contribution à la revue Cyclotourisme. Aujourd'hui, trente-cinq ans plus tard, à l'occasion de l'assemblée générale de la Fédération à Niort, c'est à un retour en Deux-Sèvres que je vous convie, mais en images cette fois. Après « le poids de mots, le choc des photos ! ».

(((signature)))

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((images))).

- 1 - Isolée en pleine campagne, l'église Saint-Martin-de-Noizé d'Oiron.
- 2 - La porte Saint-Jacques à Parthenay, au petit matin.
- 3 - Le vieux pont et l'église à Saint-Généroux.
- 4 - Les filles de Bressuire, de l'artiste Franck Ayroles.
- 5 - L'abbatiale de Saint-Jouin-de-Marnes.
- 6 - Coulon, terre de contes et de légendes.
- 7 - La voie verte Nueil-les-Aubiers – Bressuire, un chemin d'or et de brun.
- 8 - Fresque au rond-point Porte Balate à Bressuire.

FIN D'ARTICLE.

22. VIE FÉDÉRALE.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Vie fédérale : Comité directeur des 21 et 22 octobre.

(((titre))).

Un petit dernier avant l'Assemblée Générale.

(((chapô))).

Ce comité directeur s'est tenu au centre nature des « Quatre vents » à Aubusson-d'Auvergne. L'occasion de préparer les derniers points concernant la prochaine assemblée générale de Niort mais pas que.

(((texte))).

Le centre nature « Quatre vents ».

Si la saison a été fortement écourtée en raison de la mise aux normes exigée par la commission départementale de sécurité, la perspective du futur Centre national de formation devrait permettre d'espérer un meilleur taux d'occupation à l'avenir.

Comme la plupart des établissements aujourd'hui, il peine à recruter des saisonniers. Le principe d'un hébergement pour ces personnels est adopté.

Ateliers de l'AG de Niort.

Les deux ateliers-débats auront pour thème :

- Le bénévolat, la pérennité des structures et les aides possibles en matière d'emploi.
- Le développement de la pratique féminine et à la prise de responsabilité des femmes au sein des structures.

Numérique.

La Fédération a obtenu une aide de l'Agence nationale du sport (ANS) pour accompagner sa transformation numérique. Après le retard pris durant les deux années précédentes marquées par le Covid, des premiers résultats tangibles sont attendus en 2023.

Fête du vélo 2023.

L'opération « Mai à vélo » est renouvelée en 2023. Parallèlement certaines structures continuaient à organiser la « Fête du vélo ». Cette dernière peut avoir lieu pendant la Semaine européenne de la mobilité, du samedi 16 au dimanche 24 septembre 2023 inclus, période de nombreux forums des associations propices à la rencontre avec de nouveaux adhérents.

Sites BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).

Suite à l'impossibilité de visiter les monuments qui faisaient la renommée de deux sites, les comités départementaux ont proposé deux changements :

- En Haute-Garonne : Cintegabelle est remplacé par Revel.
- En Côte-d'Or : le site de La Rochepot est remplacé par le village médiéval de Bèze.

Vous pouvez retrouver tous les sites BCN (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) - BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES) sur www.veloenfrance.fr.

À noter, photo et droit d'auteurs : de nombreux clubs utilisent parfois pour leur site Internet des photos récupérées sur Internet. Il est demandé d'utiliser exclusivement des photos prises par les cyclos (ou leurs proches) en indiquant un copyright avec le nom du club ou de la personne. Ceci pour éviter des plaintes récurrentes suite à de supposés « piratages » ou copies illégales.

Au calendrier 2023.

- La concentration des familles sera organisée le week-end de l'Ascension, du 18 au 21 mai 2023, par le comité départemental de Charente-Maritime à Aytré (à proximité de La Rochelle).
- Déclaration de vos manifestations : malgré de nombreuses démarches, certaines structures rencontrent encore parfois des difficultés avec les services des préfectures pour organiser leur manifestation. Dans ce cas, il est recommandé de prendre contact avec les membres de la commission nationale de Sécurité, par téléphone, courriel ou en vue d'un rendez-vous sur place, pour résoudre ce type de problème.

Labels VTT et Territoire Vélo.

- Les bases VTT et manifestations « Vertes Tout-Terrain ».

La commission nationale VTT, aidée de Baptiste Dupuis, chargé de mission, a travaillé sur un certain nombre de propositions d'actions pour développer le label des « Base VTT » et les organisations de type « Verte Tout-Terrain ». L'objectif est de capter de nouveaux licenciés sur une discipline qui connaît un fort engouement. Il s'agit d'améliorer la communication, le suivi et de renforcer l'aide fédérale. Concernant les manifestations « Vertes Tout-Terrain », la présence d'un stand du comité départemental ou régional de cyclotourisme sur chacune de ces manifestations, doit être envisagée.

- Congrès inter-labels.

Un congrès inter-labels réunissant les bases VTT et territoires vélo avait été organisé à Belfort en 2018 et devait connaître une nouvelle édition en 2020. La crise sanitaire ayant entraîné son annulation, la seconde édition aura finalement lieu les 16 et 17 mai 2023 à Aix-les-Bains en Savoie.

Salon des maires et des collectivités locales.

À l'occasion du Salon des maires et des collectivités locales (Paris, 21 au 24 novembre), un courrier est adressé aux parlementaires (députés et sénateurs) ; nombre d'entre eux ont changé et n'ont pas eu connaissance des derniers documents sur le « Savoir rouler à vélo » et les aménagements cyclables (Charte cyclable). Une démarche portant sur la sécurité des cyclistes est également en cours.

Rééditions d'ouvrages pour le Centenaire.

Dans le cadre du centenaire de la Fédération, la commission Culture et patrimoine a confié à Gilbert Jaccon la réédition d'ouvrages sur le cyclotourisme. Quelques exemplaires seront en vente lors de l'Assemblée générale de Niort et un bon de commande est disponible sur le site de l'éditeur (gilbertjac.com) et cyclotourisme-mag.com.

Il s'agit des livres suivants :

- En tournant les manivelles de Michel Haupais (réédition).
- Cinquante ans de tourisme à bicyclette de Paul Curtet (réédition).
- Du soleil dans mes rayons de Pierre Roques (réédition augmentée).
- Quatre jambes pour deux yeux, de Gaston Maraval (première édition).

FIN D'ARTICLE.

23. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

BRETAGNE.

Accueil pour tous à Brocéliande.

Pour ce week-end annuel du CoDep de Loire-Atlantique, trente-neuf participants se sont retrouvés les 15 et 16 octobre à Concoret en forêt de Paimpont (Ille-et-Vilaine). En plus des clubs traditionnellement représentés, Vertou, La Chapelle-sur-Erdre, Thouaré, Saint-Luce, Saint-Joachim, Ucna, nous avons invité le club de Chemillé (49) et l'association Clissa de Nantes qui s'occupe des loisirs culturels et sportifs pour des non- et malvoyants.

Le samedi après-midi, quatorze tandems se sont lancés sur un parcours de 47 km parsemé de côtes rudes dans la forêt, qui s'est poursuivi par la visite du village de Tréhorenteuc. Son église est célèbre pour sa restauration conduite par l'abbé Mouret. L'autre partie du groupe a fait une balade pédestre avec Gwenann, notre guide, qui nous a plongés dans les légendes de Brocéliande. Nous avons admiré le chêne Guillotin, de plus de 800 ans, et sommes partis sur les traces de Merlin et Viviane à la fontaine de Barenton. Vers 18h30, tout le monde s'est retrouvé pour le pot « Mystère de Brocéliande » proposé par Alain et le repas bien épicé, émaillé de chansons et d'histoires.

Le dimanche matin, quinze tandems et deux vélos solos se sont dirigés vers Paimpont pour visiter l'abbaye et ensuite pénétrer sur les routes bien entretenues du terrain militaire de Coëtquidan. Mais de gros nuages se sont amoncelés et Henri, préparateur des circuits, a décidé de rentrer au plus vite. Pour le reste du groupe une sortie pédestre de 8 km a été proposée par Christine au départ de Paimpont, en longeant le lac et pénétrant ensuite dans la forêt de Brocéliande. Nous avons terminé ce séjour par un repas chaud, de grandes discussions, la venue du Père Joseph et le plaisir de se retrouver tous ensemble.

Alain Barbedet.

Correspondant : Annick Chapron.

annick.chapron@orange.fr.

CENTRE – VAL DE LOIRE.

VTT en forêt de Bercé.

Les 4, 5, 6 octobre derniers, l'Union cyclotouriste de Touraine (Indre-et-Loire) a organisé un sixième séjour en forêt de Bercé, dans le département voisin de la Sarthe. Confortablement installés dans le gîte communal aménagé dans l'ancienne école de Jupilles, nous nous sommes retrouvés à vingt-deux, qui pour rouler à VTT, qui pour marcher. Sous la houlette de Daniel, pionnier au club en matière de VTT, nous avons parcouru cette forêt d'exception de 5 375 hectares dont 3 000 hectares de chênes. En pédalant, on pense bien sûr à Colbert mais on se dit qu'avec de tels arbres, aux troncs droits comme des « I », il est fort dommage que la marine à voile appartienne au passé. Maintenant ces chênes plus que centenaires sont très recherchés pour la tonnellerie.

Pas moins de 280 km de circuits sont balisés ainsi que trois sentiers pédestres.

Quelques accompagnateurs et accompagnatrices marcheurs les ont arpentés dans l'espoir d'y cueillir quelques champignons. En vain à cause de la sécheresse.

Les trois journées se sont déroulées dans une ambiance amicale. Le soir, la cuisine mise à disposition nous a permis d'apprécier les talents culinaires de Loïck,

Dominique, Nicole et Michel. En veillée, le gîte s'est transformé en « tripot » : belote et tarots.

Nos sorties furent ponctuées d'arrêts à buts touristiques et culturels comme il sied à des cyclotouristes bien éduqués. Nous incitons les clubs pratiquant le VTT à découvrir le gîte et cette majestueuse forêt inscrite depuis 2022 à l'inventaire national du patrimoine culturel immatériel. De Bercé vous repartirez enchantés !
Jacques Boileau.

Les éducateurs ont eu leur journée.

Malgré l'absence récurrente d'un délégué régional formation sur son territoire, le comité régional de cyclotourisme Centre – Val de Loire a réuni vingt-et-un initiateurs et vingt-trois moniteurs pour une journée des éducateurs, le 30 octobre dernier. Celle-ci s'est tenue à la maison des sports d'Olivet (Loiret), sous le pilotage de Roland Bouat, instructeur fédéral, membre de la commission nationale Formation.

Après une présentation d'une session spécifique de moniteurs initialisée en période Covid, alternant formation en ligne et en présentiel, Roland Bouat a présenté les diverses formations d'éducateurs et les informations accessibles sur le site de la Fédération, avant que de longs échanges s'installent autour du « Savoir rouler à vélo ». Claudine Boisseau, monitrice loirétaine, a présenté divers jeux qu'elle a utilisés dans le cadre de sessions de sécurité routière à destination des « anciens », jeux qu'il est tout à fait possible de transposer pour les Écoles françaises de vélo. Avant de se séparer, les éducateurs ont longuement échangé autour de la gouvernance des diverses structures fédérales (club, comité départemental, comité régional) et l'implication des jeunes élus en la matière. Benoît Grosjean, président régional, a invité les jeunes éducateurs à « prendre le pouvoir » dans ces structures en s'appuyant sur les compétences des plus anciens. Rendez-vous à l'automne 2023 pour la deuxième journée des éducateurs Centre – Val de Loire.
Benoît Grosjean.

OCCITANIE.

« De cave en cave » à Lézignan.

Samedi 22 octobre, vingt-cinquième édition de la randonnée audoise avec un temps idéal d'arrière-saison sur les Corbières dont les vignes se teignent d'ocre et de lumière. De petites routes le long de la vallée de l'Orbieu, une équipe de bénévoles jeunes et dynamiques à nos petits soins, rien de tel pour donner le sourire aux trois cents cyclotouristes venus de près ou de loin participer à cette randonnée que nous avons tous appréciée. Deux circuits, de 112 ou 77 km, étaient proposés avec des haltes dans les caves coopératives de Camplong, Talarain, le château Les Palais, à Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse, où a eu lieu le déjeuner à l'ombre des platanes, avant une arrivée finale au chai des vigneronns à Lézignan pour une dégustation avec modération.

À la pause méridienne, Claude Daumas, président du Vélo club lézignanais, a accueilli les élus, maires de Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse, Xavier de Volontat, et de Lézignan, Gérard Fourcade, ainsi que les conseillers départementaux Valérie Dumontet et Sébastien Gasparini. Le ravitaillement copieux à Rieux-en-Val, près d'un pont romain remarquable ainsi que le déjeuner délicieux ont ravi les papilles des participants. Une belle journée, de celles dont on se souvient longtemps, réussite due à l'implication sans faille de la trentaine de bénévoles. Qu'ils soient ici

remerciés. Cette année, nous avons pédalé dans les Corbières. L'année prochaine fera la part belle au Minervois. Il faudra revenir.
Carmen Burgos.

Souvenir de Jean-Paul Larroque.

Dimanche 23 octobre, c'était le dixième anniversaire de la disparition de Jean-Paul Larroque. Dix ans qu'Albi cyclo tourisme (Tarn), dont Éric Vergnes est président, organise une concentration en souvenir de leur ami. Mais qui était Jean-Paul ? On en saura un peu plus au cours d'un discours sobre, mais aussi lors d'échanges informels en partageant un casse-croûte simple et frugal. Jean-Paul était un cyclotouriste dans l'âme, il aimait les voyages à vélo et avait des amis partout. Il fut membre du comité directeur du Cyclo camping international (CCI). Grand épicurien, aimant le vélo autant que les bonnes tables, il avait parcouru des milliers de kilomètres à vélo et organisé des voyages pour ses amis cyclotouristes tarnais. Il avait à son actif plusieurs voyages dont le Népal et l'Inde qu'il affectionnait particulièrement, mais jamais gravi le Port d'Aula, col pyrénéen qui culmine à 2 262 mètres. Et il en rêvait. Le 6 octobre 2012, accompagné de ses amis Nicole et Jacques, il s'élance, tout heureux, à la conquête du Graal. La « Grande Faucheuse » l'attendait au sommet.

Ils étaient soixante-dix cyclos à partager ce moment au milieu des vignes dans un domaine du Gaillacois, venant d'Albi, Castres, Graulhet, Gaillac, Lisle-sur-Tarn, de l'Amicale Diagonaliste de France, mais aussi de la Haute-Garonne, de l'Hérault, et du Tarn-et-Garonne. Un joli dimanche ensoleillé qui jouait les prolongations de l'été pour honorer en toute simplicité avec sa famille et ses amis la mémoire d'un cyclotouriste au grand cœur.

Carmen Burgos

Correspondants.

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

PAYS DE LA LOIRE.

Semaine du Blanc pour les féminines du 49.

La première semaine de septembre est l'occasion, pour les cyclotes du Maine-et-Loire, d'un regroupement à vélo. En itinérance les premières années, dans le cadre d'un séjour avec des circuits en étoile maintenant : formule plus souple autorisant une modulation des distances.

Elles ont rayonné cette année à partir de la base de plein air située au Blanc dans l'Indre, du 5 au 9 septembre. Elles ont eu chaque jour le choix entre deux parcours d'environ 70 et 90 km : « Les circuits étaient très bien expliqués, faciles à suivre, la petite réunion du soir permettant d'en prendre connaissance », explique une participante. Les sorties s'effectuaient par petits groupes de cinq à dix avec l'assistance appréciée de quatre accompagnateurs. Parmi eux, deux nouveaux, dont le délégué départemental à la sécurité, qui ont bien épaulé leurs collègues plus chevronnés. « Nous roulions en sécurité car nous avons des suiveurs très présents. Nous sommes autonomes mais de savoir qu'au moindre problème nous avons une assistance nous tranquillisait. »

Évidemment, des visites agrémentaient les balades : Saint-Savin et son abbatale, le château de Château-Guillaume à Lignac, celui de Chazelet, Luzeret et sa commanderie, Angles-sur-Anglin, la Roche-Posay (sans visite du casino !), la

Brenne bien sûr avec le château du Bouchet, sans oublier... le passage sur le viaduc du Blanc.

Au fil des années, des liens se sont créés entre de nombreuses participantes et ce séjour de fin d'été est l'occasion de joyeuses retrouvailles. Il faut croire que la bonne ambiance est communicative car les neuf nouvelles n'ont pas eu de mal à trouver leur place. Y compris la petite dernière – quasiment deux fois plus jeune que la moyenne des autres participantes : « Enfin j'ai trouvé l'esprit et l'ambiance que je cherchais depuis deux ans lorsque j'ai commencé le cyclotourisme, c'est-à-dire balade, rigolade, visite de châteaux, découvrir de nouveaux endroits avec des super parcours vélo touristiques. » Ces échanges avec des anciennes au « vécu extraordinaire ne peuvent qu'encourager les nouvelles générations, qui commencent comme moi le vélo, à poursuivre sur cette voie ». Un nouvel accompagnateur va encore plus loin au terme de ce séjour : « J'y ai rencontré des femmes passionnées par la pratique du cyclotourisme et, suite aux échanges avec certaines d'entre elles, je suis convaincu qu'elles ont des choses à dire et à faire et qu'elles doivent se faire entendre dans leur club, même y intégrer les conseils d'administrations ou des commissions pour y pratiquer le vélo comme elles le souhaitent ». Et pourquoi pas la commission Féminines du comité départemental ? Certitude, elles ont envie de se retrouver l'an prochain, ravies qu'elles sont de pratiquer un cyclotourisme « le nez hors du guidon ».

Yannick Hinot, avec le concours de Jean-Noël Boulidard.

Correspondant : Yannick Hinot.
mayahinot@gmail.com.

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.

Les BRM du Mozac Cyclo Club.

En 2022, fort d'expériences précédentes et après la mise en place d'une commission longue distance, le Mozac CC a organisé les quatre Brevets de randonneurs mondiaux (BRM) de 200, 300, 400 et 600 km. Sur les 120 cyclistes du BRM 200 km, qui ont emprunté les routes du Puy-de-Dôme et de l'Allier, il y avait 16 Mozacois. Le BRM 300 km a compté 33 participants au départ et autant à l'arrivée. Pour le BRM 400 km, 32 cyclistes ont découvert un circuit empruntant les routes du Puy-de-Dôme, de la Loire, du Cantal et de la Lozère. Le BRM 600 km a compté 20 partants, dont un Italien et un habitant de Saint-Jean-du-Gard. Ce dernier parcours s'étant avéré assez monotone, un nouveau est déjà prévu. Plusieurs courriels de remerciements motivent le club pour 2023, année de Paris-Brest-Paris, qui espère inscrire une dizaine de ses licenciés sur cette épreuve. Toutes les infos 2023 sont sur le site du club.

Évelyne Branche.

Associés pour une formation.

Le club Farlots Bikes et Les Castels Randonneurs de la Limagne se sont réunis pour une formation commune d'animateurs et d'initiateurs. Les Farlots se sont déplacés de Chazelles-sur-Lyon (Loire) sur le site de Pont-du-Château (Puy-de-Dôme), dans un cadre magnifique : les bords de l'Allier sont un grand terrain de jeux et, aux alentours, de nombreux chemins, et sentiers sont à découvrir.

Après l'accueil, la matinée a démarré par des échanges entre clubs, à propos de l'organisation et des différentes pratiques du VTT. Ils se sont prolongés par les aspects théoriques. Une pratique en extérieur précédait le repas nourri de propos

sur les futurs criteriums interclubs. L'après-midi était consacré à des exercices de maniabilité.

Le lendemain, l'objectif consistait à mieux connaître le milieu naturel : essences d'arbres, faune locale, sans négliger un aspect transmission, pour une pratique plus ludique. La création d'un parcours avec difficultés techniques, puis sa réalisation au cours d'une seconde sortie, plus sportive, menée par Corentin, permettait d'admirer le coucher de soleil à la Tour de Courcourt, puis de tester le retour de nuit avec, bien entendu, les équipements de sécurité requis. Le troisième jour validait sans difficultés les acquis. Ces formations sont un grand enrichissement, autant personnel que collectif et les échanges entre écoles un excellent moyen de partage. Encore Merci à Jean-Luc Duron, instructeur accompagné de François Launay, et au club des Castels de Mathilde, Baptiste, Marco, Corentin, Paul.

Le club Farlots Bikes.

GRAND EST.

Stage mécanique dans le Grand Est.

Les 05 et 06 novembre s'est tenue au CREPS d'Essey-lès-Nancy la première formation « Mécanique » dédiée à l'ensemble des adhérents de la Fédération, sans prérequis, afin de revoir les fondamentaux aussi bien sur un pied d'atelier que pour les dépannages terrain.

Organisées par Gérard Malivoir, animées par Philippe Diebolt et Christian Knoll, ces deux journées de formation ont été une véritable réussite à en croire tous les retours très positifs de l'ensemble des participant(e)s venus des quatre coins de la région Alsace, Champagne, Meurthe-et-Moselle, Moselle...

Lors de cette formation studieuse, les stagiaires ont passé en revue les éléments de base de la mécanique et de l'entretien mais surtout écouter et appris (par exemple que non, il ne faut pas graisser une chaîne, ni la lubrifier... mais la « téflonner » !) Des conseils, des retours d'expériences, du partage ont permis à chacun des participants de remettre à jour ses connaissances.

Partir sur le terrain c'est bien mais avons-nous pensé à bien vérifier l'état général de notre monture ? Avons-nous les connaissances et de quoi faire un dépannage même succinct pour pouvoir rentrer tranquillement, sans rester au bord de la route ? Une grande partie de pratique, nous était donc proposée : savoir réparer une crevaison, démonter sa chaîne, sa fourche, sa cassette, changer câbles et gaines, régler son dérailleur, dévoiler sa roue, purger ses freins, sa fourche, changer les plaquettes, démonter son pédalier...

Mais comme toujours avec les cyclotouristes, ces journées ont été ponctuées de moments conviviaux et de partage de spécialités régionales.

Stéphane Andrezejcack du club Essey St-Max Cyclo.

* Ces stages de perfectionnement mécanique sont prévus dans le cadre de la formation continue offerte aux licenciés ; ils sont organisés sur deux journées par les structures locales, souvent à destination des éducateurs mais aussi des licenciés.

FIN D'ARTICLE.

24. CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES.

CARNETS.

(((article 1 deces))).

Micheline Roques nous a quittés en ce début novembre. Les hommages reçus sont nombreux suite à la perte de cette grande dame.

« Avec la disparition de Micheline Roques, ce n'est pas seulement une femme cyclotouriste qui nous quitte, mais tout un pan du cyclotourisme français et du cyclotourisme féminin dont elle était sans doute la personnalité la plus emblématique. On ne saurait, cependant, la séparer de Pierre, qui était à la fois son compagnon dans la vie et son compagnon sur la route, ou plutôt, sur toutes les routes qu'ils ont partagées, à deux, pendant un demi-siècle : routes des Pyrénées, routes de France et donc, routes du monde, du moins rêvées... Ce couple est, lui aussi, emblématique, comme les deux personnes qui le constituaient et qui continueront de le constituer aux yeux de l'avenir de notre petit monde du cyclotourisme. Casquette blanche devant, appareil photo derrière, ainsi allaient Micheline et Pierre, éternel tandem, incontournable, ensemble et toujours. Si Micheline allait devant, c'était pour ouvrir à Pierre le chemin des découvertes et des paysages qu'il photographierait et dont il rendrait compte, avec le talent qui était le sien, dans ses nombreux écrits. Curieuse et étonnante coïncidence, le décès de Micheline tombe au moment même où la Fédération réédite le livre de Pierre, Du soleil dans mes rayons ; tant pis si on devait me prendre pour un maniaque des symboles, il n'empêche qu'on peut avoir envie de voir là, dans cette publication, comme un dernier geste de Pierre venant prendre le relais de Micheline... pour que leur couple ne cesse de pédaler. De tous les moments que j'ai pu partager avec eux (et notamment, avec Pierre, pendant des années, à la Commission culturelle de la Fédération et au jury du Prix Charles Antonin – désormais Prix Pierre Roques), il en est un que je voudrais retenir, pour la simple raison qu'il contient tous les autres : ce sont les deux journées passées ensemble en 1990, où étaient aussi Henri Bosc et notre regretté Raymond Henry. Le second jour, Pierre, un rien facétieux, nous montra comment on pouvait arriver au sommet du Portet d'Aspet... en descente ! Le premier jour, nous avons eu le privilège de faire l'ascension du magnifique Port d'Aula, pèlerinage que Pierre effectuait chaque année, en la compagnie de leur couple. Longue ascension, sur un chemin de montagne, sous un ciel pur et bleu, vers une hauteur vide de gens et ventée par le souffle vigoureux des lieux solitaires, comme le résumé d'une vie consacrée, pour une part au moins, à la découverte du monde à bicyclette, comme le résumé d'une vie tout court où l'effort quotidien est toujours là, forcément. C'est cette route de la vie que Pierre et Micheline ont accomplie, à vélo, sans doute pour nous montrer à la fois le chemin à emprunter et l'exemple à suivre ».

Paul Fabre.

(((article 2 décès))).

C'est avec une grande émotion que le Cyclorrrygeois a appris le départ brutal de Jean Londaitsbehere à 83 ans. Sa passion pour le cyclisme était sa motivation quotidienne.

Jean affectionnait les courses, les cyclosporives montagnardes mais aussi le cyclo-cross, spécialité dans laquelle il s'est illustré.

Il a pris la présidence de Orry cyclo en 1994, impulsant un nouvel élan. Le club devient le Cyclorrygeois, avec la double affiliation Ufolep et FFCT. Il en sera le président, pendant vingt-deux ans, jusqu'en 2016. Jean était aussi adepte des longues distances, dans la tradition et l'esprit de la Fédération française de cyclotourisme. Il a participé à quatre Paris-Brest-Paris et effectué quelques Diagonales. Dans son sillage il a entraîné d'autres cyclorrygeois sur ces routes. Dans la dernière décennie il s'était aussi lancé, un peu tardivement, dans la chasse aux BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).

Il s'est aussi occupé pendant de nombreuses années de l'école guidant les jeunes à VTT dans nos forêts tous les mercredis. Toutes les formes de cyclisme lui convenaient, du moment qu'il y avait un vélo, tout allait bien.

Jean est parti aussi vite qu'il roulait. Nos pensées vont à sa famille.

Les membres du Cyclorrygeois (60).

(((article 3 décès))).

Quelques mots pour rendre hommage à Christian Angla qui vient de nous quitter. Toute sa vie a tourné autour du vélo puisque dépourvu du permis de conduire, même dans sa vie professionnelle de peintre en bâtiment, il a parcouru l'aire cantilienne avec sa bicyclette et sa remorque contenant tout son matériel.

C'est tout naturellement qu'il est arrivé à la Fédération française de cyclotourisme, non seulement pour pratiquer notre activité mais pour y apporter sa contribution. Il a créé le club cyclotouriste de la Reine Blanche (à Coye-la-Forêt) en même temps qu'il y créait une école de cyclotourisme après être devenu moniteur fédéral. Il ne s'est pas arrêté là puisqu'il est entré au comité directeur du comité départemental de l'Oise et de la ligue de Picardie où il a pris en charge dans les deux instances les jeunes et la formation.

Il a été vice-président du comité départemental de l'Oise de 1996 à 2004 et de la ligue de Picardie de 2000 à 2004. Il avait reçu la médaille d'argent de notre Fédération.

Nous adressons à Jacqueline, son épouse, nos sincères condoléances et nos amicales pensées.

François Tavaux.

PETITES ANNONCES.

VENTES.

Vélo acier Columbus bon état général. Roue de 700-22 ou 24, roue libre 8 vitesses 14-26, dérailleur Campagnolo, triple plateaux 26-40-50, freins Mafac. Vélo pouvant convenir à une personne d'1,60 m à 1,65 m. Photos sur demande.

Prix : 200 €.

Contact : Jean-Claude Brissonnet • 06 82 40 55 41.

Vélo marque Vitus. Taille 55 cm (M), longueur 58 cm. Vélo semi carbone équipement Shimano, triple plateau 9 vitesses.

Prix : 550 €.

Contact : 06 72 02 59 36.

RECHERCHE.

Chaussures cyclo pour pédales classiques type Patrick, Torino. Pointure 45. Faire offre.

Contact : Gilbert Cotte • 03 87 64 61 07 • lescotte5762@outlook.fr.

ERRATUM.

Catalogue Voyages 2023.

Nouvelle date pour le séjour Parc régional des volcans d'Auvergne (page 48). Il se déroulera au final du 24 juin au 1er juillet 2023.

FIN D'ARTICLE.

25. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Il ne faut jamais jurer de rien.

(((texte))).

Ce 20 août je réceptionne mon nouveau bébé, un superbe vélo d'un vert discret. Serait-ce le dernier ? Quatre montures pour 44 années de cyclotourisme n'est pas faire preuve de prodigalité.

À ce jour j'ai toujours roulé sur de l'acier, de mon vieux Mercier en passant par le Colombus puis ma fidèle randonneuse en Vitus des Confrères 650.

Mais voilà, le récent venu est un carbone. Rien d'extraordinaire me direz-vous, c'est même très courant. Cependant je me sens, excusez du terme, quelque peu « m... » pour avoir brocardé ce matériau. Pour quelle raison ? Un cyclotouriste se doit de rouler sur un cadre acier. Pourtant je me suis fait taquiner gentiment, souvent traiter de facteur au vu de ma grande sacoche de guidon mais les quolibets n'ont jamais entaché mon humeur.

Alors pourquoi ce revirement inopiné ? En roulant quelque temps auparavant accompagné de mon ami Denis, il me fit remarquer qu'il venait de faire l'acquisition d'une nouvelle monture. Effectivement je découvris un beau vélo de couleur vert anglais dont il me loua les intérêts multiples : poids, confort, réactivité, ce qui me surprit car lui aussi roulait sur une randonneuse.

Ahanant depuis, pour le suivre avec mon tracteur, il devenait évident que ma trapue « Évolution 3 » ne pouvait lutter en vélocité avec un coursier svelte et nerveux, d'autant que les bosses devenues de plus en plus inclinées pesaient lourdement sur mes vieilles jambes.

Maintenant je me fonds dans l'anonymat des carbonisés, faisant amende honorable sans avoir à subir la question des raisons de ma conversion. Cependant je resterai longtemps penaud en me remémorant les paroles de Joseph Pagnol issues du truculent récit de son fils Marcel. Joseph ironisait à l'encontre d'un pêcheur posant devant le photographe avec sa prise. La mémoire courte, il posa lui-même plus tard en tenue de chasseur avec la perdrix royale, la fameuse bartavelle...

Comme quoi il ne faut jamais jurer de rien !

(((signature))).

Gilles Talabard.

Légende image : Lumière d'automne dans les sous-bois à Jougne (25).

FIN DE REVUE.