

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

## **Table des matières.**

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.....	3
3.	ACTUALITÉS. ....	4
4.	DOSSIER CONCOURS PHOTOS. ....	7
5.	FICHE CONSEILS VTT.....	13
6.	JEUNES. ....	15
7.	ACTIONS ALÈS. ....	17
8.	REPORTAGE 50 ANS CLUB CENT COLS. ....	19
9.	REPORTAGE COL DES CYCLOTOURISTES. ....	22
10.	TOURISME ALSACE. ....	25
11.	BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL (BCN)–BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF). ....	28
12.	RANDONNÉE PERMANENTE (RP). ....	30
13.	NATURE (FLORE). ....	34
14.	CYCLO'LIVRES.....	35
15.	CROQ VÉLO. ....	37
16.	RUSTINES DE SALORIN. ....	39
17.	SANTÉ.....	40
18.	TECHNIQUE – TEST PRODUIT.....	46
19.	SÉCURITÉ.....	48
20.	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE NIORT. ....	50
21.	VIE FÉDÉRALE : SEMINAIRE JEUNES.....	57
22.	VIE FÉDÉRALE : COREG BOURGOGNE. ....	59
23.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	62
24.	VIE FÉDÉRALE – TOUR DE FRANCE de L'US METRO.....	64
25.	AGENDA-DIVERS-APPEL TÉMOIGNAGE TANDEM. ....	66
26.	INDEX 2022.....	67
27.	ULTIMOT. ....	72

# 1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : Concours photo - Le podium 2022.

Titres secondaires :

REPORTAGE – Le col des Cyclotouristes.

TOURISME – Découvrir la Normandie.

VIE FÉDÉRALE – Retour sur l'AG de Niort.

Crédit du visuel de première : Philippe Henry.

Légende du visuel de PREMIÈRE : Sur les routes des Pyrénées-Orientales. Deux cyclistes pédalent par beau temps sur une petite route bordée de verdure. En arrière-plan un petit village et son église au flanc des montagnes.

QUATRIÈME DE COUVERTURE .

Crédit : Lydie Chénot.

Légende du visuel de QUATRIÈME : Campagne alsacienne sous la neige. Un paysage hivernal, un champs entouré d'arbres, le tout couvert par la neige.

FIN D'ARTICLE.

## 2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Pleine nature.

(((texte))).

Après la crise sanitaire, les difficultés économiques sont venues occuper les esprits. Notre activité a néanmoins relativement bien repris dans les clubs, parfois même très bien grâce au « travail » de terrain, qu'il soit individuel ou collectif. Les cyclotouristes et les clubs n'ont pas attendu les recommandations pour prendre conscience des problématiques énergétiques, pour utiliser un moyen de transport non polluant, pour avoir recours au covoiturage. En ce domaine, les cyclotouristes sont plutôt des précurseurs, leur activité est naturellement soucieuse de l'environnement, de cette pleine nature qui est leur terrain de jeu.

Ces préoccupations sont aujourd'hui largement partagées, notamment par les jeunes générations : pourquoi ne pas leur confier une place dans la mise en place de nos organisations ? Ils auront certainement des idées, auront à cœur de les valoriser et si nous leur accordons notre confiance, nous pourrons compter sur eux à l'avenir.

Profitions de la période hivernale pour peaufiner nos projets. Sur la table ou sur l'écran, les cartes sont belles, exemptes d'intempéries. C'est le moment de rêver et de bâtir ensemble un calendrier, de chercher de nouvelles destinations pour briser la routine et susciter la curiosité.

Beaucoup parmi nos associations fêtent leurs 50 ans, ce qui correspond à cette période des années soixante, soixante-dix qui a vu exploser le nombre de clubs créés ; quelques clubs sont plus anciens et tous ont en commun de mettre à profit ces anniversaires pour inventer des festivités autour du vélo et ainsi faire rayonner leur association.

À toutes et tous je souhaite une belle année en attendant le plaisir de vous retrouver lors de nos manifestations.

Martine Cano, présidente fédérale.

FIN D'ARTICLE.

### 3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

#### EMPLOI VÉLO.

Comme son nom l'indique, la plateforme « Emploi Vélo » aide les gens en recherche d'emploi dans le monde du vélo. Une grande variété d'offres sont ainsi proposées, accompagnées de tous les renseignements utiles sur ces dernières. Voilà près de dix ans que ce site connaît un grand succès, à l'heure actuelle 988 offres d'emploi sont en ligne.

Les profils les plus recherchés sont les postes de mécanicien-technicien vélo et en réparation, un vrai métier avec des compétences spécifiques. Viennent ensuite les livreurs ou coursiers à vélo dont l'efficacité est largement reconnue dans les villes. Enfin, les vendeurs de vélo, métier destiné à ceux qui aiment le contact notamment auprès de ceux qui ont besoin de conseils.

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

(((article 2))).

#### UN EXEMPLE À SUIVRE.

À Portland, aux États-Unis, Sam Balto, un enseignant en éducation physique, est à l'initiative d'un vélobus. Tous les mercredis matin, une centaine d'enfants environ suivent Sam et son vélo cargo. Ambiance et sécurité sont la base de ce projet, initié par ce militant de la mobilité active. Dès le départ le succès a été garanti par la présence de 75 enfants et qui aujourd'hui sont au nombre de 120. Un fond musical accompagne le peloton, car il n'y a rien de mieux pour se sentir bien et démarrer agréablement une journée d'école. Désormais, les mentalités ont changé puisque les enfants prennent leur vélo même les autres jours.

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

(((article 3))).

#### CYCLEMETER, UNE APPLI INCONTOURNABLE.

Le meilleur moyen de transformer son smartphone en ordinateur est de télécharger l'application Cyclemeter. Un véritable tableau de bord s'offre à vous. Ainsi la navigation, la vitesse, la distance, le temps de conduite, les calories dépensées, le dénivelé et bien d'autres données peuvent s'afficher sur votre écran. Tout est enregistré et conservé sur votre téléphone sans être obligé de se connecter pour les consulter. Sur abonnement, la version « Élite » vous propose la cadence et la fréquence cardiaque, les données météo et le téléchargement automatique vers les réseaux sociaux. Un excellent outil pour vos déplacements.

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

\*Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 4))).

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE.

Depuis la dernière rentrée scolaire, trente minutes d'activité physique quotidienne sont au programme des 12,2 millions d'élèves. Éviter à nos jeunes de se sédentariser et un enjeu qui doit aussi se jouer en dehors de l'établissement. En effet, d'après un sondage, avec une part de 30 pourcent la voiture reste le premier mode de transport scolaire, atteignant même 45 pourcent pour la maternelle. Sachant que 39 pourcent des élèves habitent à moins de deux kilomètres de leur

école, une monumentale marge de progression peut être envisagée. En utilisant la voiture, les parents n'encouragent pas leur enfant à devenir des citoyens « éco-responsables ».

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

(((article 5))).

GUIDE.

Patrimoine à vélo, Grenoble Alpes Métropole de Priscilla Parard. Éditions Glénat. Afin de découvrir le patrimoine culturel et naturel de la métropole grenobloise, ce sont vingt-cinq randonnées qui ont été sélectionnées pour constituer ce guide. En partant sur les traces de Stendhal et Champollion, en admirant les œuvres d'Arcabas, en découvrant la ganterie grenobloise et la noix de Grenoble ou les jardins collectifs, votre balade se parera d'une richesse insoupçonnée. Accessibles à tous, les balades sont classées en quatre catégories : histoire, art, science et technique et nature. Chaque itinéraire peut être téléchargé grâce à un QR-code.

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

(((article 6))).

REPOSE-PIEDS.

La métropole de Montpellier a mis en place un dispositif pour éviter aux cyclistes de poser le pied à terre. Fréquemment utilisé à l'étranger, cette expérimentation a lieu sur l'avenue de Nîmes. Ainsi, une rambarde (cf. visuel ci-joint aux Pays-Bas), dotée d'une petite marche, permet aux cyclistes de marquer la pause obligatoire avant que le petit bonhomme passe au vert. Au-delà de l'aspect sécuritaire, cela permet de stabiliser le vélo avant le redémarrage lorsque la voie est libre. En fonction des résultats, ce dispositif pourra être étendu à l'ensemble du réseau cyclable.

<https://www.20minutes.fr>.

(((article 7))).

LA FILIÈRE VÉLO ENTRE À BERCY.

Les premiers états généraux de la filière économique du vélo en France ont eu lieu à Bercy. Neuf engagements ont été consignés dans un livre blanc : créer une structure et un observatoire, relocaliser et changer d'échelle, accompagner les acteurs vers l'innovation, anticiper les besoins en compétences et formations, promouvoir et renforcer une production et des usages du vélo durable, faire de la France la première destination mondiale du tourisme à vélo, stimuler la mise en place accélérée d'un système vélo complet et enfin valoriser ses bénéfices environnementaux, sociaux, économiques. Clément Beaune, notre ministre des Transports a déclaré : « Il faut faire sortir le vélo de l'anecdotique et du folklorique, faire du vélo un vrai mode de transport et faire émerger une filière ». Pour conclure : « Faisons du vélo c'est bien, faisons des vélos c'est encore mieux ».

<https://villes-cyclables.org>.

(((article 8))).

INDEMNITÉS KILOMÉTRIQUES.

L'application « Geovelo » vient d'incorporer un nouvel outil permettant de calculer facilement les indemnités kilométriques mais aussi leur remboursement par les employeurs. Cette start-up est engagée dans la pratique du vélo et la décarbonisation de la mobilité. Depuis plus de dix ans, cette application propose

des itinéraires sécurisés tout en développant une application ayant pour but d'aider les collectivités locales à mieux comprendre les déplacements à vélo et ainsi prendre les décisions adéquates en matière d'aménagements cyclables.

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

((article 9))).

VEL'OPTIMISTE.

Sachant que le vélo peut se pratiquer à tous les âges, la Maison du vélo à Lyon continue d'œuvrer pour accueillir les personnes souhaitant se remettre au vélo. Des outils et une pédagogie sont ainsi prodigués afin d'accompagner les personnes de plus de 60 ans. Cette vélo-école permet d'adapter sa pratique pour rouler en toute sécurité. Parfois la pratique du vélo peut se combiner avec la marche à pied en fonction de situations rencontrées sur leur trajet. Indépendamment d'un vélo classique, d'autres solutions existent comme la pédale pendulaire pour traiter les problèmes de flexion du genou mais aussi le tricycle et même le cadre bas. Malheureusement, ces produits utilisés marginalement ne se sont pas encore assez vulgarisés.

<https://www.maisonduverlo lyon.org>.

((article 10))).

GARDE-BOUE.

Zéfal nous étonne encore en proposant un nouveau et ingénieux garde-boue pour les vélos de route. Le Shield R35 se fixe grâce à une attache sur les haubans arrière et sur la fourche avant. Discret et efficace le garde-boue est proche de la roue et peut se monter très facilement en un rien de temps. La longueur du garde-boue peut s'adapter à la géométrie du vélo puisqu'il est livré avec trois bavettes de différentes tailles.

<https://www.zefal.com/fr/>.

\*Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA REDACTION.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=YaqAtGTpXzs&t=57s>.

Cette vidéo, En vélo sur le front - Histoires filmées de la Grande Guerre, nous montre le rôle important du vélo lors de la Première Guerre mondiale.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=HSigM29-6NE>.

Le journal Le Parisien, via cette vidéo documentaire se pose la question suivante malgré la pollution, peut-on rouler à vélo à Paris et en Île-de-France ?

3. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=YrAd7LrVsDo&feature=youtu.be>.

Du 18 au 21 mai 2023, la Maxi-Verte, événement VTT labellisé par la Fédération, vous attend à Samatan dans le Gers. Petit avant-goût en vidéo.

FIN D'ARTICLE.

## 4. DOSSIER CONCOURS PHOTOS.

(((tête générale))).

DOSSIER : Concours photo – Résultats 2022.

(((titre principal))).

Coup de mou !

(((chapô))).

Pour la seconde année consécutive, le concours photo est boudé par les photographes de notre Fédération. Une petite trentaine d'entre vous seulement a envoyé sa production, dont la qualité, il faut le souligner, se maintient au meilleur niveau. Comment en relancer l'intérêt ? Nous tentons d'y répondre dans ces pages.

(((signature))).

Un dossier coordonné par Aimé Galdin, président du jury.

(((texte introduction))).

Les photos lauréates du concours sont publiées dans la revue, parfois accompagnées d'un commentaire faisant l'éloge de la technique, de la scène ou de l'habileté de l'auteur. Mais qu'en est-il des images qui n'ont pas eu le ticket d'accès au podium ? Ont-elles démerité ? Quelle est la cause de leur disgrâce ? Et au final, est-il incongru de diriger son regard ailleurs que dans la direction des vainqueurs ? On saisit parfois la Fédération en la posant en juridiction d'appel, voire en juge suprême. Extrait : « Madame la présidente, je puis vous assurer photo jointe à l'appui, dûment tirée sur papier glacé par un professionnel, que ma photo en noir et blanc vaut bien celle de Madame X-Y dont la définition et le contraste naviguent seulement dans des camaïeux de gris. »

Parlons vrai !

Nos podiums n'ont que trois marches et les strapontins d'ex-aequo sont chichement distribués. Il faut trancher !

Un certain nombre de photos parvenant à la Fédération (pas celles du concours !) souffrent de quatre défauts endémiques principaux : des images floues par suite d'un bougé ou de réglages inappropriés de la vitesse d'obturation, des erreurs d'exposition qui les rendent trop pâles ou trop sombres, des compositions hasardeuses laissant entrer dans le cadre des éléments étranges, des couleurs fades ou bizarres qui les dénaturent.

Ces imperfections facilement corrigibles seront abordées simplement, c'est promis, dans un petit coin des futurs numéros de la revue.

Un bilan qualitatif positif.

Le bilan qualitatif est positif, il faut s'en féliciter. Le thème « Ville et nature » a été subtilement traité par les candidats qui ont proposé de belles images en noir et blanc ou en couleur. Les photos du thème permanent « Le cyclotouriste en action » montre une fois encore que nos cyclo-photographes débordent d'imagination et de talent quand il faut photographier ses copains de randonnée.

Aimé Galdin.

(((encadré))).

Nouveauté !

Jouer sur tous les tableaux.

Pour relancer l'intérêt de la participation au concours, vous pourrez désormais, si vous le souhaitez, jouer sur deux tableaux (couleur et noir et blanc et ce dans les deux catégories, papier et numérique) :

- En adressant vos photographies papier par le canal habituel.
- Et en même temps en adressant d'autres photos répondant aux sujets annuel et permanent, au format JPEG, directement au responsable du concours, Aimé Galdin (cf. bulletin de participation numérique).

L'innovation en ce domaine consiste à autoriser les cumuls !

Étonnant, non ?

(((encadré))).

La photothèque fédérale.

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

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

(((Thème pour 2023))).

Thème du concours 2023 : « Chemins et sentiers ».

Tout le monde sait ce qu'est un chemin et n'importe qui vous dira que c'est une voie, un passage, un lieu de cheminement, destinés à la circulation humaine ou animale. Il est pourtant probable qu'avant l'apparition de l'Homme la nature ait dessiné ses propres chemins. Ceux que la géographie nous enseigne : les chemins des temps géologiques créés par les glaciers ou les cours d'eau par exemple. Aux origines, dans toute tradition religieuse, l'image du chemin est un symbole de la quête de l'Être. Il s'agit probablement d'une des images les plus sacrées. De ce fait les représentations de chemin ou de cheminement abondent. Le symbole du chemin constitue l'un des éléments de l'image que l'être humain se forme de lui-même.

D'un point de vue littéraire, si l'on considère que le chemin est une voie reliant un point de l'espace à un autre, un itinéraire en quelque sorte, on se rappelle La Fontaine : « Dans un chemin montant sablonneux, malaisé, et de tous les côtés au soleil exposé, six forts chevaux tiraient un coche... »

Dans le langage courant on entend parler d'un petit, d'un étroit, d'un large, d'un mauvais chemin. D'un chemin encaissé, sinueux, tortueux, abrupt, accidenté, verglacé.

En technologie, ne parle-t-on pas de chemin de roulement pour désigner le rail ou le profilé sur lequel se déplace un chariot ou un organe mobile monté sur des roues ou des galets ? Ou encore le trait dans lequel va et vient la lame d'une scie ? Dans un autre sens, très populaire également, on parle du chemin des écoliers sur lequel il se passe tant de choses...

Dans l'art militaire ou de l'aventure, ne parle-t-on pas de lire son chemin dans les étoiles pour dire : on se dirige d'après la carte des étoiles ?

Il faut citer une belle phrase de Péguy : « Mais les enfants, ce qui les intéresse, ce n'est que de faire le chemin, d'aller et de venir et de sauter, d'user le chemin avec leurs jambes, de n'en avoir jamais assez, et de sentir pousser leurs jambes. Ils boivent le chemin. Ils ont soif du chemin. Ils n'en ont jamais assez. C'est beau la jeunesse ! »

On peut changer de moyen de locomotion : « N'as-tu pas ton vélo ? De bonnes jambes ? On fait du chemin en une nuit ! »

On l'utilise en géométrie : le chemin le plus court entre deux points est la ligne droite.

Le droit chemin, évoque lui, de se conduire bien, en particulier avec droiture, loyauté, honnêteté. Ne parlons pas du chemin de ronde ou du chemin de halage qui s'imposent à tout le monde ou de l'expression populaire : « Je n'irai pas par quatre chemins » qui signifie être direct.

Avant de vous rendre la liberté pour aller capturer des images, voici pour finir quelques synonymes de chemin : voie, route, sentier, trajet, avenue, allée, parcours, passage, rue, chaussée, artère, couloir, itinéraire, étape... et peut-être entendrez-vous en arrière-plan de votre réflexion cette chanson éternelle : « Quand on partait de bon matin... Quand on partait sur les chemins... à bicyclette !

(((encadré))).

Stage de perfectionnement photo.

La commission Formation de la Fédération organise un stage de perfectionnement au Centre nature des « Quatre vents » du 24 au 26 avril 2023(1).

Un stage au profit de ses licenciés désirant améliorer leurs connaissances en photographie de reportage adaptée à la pratique du cyclotourisme. L'encadrement sera assuré par des cyclo-photographes expérimentés.

Prérequis :

- Aimer la photo.
- Avoir des interrogations sur la qualité de ses productions.
- Ressentir le besoin de se perfectionner.
- Connaître l'outil informatique élémentaire.
- Accepter d'être initié à la post-production.

Contenu :

- Le matériel photo, son fonctionnement.
- Pratique photographique.
- Logiciels de post-production.
- Divers.

Renseignements et informations :

Centre nature des « Quatre vents » - 63120 Aubusson-d'Auvergne.

[www.4vents-auvergne.com](http://www.4vents-auvergne.com).

(1) Arrivée le 23 avril dans l'après-midi- départ le 27 avril après le petit-déjeuner. Seuls les frais de déplacement et d'hébergement à la charge des stagiaires.

PRESENTATION DES PHOTOS LAUREATES POUR 2022.

(((thème annuel))).

Ville et nature.

(((catégorie Noir et Blanc))).

## - CATÉGORIE NOIR ET BLANC.

1er prix : Daniel Martin (Nord Touriste Cyclo Roubaix).

Le nid.

L'auteur semble nous dire : au fur et à mesure que la ville avance, les arbres ne reculent pas et constituent une ceinture rurale. Ne prête-t-on pas à Alphonse Allais la célèbre phrase « On devrait construire les villes à la campagne car l'air y est plus pur » ? Belle composition et beau tirage.

2e prix : Véronique Toutant (US Cyclotouristes Paray-le-Monial).

Édam – Pays-Bas.

La nature semble avoir remporté la victoire sur une ville qui s'estompe au profit de l'eau et du végétal. Le photographe a su saisir la relation de symbiose dans ce décor particulier. Un large pas sur la droite aurait permis de poser le clocher au fond, dans son entier.

3e prix : Serge Fauve (VC Dunois Cyclotourisme).

Lassay Nature.

Sous la lumière verticale de l'été qui efface ombres et relief, le chemin nous ramène à regret vers notre habitat après une escapade bienfaisante. C'est le sentiment que donne cette image parcourue par un sentier désert.

(((catégorie couleur))).

## - CATÉGORIE COULEUR.

1er prix : Jacky Fontaine (Cyclo Ste Foy).

Lyon secret.

Les joncs, les colverts, le fleuve et les platanes mettent bien en avant de cette belle composition, le thème de la nature dans la ville. Il suffit parfois de s'arrêter pour contempler son environnement et de pouvoir dire que la cité est l'alliée de la nature et qu'elle ne la bride pas.

2e prix : André Schmitt (Amicale des Diagonalistes de France).

Éclats de vert.

Le photographe montre ici l'interpénétration de la nature dans la ville pour offrir sa perception de la chose dans une mise en scène où la chlorophylle et le végétal rejettent la ville au second plan. Il ne s'agit pourtant que d'une photo. Il suffisait de plier les genoux pour lui donner cet angle particulier.

3e prix : Michel Jonquet (Groupe Cyclo Nîmois).

Gratte-ciel.

Le cadrage vertical accentue l'aspect monumental de ce décor volontairement déshumanisé qui ne laisse pas entrevoir le niveau du sol. La seule trace de vie têtue et vigoureuse est donnée par ce bouquet végétal qui semble, par la santé qu'il affiche, avoir lutté contre les éléments. Belle mise en scène !

(((thème permanent))).

Le cyclotouriste en action.

(((catégorie Noir et Blanc))).

## - CATÉGORIE NOIR ET BLANC.

1er prix : Érick Mizzi (VC Roubaix Cyclotourisme).

Le chemin le plus courbe.

La grisaille du Nord qui résiste âprement aux premiers assauts du printemps n'a pas mis le photographe en échec. Il réussit à nous donner une image sans fard de notre activité lorsqu'il faut se remettre en selle en attendant des meilleurs jours.

2e prix : Évelyne Faber (CC Troyen Savinien – Troyes).

Randonnée de la vallée de l'Arve.

L'ombre portée des deux cyclistes montre que le gris du ciel ne l'est pas forcément dans la réalité. Une image en noir et blanc que l'on pense à tort réservée aux scènes sérieuses, ne se lit pas de la même façon que sa pendante en couleurs. La preuve en est de la mine réjouie des deux cyclistes se régalant dans la Vallée blanche.

3e prix : Daniel Marchand (Charnay Cyclo).

La Charlaysienne.

Double réussite technique que celle de cette photo qui ne nous emmène pas dans la monochromie habituelle du noir et blanc. L'image d'origine suffisamment contrastée a permis au tireur de livrer une photo à la dynamique impeccable où les blancs sont blancs et les noirs, noirs. Le soleil a fait le reste !

(((catégorie couleur))).

## - CATÉGORIE COULEUR.

1er prix : André Bignard (Boissy Cyclo Club).

Splash.

Il fallait oser faire cette image qui amorce un flou de mouvement réussi. Rien n'est net et rien n'est flou. La proximité de l'opérateur par rapport à son sujet aurait pu fausser le résultat qui rend finalement très bien la vitesse de l'action grâce à la maîtrise de la technique photographique.

2e prix : Alain Gillodes (CR Muret).

Port d'Aula face au mont Valier.

Belle scène pastorale en Ariège sous l'œil dominateur du mont Valier qui n'est rien moins que l'Everest des Toulousains. Si la cycliste avait roulé à droite de la piste on aurait créé une image plus lisible.

3e prix : Monique Fauve (VC Dunois Cyclotourisme).

Canal de Nantes à Brest.

Ambiance bucolique sur cette voie célèbre. La lumière qui a rendu les couleurs chatoyantes et le nombre d'acteurs aux tenues chamarrées fixe le regard sur une image très nette rendant idéalement compte de l'activité cyclotouristique. Attention aux cadrages pour éviter de fâcheuses amputations...

## - CATÉGORIE JEUNE – Prix unique.

Maelyne Kolasiak – 10 ans (AS Brévannaise ).

Fontaine moussue.

Le décor est connu et conforme au thème proposé. Le cadrage central dit aussi « pleine pastille » selon le jargon photographique convient parfaitement pour exprimer la majesté et la grâce de cette fontaine moussue trônant en pleine ville depuis plus de trois siècles.

- CATÉGORIE NUMÉRIQUE – Prix unique.

Thème 2022 : Ville et nature – catégorie couleur.

Jacques Bossuet (US Pouilly-Cyclisme).

Écrin de nature.

Belle image à la composition réussie et à la colorimétrie subtile. L'avant-plan de verdure, à la manière d'un écrin magnifie la ville placée au loin comme pour nous dire « pour le moment parlons nature ! »

FIN D'ARTICLE.

## 5. FICHE CONSEILS VTT.

(((tête))).

REPORTAGE - VTT : Fiche Conseils.

(((titre))).

Je protège mon vélo.

(((chapô))).

Nous sommes en pleine période hivernale et la boue nous accompagne souvent. Nous n'aimons pas forcément ces conditions météo mais notre vélo les aime encore moins. Quelques conseils pour rouler dans la boue et protéger votre VTT.

(((signature))).

Texte et photos : Yann Sarret.

(((texte))).

CONSEILS 1.

Protéger son cadre.

C'est essentiel pour éviter de le rayer. Cette protection ne servira pas que l'hiver mais tout le temps contre les éclats de cailloux ou autre. C'est une vraie protection transparente de votre cadre. Pour cela il existe un grand nombre de marque à tous les prix pour stickers transparents.

CONSEILS 2.

Utiliser un garde-boue.

Poser ce bout de plastique sur votre vélo permettra de ne pas prendre de la boue ou de l'eau plein la figure. Vous trouverez sur le marché différents modèles de toutes tailles et à tous les prix. À vous de faire votre choix !

Pour le fixer, pas compliqué : il vous suffit de positionner le garde-boue et de le fixer avec des colliers de serrage, le plus souvent au nombre de 4.

N'oubliez pas de bien les serrer pour que le garde-boue épouse bien la forme de la fourche. Pour terminer, coupez l'excédent.

Attention ! certaines marques proposent des garde-boue à viser directement sur la fourche, mais ce système n'est pas obligatoire.

CONSEILS 3.

Utiliser un produit protection cadre.

Apposer ce type de produit sur le cadre, réduira l'accroche des saletés et de la boue sur ce dernier. Il facilitera également le nettoyage de votre vélo.

CONSEILS 4.

Utiliser un lubrifiant condition humide.

La chaîne et la transmission souffrent dans la boue et l'eau donc utilisez un lubrifiant condition humide pour prévenir son usure. La plupart des marques proposent ce genre de produit.

CONSEILS 5.

Utiliser des plaquettes métalliques.

La garniture métallique de ces plaquettes est plus dure et permet une durée de vie plus importante dans la boue que des plaquettes organiques. Attention toutefois car la montée en température est plus longue sur les métalliques que les organiques. Les organiques ont un meilleur mordant à basse température mais s'useront plus rapidement.

#### CONSEILS 6.

Utiliser des pneus boue.

Les pneus boue sont développés spécifiquement pour ces conditions, alors pourquoi ne pas s'en servir ?

Ils sont constitués de gomme spécifique avec dessin spécifique, c'est-à-dire des crampons plus hauts et plus espacés pour permettre d'aller chercher le sol dur dans la boue et ne pas accumuler de la boue entre les crampons, dans l'objectif d'obtenir un meilleur grip.

À vous de faire votre sélection. L'ensemble des marques en proposent.

(((encadré))).

À RETENIR.

N'oubliez pas d'ajuster votre pression en fonction du terrain et de la boue !

- On aura tendance à mettre un peu plus de pression pour faciliter le rendement et le débouillage.

- En revanche, si vous êtes sur un terrain avec des racines glissantes vous pourrez diminuer en pression pour avoir plus de grip.

Voilà, vous n'avez maintenant plus d'excuses pour ne pas aller rouler dans la boue.

FIN D'ARTICLE.

## 6. JEUNES.

(((têtière))).

REPORTAGE - Jeunes : Séjours itinérants.

(((titre))).

Les écoles en voyage.

(((chapô))).

Le voyage à vélo, route ou VTT, est la forme la plus aboutie du cyclotourisme. Nos éducateurs ne manquent pas de mettre sur pied cette activité pour le grand bonheur de leurs troupes. Exemples en Bretagne et en Auvergne-Rhône-Alpes.

(((texte))).

- Avec le club de Guipavas dans le Finistère.

Le cyclo club de Guipavas, dans le Finistère, organise sa « Randonnée en terre inconnue », une institution dans l'école. La destination est toujours inconnue jusqu'au moment du départ de Guipavas mais trois indices sont donnés – un par semaine – afin que les jeunes cherchent à découvrir l'endroit exact de la destination. Les éducateurs et les jeunes apprécient le côté recherche, sport, découverte, entraide, mais également vie en société, partage de bons moments, d'amitié, apprentissage et participation à la vie sur le camp. Les parents qui les rejoignent peuvent apprécier l'ambiance extraordinaire qui règne lors de ces randonnées.

L'édition 2022 a réuni trente-quatre jeunes en direction du terrain de camping municipal de Botmeur (29).

Marie – 14 ans – et Louise – 11 ans – racontent (extraits) : « L'après-midi, c'est en vélo de route et en VTT, sur des parcours préparés à l'avance par Jean-Pierre Guéguénat et les encadrants, que nous découvrons cette région méconnue, très belle, attirante, des paysages comme dans les westerns, des bosses, beaucoup de bosses mais personne ne se plaint, et tout le monde a le sourire. Notre groupe, en route, a fait le col de Trédudon (oui en Bretagne on a aussi des cols !). Les vététistes n'étaient pas en reste car ils ont eu droit à un parcours... hum ! Enfin, ils ont tous apprécié !

Pour clore la soirée, Jean-Pierre nous a prévu une marche de nuit : juste pour aller voir le lac, le soir, rien que... 6 km aller-retour. Oui, on vous confirme, on a bien dormi ce soir-là malgré quelques moustiques mais qui ne devaient pas être bretons eux.

Le lendemain matin tout le monde se réveille de bonne humeur et on prend un bon petit-déjeuner car nouvelle journée égale nouvelle découverte, égale beaucoup de joie aussi. On va tous à la montagne Saint-Michel, aller et retour, routiers et vététistes, même les plus jeunes, après avoir replié nos tentes et rangé nos affaires. C'est dur la montée mais personne ne rechigne, même à 8 ans ! Bravo et ensuite il y a cent marches à gravir pour arriver au sommet. Quelle vue magnifique avec au fond le lac de Brennilis et l'ancienne centrale nucléaire. Mais la chapelle a aussi son charme et chacun peut y déposer un souhait, un objet, une prière, etc. Heureusement il y a la descente jusqu'au camping et les jeunes s'en donnent à cœur joie. »

- Avec Les Cyclos du Semnoz à Seynod en Haute-Savoie.

La semaine itinérante VTT 2022 avait pour thème « La Drôme des collines ». Neuf jeunes, dont deux JEF (jeunes éducateurs fédéraux), ainsi que trois adultes étaient du voyage qui s'est déroulé pendant les vacances de la Toussaint : « Une belle réussite qui termine bien notre saison. Que du plaisir, avec des jeunes motivés heureux de découvrir une autre région. Nous n'avons pas eu de souci matériel, ni humain ce qui est peut-être la preuve d'une bonne préparation en amont. » conclut Monique Laborde, responsable de l'École française de vélo (EFV).

Son opinion est confortée par celle des jeunes éducateurs fédéraux. Pour Marine : « J'ai aimé ce séjour itinérant autant par la beauté des paysages que par la bonne ambiance qui s'est installée dès le premier jour dans notre petit groupe. » Jules a noté : « Une bonne ambiance et une découverte des caractères et habitudes des participants. Nous n'avons pas eu de problèmes mécaniques ni de blessures. Donc un séjour réussi et très apprécié ! »

Sous la plume de Monique, découvrons le programme : nous avons alors commencé notre boucle à partir de Saint-Barthélemy, pour nous rendre à Tain-l'Hermitage où nous avons pique-niqué et visité la « Cité du Chocolat Valrhona ». Tout le monde s'est régalé puis chacun a repris son vélo afin de boucler la boucle de 40 km et 1200 mètres de dénivelé.

Le lendemain, nous avons quitté la MFR et nous nous sommes engouffrés dans les collines de la Drôme. Ce matin-là, contrairement aux prévisions météo, nous avons reçu un orage qui nous a mouillés jusqu'à la moelle. Heureusement, le maire de Saint-Avit nous a gentiment accueillis dans une salle où nous avons pu déjeuner et nous changer. Une matinée qui nous a laissé beaucoup de souvenirs. L'après-midi nous nous sommes installés dans les mobil-homes où nous logerons pendant deux nuits.

Lors de la matinée du troisième jour, nous avons quitté le lac Champos sur le sentier balisé « Les collines de sables » qui nous a offert de superbes descentes dans sable. On se serait cru au Paris-Dakar. Cette matinée-là nous avons réalisé 34 km pour 900 mètres de dénivelé positif.

L'après-midi, chasse au trésor pour découvrir la culture et l'histoire de Saint-Donat-sur-l'Herbasse. Nous y avons goûté une spécialité locale, la pogne, une brioche aromatisée à la fleur d'oranger.

L'avant dernier jour, c'est en chanson – plantation de Kana, pourquoi ça pousse pas... version vélo – que nous avons rejoint notre dernier logement, aux Jacques. Durant notre périple nous avons pique-niqué à Saint-Antoine-l'Abbaye, un des « Plus beaux villages de France ». Superbe église et musée de la parfumerie. Le dernier jour nous nous sommes rendus à Hauterives afin de pique-niquer mais surtout de visiter le palais idéal du facteur Cheval.

Un excellent séjour, riche en apprentissages, en émotions, en souvenirs, mais surtout riche en bonne humeur.

(((signature))).

- Texte : Georges Golse, avec la complicité de Jean-Pierre Guéguénat et Monique Laborde.

- Photos : Jean-Pierre Guéguénat et Monique Laborde.

FIN D'ARTICLE.

## 7. ACTIONS ALÈS.

(((tête))).

REPORTAGE : Témoignage - Le vélo à Alès (Gard).

(((titre))).

Quand l'union fait la force.

(((chapô))).

Au début on les prenait pour des utopistes : deux associations, deux fédérations et un même président pour œuvrer en faveur de la cause du vélo. Et pourtant ça a marché et ça marche toujours du côté d'Alès ! Témoignage d'actions au service du vélo.

(((texte))).

Tout a débuté en 2009 lors d'une rencontre avec Jean Denat, élu au conseil général du Gard en charge des infrastructures, des transports, de la politique de mobilité. Il incita André Buisson, figure emblématique du bassin alésien et fervent pratiquant de vélo, à regrouper tous les clubs vélos représentant toutes les fédérations sous une seule identité et avoir ainsi un seul interlocuteur pour travailler dans l'intérêt général pour la cause des cyclistes et plus de poids sur les élus et décideurs.

Une première association se crée : « Partageons la route en Cévennes » affiliée à la Fédération française des usagers de la bicyclette (FUB) pour développer les aménagements cyclables sur Alès Agglomération et la sécurité de toutes les pratiques du vélo.

La seconde, en 2012 suite à un appel à projet de GrDF, partenaire de l'époque de la Fédération française de cyclotourisme pour développer le tourisme à vélo et mener à bien un projet doté de 19000 Euros pour la réalisation d'une boucle cyclo-découverte. Ce projet fut la genèse de l'association « Cyclo rando Alès en Cévennes » surnommée « le train rouge des Cévennes » qui dispose d'une vélo école pour adulte, et affiliée à la Fédération française de cyclotourisme avec à sa tête son président Louis Ait Mouhoub.

Relais des présidents.

Au fur et à mesure des années et des projets communs, les deux associations ont travaillé de concert. Après trois ans de travail acharné pour solidifier les fondations de l'association PRC, André Buisson a passé le flambeau à Denis Dumas, qui durant son olympiade a accéléré la dynamique. Lors de la dernière assemblée générale en 2021, il a passé le relais à Louis Ait Mouhoub, qui avait le poste de responsable technique et projets de l'association. En prenant la présidence et la double casquette, permettant aux deux associations d'avoir un spectre plus large de la pratique du vélo, du déplacement urbain au tourisme à vélo, avec une seule personne comme interlocutrice vis-à-vis des élus et décideurs, ceci simplifie souvent les dossiers.

Bilan des deux associations.

Après dix ans, un bilan plus que positif pour les deux associations.

- Le bassin alésien s'est doté de plus de 40 km d'aménagements cyclables dont une Voie verte de sept kilomètres qui traverse la ville d'Alès du nord au sud (V70).

- Précurseur dans le marquage de vélo avec « Bicycode » pour lutter contre le vol.
- Une convention signée avec la Fédération française de cyclotourisme, le comité départemental de cyclotourisme du Gard, l'association « Cyclo rando Alès en Cévennes » et l'office du tourisme d'Alès Agglomération qui a débouché sur 1 200 km de parcours touristiques dans les Cévennes, cinq Randonnées permanentes dont trois sur la thématique des Huguenots, toutes labélisées par notre Fédération.
- Réalisation de deux boucles Cyclo-découvertes® « Le pont des Camisards » de 21 km financée par GrDF, une seconde « Les Prairies » cofinancée par la commune de Saint-Christol-lez-Ales et le conseil départemental du Gard (17 km).
- Le balisage de cinq ascensions : le mont Aigoual au départ de Valleraugue, le col de la Lusette au départ du village du Rey, le mont Bouquet qui est devenu une étape du peloton professionnel lors de l'Étoile de Bessèges, la montée du Mas de la Barque chère à notre Vélocio cévenol Gustave Vidal, empruntée par la concentration nationale labellisée tous les derniers dimanches d'août. Comme le vélo n'a pas de frontière, avec le conseil général de la Lozère, le col du Serre du Pradel.

Des partenaires.

- Keolis et le gestionnaire des transports « Alès'Y » pour développer la partie « Alès'Y » à vélo en location.
- La sécurité routière de la préfecture du Gard et Harmonie Mutuelle qui les soutiennent dans leurs actions de préventions.
- Des sollicitations, pour amener leurs expertises, comme avec le Syndicat mixte des transports du bassin (SMTBA) afin d'épauler le cabinet Egis pour la création d'un schéma cyclable sur la petite couronne autour d'Alès qui a été voté en conseil d'agglomération pour 12 Millions d'Euros (premier coup de pioche en 2023).
- Les associations apportent aussi leur soutien à d'autres associations pour mener à bien leurs projets, via la vélo-école, comme les journées de « Remise en selle » particulièrement pour les demandeurs d'emplois. Elles épaulent les polices municipales pour le « Savoir rouler à vélo » dans les écoles.

Les deux associations sont devenues référentes dans leurs domaines auprès des élus et de l'office du tourisme d'Alès Agglomération.

Rien n'aurait pu être possible s'il n'y avait pas eu dans les deux associations, des équipes motivées, des adhérents fidèles, un travail en réseau avec d'autres associations du Gard, une conjoncture favorable suite aux crises, qu'elles soient sanitaires ou sociales, tout ce qui a permis de booster le vélo au premier plan dans le bassin alésien.

(((signature))).

- Texte : Louis Ait Mouhoub.
- Photos : Cyclo rando Alès en Cévennes.

FIN D'ARTICLE.

## 8. REPORTAGE 50 ANS CLUB CENT COLS.

(((têtière))).

REPORTAGE : Cinquantenaire du club des Cent Cols.

(((titre))).

Un demi-siècle sur les hauteurs.

(((chapô))).

Samedi 5 novembre, l'hôtel Impérial palace à Annecy a accueilli l'assemblée générale du club des Cent Cols, en présence de 260 membres de l'association venus de toute la France mais aussi de Suisse, de Belgique et d'Italie célébrer les cinquante ans de la confrérie, sous le regard ému de Jean Perdoux, son président fondateur.

(((texte))).

L'assemblée générale 2022 revêtait un caractère à la fois amical, solennel et officiel avec la présence de Martine Cano, présidente de la Fédération et Catherine Borgeais Rouet, présidente du CoDep de Haute-Savoie et du CoReg Auvergne-Rhône-Alpes. Après l'accueil par le président Enrico Alberini et la partie statutaire, la parole a été donnée aux présidents qui se sont succédé au cours de ce demi-siècle. Tour à tour, Jean Perdoux, Henri Dusseau, Claude Bénistrand, Régis Paraz, et Bernard Giraudeau ont évoqué l'histoire, l'évolution, l'engagement des bénévoles. Autres moments d'émotion avec la remise de souvenirs à des fidèles qui ont assuré des responsabilités pendant plus de vingt ans et la remise du diplôme numéro 8000 à Christophe Marchal, champion cycliste handisport.

Une confrérie au sommet.

Parmi nos nombreuses amicales et confréries qui réunissent les cyclotouristes partageant les mêmes intérêts ou les mêmes montures, le club des Cent Cols occupe une place à part. J'oserais écrire une place élevée, clin d'œil à l'altitude atteinte par certains de ses membres qui ont monté leur vélo ou que le vélo a porté à plus de 5 000 mètres au-dessus de la mer ; élevée aussi par le nombre de celles et ceux qui y ont adhéré : 8 000 à ce jour et plus de 2 000 toujours actifs. Cent-vingt-deux comptent quarante ans de fidélité. Parmi eux, Jean Perdoux, le président fondateur et des compagnons de la première heure. Élevée aussi par son caractère international : Enrico Alberini, son président actuel est Italien.

Les cols séparent les vallées mais unissent les hommes.

Jean Perdoux raconte : « Ce dimanche matin d'octobre 1969, nous étions cinq copains à pédaler. En franchissant ce magnifique col du Luitel du massif de Belledonne, je ne pus retenir ma joie et j'annonçais à mes compagnons de route que je venais de franchir mon centième col différent. L'un de mes amis – Daniel Legat – renchérit en disant que lui aussi collectionnait les cols et qu'il en avait franchi 132. En cet instant précis le club des Cent Cols était né ! » Jean Perdoux venait de fonder une famille, une famille qui rassemble les amoureux des randonnées en montagne, dans le respect des valeurs du cyclotourisme. À cette famille, il fallait un toit et naturellement ce fut le Vélo-club d'Annecy ; l'heure de l'émancipation ayant sonné, le club des Cent Cols a pris son envol. Henri Dusseau,

fier d'avoir été nommé président Honoris causa, se souvient : « Pendant vingt-deux ans, j'en suis devenu le secrétaire général, certains malicieux, disaient le général secrétaire. »

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Georges Golse.

(((encadré))).

TROIS QUESTIONS À...

Jean Perdoux, président fondateur.

Qu'est-ce qui caractérise le club des Cent Cols, ses valeurs ?

Qu'y a-t-il de plus important que l'amitié, une amitié sans raisons, sans calculs ? Au club des Cent Cols, il existe la rencontre, l'échange puis l'amitié.

Qu'est-ce qui fait le succès de la confrérie ?

Nous essayons de répondre le mieux possible aux demandes de nos adhérents. On vient au club des Cent Cols avec sa moisson de cols, souvent avec l'impression d'avoir accompli un beau parcours, un bel ouvrage : c'est le but, la finalité, la récompense pour certains – et c'est le début d'une belle aventure pour d'autres. Le succès ne nous a jamais autorisé l'intolérance ou le moindre complexe de supériorité. Nous gérons une idée, un club, mais nous n'imposons pas. Nous ne sommes pas les gendarmes de la montagne ou des cols.

Quel regard avez-vous sur le club aujourd'hui ?

Je remercie l'équipe qui aujourd'hui l'anime. Elle fait du bon travail. Elle garantit à notre confrérie sa simplicité, son authenticité, sa pérennité. Reste à entretenir l'ambiance et surtout la chaleur de l'amitié entre les membres. En cet instant symbolique du cinquantenaire des Cent Cols, je souhaite à tous les membres un bon pédalage dans nos belles montagnes. Je souhaite aussi que chacun emprunte le meilleur chemin : celui du sport qui nous assouvit, celui de la montagne qui nous ravit, mais aussi celui de l'amitié.

Longue vie à la confrérie des Cent Cols et encore merci pour tout ce que vous m'avez donné durant ces cinquante ans.

Bon vent pour tous.

(((encadré))).

LE CLUB EN BREF.

- 8 000 adhérents depuis 1972, 2 000 actifs ; 16 nationalités.
- 118 nouveaux adhérents en 2022, 52 ans d'âge moyen : 87 Français dont 15 femmes, et 31 de différentes nationalités.
- De 2019 à 2022, 375 205 cols ont été franchis dont 24 853 ont une altitude supérieure à 2 000 mètres.
- 97 000 cols ont été référencés dans les presque tous les pays montagneux du monde et inscrits dans les catalogues publiés par le club.
- 14 rassemblements régionaux ont été organisés en 2022.
- Deux séjours (printemps, été) et un à l'occasion de l'assemblée générale.
- 24 Randonnées permanentes, un challenge des cols routiers, une revue annuelle de 170 pages en cette année anniversaire...

- Le partenariat avec [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr).

Le club a proposé une extension du partenariat existant concernant la publication des cols de France sur [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr) ; elle concerne les données des cols routiers et muletiers cyclables des pays concernés par les Randonnées permanentes du club, soit six pays européens. Les Randonnées permanentes sont ou vont être visibles sur [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr) (en cours).

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

FIN D'ARTICLE.

## 9. REPORTAGE COL DES CYCLOTOURISTES.

(((tête))).

REPORTAGE : Découverte - Le col des Cyclotouristes (altitude 1 305 mètres) – Savoie.

(((titre))).

Un col à sanctuariser.

(((chapô))).

Situé sur un flanc de la Roche Pourrie, le col des Cyclotouristes (1305 mètres) n'est pourtant pas piqué des vers. Avec ses 959 mètres de dénivelé et ses 8 pourcent de moyenne, ce serait un excès de vanité que de le mésestimer.

(((texte))).

Tout commence par une interpellation. Celle d'un panneau de signalisation fort heureusement, installé dans un faubourg d'Albertville et signalant le col des Cyclotouristes à treize kilomètres de là. Plus intrigué par le nom de ce col que par ses caractéristiques géographiques, je mets le nez dans la carte routière du coin sitôt rentré à notre point de chute. Quelques informations plus loin, rendez-vous est pris le lendemain même avec le susnommé afin de nous forger notre propre opinion.

Après une dizaine de kilomètres de mise en train dans la vallée olympique nous voici au pied de ce col qui démarre tambour battant d'Albertville. À peine engagés dans cette voie pentue, une pseudo borne kilométrique nous promet un premier kilomètre à 10,5 pourcent de moyenne et 12,2 km d'ascension. Nous n'oublions pas que le tourisme est la seconde composante du cyclotourisme et, aussitôt la première rampe franchie, nous nous attardons dans la cité médiévale de Conflans. De magnifiques fontaines rincent plus l'œil que le gosier et nous déambulons vélo à la main sur la terrasse de la Grande Roche qui contrôle la confluence de l'Arly et de l'Isère. Je relève qu'à son annexion lors de la Révolution française, la cité fut rebaptisée Roc-Libre. Nous sommes passés à deux doigts, ou plutôt à deux lettres, de la roue-libre, ce qui aurait été du meilleur effet dans un col au nom si évocateur.

La forêt offre une ombre appréciée en été.

Nous nous remettons en selle après ce faux-départ. Il nous reste environ 900 mètres à mettre sous les dents de nos pignons. Et ce sont les plus à gauche qui sont activés dès les premiers lacets. Les quelques prairies et hameaux s'espacent et s'effacent au grand profit d'une forêt de feuillus. De larges fenêtres s'ouvrent de temps à autre, ce qui nous permet d'évaluer avec satisfaction nos progrès dans l'ascension, les vallées de l'Isère et de l'Arly nous apparaissant toujours plus profondes. De petites routes de droite et de gauche, qui sont parfois des variantes de l'ascension principale, tentent bien de nous distraire de notre voie mais nous avons la certitude de ne pas nous fourvoyer en nous conformant aux indications du fort du Mont.

Nous laissons derrière nous des pourcentages oscillant entre 6 et 7,5 pourcent et le hameau du Châtaignier pour nous engager dans une série de lacets plus pentus, disons dans les 8 à 10 pourcent. Cela nous conduit jusqu'au fort du Mont (altitude 1130 mètres), dissimulé jusqu'au dernier moment par la végétation. Ceux qui l'ont

baptisé ainsi ne sont pas trop échauffé la cervelle. C'est un des deux cents ouvrages du système Séré de Rivières chargé de protéger les frontières françaises après la déroute de 1870. Élevé en 1881 sur deux hectares, celui-ci aurait pu accueillir quatre cents hommes mais on en fit une colonie de vacances dès 1947. Pauvres gosses ! Aujourd'hui on y affinerait le fromage de Beaufort. Heureuses meules ! J'imagine pourtant assez mal des camions monter jusqu'ici par cette route étroite et sinueuse.

1 330 mètres selon les organisateurs, 1 305 mètres selon la police... Ne pas s'emballer, l'ascension n'est pas terminée et plus de deux kilomètres restent à couvrir et les pourcentages sont de la même meule, sur une chaussée dont le revêtement n'est pas de premier choix. L'arrivée au col se fait sans point de vue et dans l'anonymat, dans un espace restreint. À main droite deux pancartes présentent un delta de 25 mètres sur l'altitude mais la donnée officialisée par l'IGN est 1305 mètres et non pas 1330 mètres. À main gauche, en hommage à l'inventeur du col, le cyclotouriste Jean Poncet, la Roche Poncet, attestée par une plaque commémorative en marbre, surmonte un talus qui donne une apparence de col à l'ensemble.

De nombreux témoignages sur différents sites Internet présentent la descente vers Queige comme un châtiment pour le cycliste et son vélo mangeur de beau bitume. Certes les trois premiers kilomètres tiennent de la route forestière. Une vitesse maîtrisée alliée à une habile divagation entre des nids-de-poule gonflés aux hormones de croissance devrait vous épargner les affres du désespoir face au constat d'une crevaison par pincement ou d'un inquiétant voilage de roue. Mais la route en balcon s'ouvre sur les magnifiques paysages de la vallée du Doron et cela compense largement le versant que nous venons d'escalader, assez chic en points de vues.

Un événement pour le sanctuariser.

Si ce col se dévoile avec parcimonie, à l'écart des grands centres de tourisme vélocipédiques et des récits glorifiant les épopées cyclistes, si les chasseurs de cols mythiques le boudent, il est bien à l'image des cyclotouristes de notre Fédération, souvent pétris d'humilité et de curiosité.

Dès lors, on peut s'étonner qu'après l'initiative de Jean Poncet de graver dans le marbre le col des Cyclotouristes, il ne fasse pas l'objet d'un hommage qui contribuerait à le sanctuariser dans notre imaginaire et notre histoire collective.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Philippe Henry.

(((encadré 1))).

La petite histoire du col.

En 1966, la jonction de deux routes forestières venant l'une de Queige, l'autre de Venthon a inspiré le plus passionné d'entre-nous. En 1967, Jean Poncet, en élevant ce modeste passage au rang de sanctuaire pour les cyclos, donnait un aspect magique à ce lieu anonyme et créait un puissant attrait. En 1969, au cours d'un Rallye savoyard, la pose d'un panneau concrétisait cette idée : le col des Cyclotouristes était né. Pas pour longtemps, car le panneau fut retiré quelques mois plus tard, sur ordre de la mairie de Venthon, dont le secrétaire, puriste avant la lettre, ne tolérait pas ce col hérétique. Mais les cyclotouristes sont têtus. Au cours d'une nuit d'hiver de 1973, la tempête faisait rage, le panneau retrouva sa place... il

ne restait même pas de traces dans la neige... l'esprit au col avait encore frappé.  
Par la suite, la carte IGN Top 25 en 1992 et la plaquette de la Semaine fédérale de 1997 ont réservé dans leurs pages une place pour ce col.  
Extraits d'un article de Michel Cartier-Moulin :N° de la revue des 100 cols.

(((encadré 2))).

INFOS.

Altitude : 1305 mètres.

Départ : au départ d'Albertville (Altitude : 346 mètres).

Dénivelé : 957 mètres de dénivelé positif.

Descriptifs détaillés et profils des neuf variantes :

<https://www.alpes4ever.com/france/savoie/les-plus-de-1000-m/col-des-cyclotouristes/>.

FIN D'ARTICLE.

## 10. TOURISME ALSACE.

(((tête))).

TOURISME : Destination - L'Alsace.

(((titre))).

Balade en trois mouvements.

(((chapô))).

Tout commence au port de plaisance de Kembs (Haut-Rhin) devant une assiette de carpes frites et un pinot blanc servi, bien évidemment, dans le verre caractéristique au long pied vert. Ça y est, je suis en Alsace, dans le Sundgau.

(((texte))).

L'averse orageuse finit d'essorer sa dernière goutte et je peux profiter de la terrasse du restaurant « La Péniche » aménagé comme son nom l'indique, dans une authentique péniche amarrée sur le canal de Huningue. Il y a pire pour commencer un week-end au cours duquel je passerai de la solitude à la foule du slowUp Alsace (cf. encadré) et ses 32 000 participants !

En attendant, je dois rallier Sélestat. L'EuroVelo 15 (EV 15) s'infiltré entre la péniche et le camping du canal, s'insinue ensuite entre le canal de Huningue et le grand canal d'Alsace. Le Vieux Rhin et l'Allemagne sont tout près.

On arrive très rapidement à l'écluse de Kembs-Niffer appelée également écluse Le Corbusier. Le célèbre architecte a signé les plans de la tour de commande et du bâtiment administratif, ce qui vaut à l'ensemble d'être classé monument historique. Dès lors, l'EuroVelo va naviguer de village en village tantôt en site propre, tantôt sur une route... La vigilance s'impose. Ne pas perdre de vue le « 15 » et le logo bleu, symbole de l'Europe. Dans les villages, un coup à droite, un coup à gauche, un vrai jeu de piste. Pas bon pour les fans de moyenne !

Neuf-Brisach, site Vauban.

Neuf-Brisach, terminus du jour. Entrée dans la ville fortifiée par la porte de Strasbourg. Pas la mieux conservée, elle a subi les nombreux tirs d'artillerie lors de la guerre de 1870. Triste sort, revers de ses origines de ville fortifiée créée ex-nihilo par Vauban, sur les ordres de Louis Quatorze. Et on remet ça en 1945 sous les intenses bombardements de l'artillerie américaine. Les tours bastionnées ont servi de refuge à la population civile alors que 80 pourcent de la ville est en ruines. La création de cette ville fortifiée est la dernière œuvre de Vauban. Fruit de ses connaissances et de l'expérience acquise. La visite guidée proposée par l'office de tourisme permet de mesurer le génie de Vauban. Neuf-Brisach bénéficie du label du patrimoine mondial de l'Unesco... et de celui de site contrôle de nos brevets BCN-BPF.

L'EuroVelo 15 a du succès.

Retour sur l'EuroVelo 15, tantôt en site propre, tantôt en itinéraire partagé. La navigation est simple à travers la campagne et quelques villages. À proximité de Kunheim, je choisis l'option « Itinéraire non revêtu » qui longe le canal du Rhône au Rhin. Tout est calme au milieu de la nature. Quelques cyclistes. Quelques pêcheurs à la ligne. Tout va changer à l'approche de l'écluse d'Artzenheim à l'heure

du déjeuner. Le restaurant « La Coccinelle » agit comme un aimant sur la gent pédalante ! Nous sommes samedi, ça circule énormément, ça parle allemand, français, un peu, la table est raffinée et le décor très champêtre, largement fleuri. L'eau dégringole en cascade dans le sas... Un havre à l'heure méridienne. L'EV 15 est désormais en site propre et je la suis jusqu'à Sundhouse. Question relief, c'est simple, c'est la plaine. À droite, l'Allemagne et la Forêt Noire. À gauche, le massif des Vosges. À la sortie de Mutterholz une véloroute réservée aux vélos et engins agricoles me conduit aux abords de Sélestat. Demain, la ville verra défiler des milliers de vélos à l'occasion du slowUp 2022. J'y serai pour le troisième mouvement.

Le slowUp Alsace 2022.

La curiosité et l'envie m'ont poussé à y prendre part dans la région de Sélestat. SlowUp : « slow » comme diminuer l'allure et « up » comme augmenter le plaisir ; sur environ 30 km de routes fermées pour une journée à tout trafic motorisé et un programme d'activités le long du parcours. La « Route des Vins » et la véloroute du vignoble d'Alsace, entre Sélestat, Kintzheim, Châtenois et Bergheim, offre tous les ingrédients pour la réussite d'une journée de promotion des vins d'Alsace, et du cyclotourisme.

J'étais donc parmi les 32 000 participants, cyclistes pour le plus grand nombre ; d'autres avaient choisi la marche ou le roller. Une belle journée festive au pied du château du Haut-Koenigsbourg, dans le décor des coteaux couverts de vignes à perte de vue, d'où émergent les clochers des villages qui nous invitent à la visite et à une pause gourmande. Ni hypoglycémie, ni déshydratation n'ont été à déplorer ! Et une folle ambiance, avec de la musique et des jeux pour les enfants, infatigables malgré les kilomètres et les montées. De 10 heures à 18 heures passé, ce fut un flot ininterrompu. On voyait les familles habituées à la pratique du vélo et des enfants qui maîtrisent leur monture, sous l'œil parfois inquiet des parents à l'abord des descentes. Les ados, jeunes et moins jeunes, étaient de la fête sur leur VTT ; certains tractaient une remorque pour une sono itinérante qui crachait des décibels. Les moins jeunes des adultes avaient choisi le VAE, même si le « vélo musculaire » était bien représenté. J'ai vu tout type de machine : tandems, vélos de « course », vélo couchés, vélos cargos, vélos carénés...

La bonne humeur se lisait sur tous les visages.

Faire du vélo avec le sourire... Combien, parmi les moins habitués, seront convaincus du bonheur que procurent le vélo et le cyclotourisme ?

C'est le vœu que l'on peut formuler.

(((signature))).

Texte et photos : Georges Golse .

(((encadré 1))).

Informations parcours.

- EV 15 : [www.alsaceavelo.fr/itineraires/les-eurovelo-routes/eurovelo-15-la-veloroute-rhin-39.html](http://www.alsaceavelo.fr/itineraires/les-eurovelo-routes/eurovelo-15-la-veloroute-rhin-39.html).
- Alsace à vélo : [www.alsaceavelo.fr](http://www.alsaceavelo.fr).
- Circuits en Alsace à retrouver également sur <https://veloenfrance.fr/>.

(((encadré 2))).

SlowUp d'Alsace 2023.

Rendez-vous pour l'édition anniversaire des 10 ans ! Elle se déroulera le dimanche 4 juin 2023 de 10 heures à 18 heures sur la Route des Vins, au pied du Haut-Koenigsbourg. Une journée festive sans voitures.

FIN D'ARTICLE.

## 11. BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL (BCN)–BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).

(((tête))).

TOURISME - BCN-BPF : Provins (Seine-et-Marne).

(((titre))).

Chez les comtes de Champagne.

(((chapô))).

Nous voici à Provins, un BCN-BPF inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, c'est dire si sa visite sera d'une grande richesse et donc un vrai bonheur pour le cyclotouriste.

(((texte))).

Ils avaient l'œil les Romains ! Lorsqu'ils occupèrent les territoires gaulois des Senons et des Meldes. Ils remarquèrent une ville bâtie autour d'un promontoire au confluent de deux vallées. Rapidement ils transformèrent sa partie haute en place forte pour en faire un solide point d'appui de l'occupation romaine car elle était située sur deux importants axes régionaux : la route d'Augusta-Suessionum (Soissons) à Augustobona (Troyes) vers le nord, et la route vers Agendicum (Sens) au sud-ouest. D'après une légende, c'est de l'empereur romain Probus que Provins tiendrait son nom car il autorisa la culture de la vigne en Gaule. Or, un « provin » étant le rejeton d'un cep de vigne destiné au marcottage, la ville aurait hérité de ce surnom devenu nom.

Apogée de la ville au Moyen Âge.

Toutefois, la grande époque de l'histoire de Provins est intimement liée au Moyen Âge ; troisième ville de France, après Paris et Rouen, elle était particulièrement réputée, pour ses grandes foires de Champagne. Mais la richesse générant la convoitise, il fut alors décidé de protéger la cité par de solides murailles. C'est à cette précaution que Provins doit sa célébrité internationale qui l'a faite inscrire au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2001. Tout d'abord, et principalement, par ses fortifications médiévales ; œuvre titanesque s'il en est que cette enceinte de la ville haute, longue de 1200 mètres et comportant vingt-deux tours aux géométries variées, construite de 1226 à 1314 et demeurant aujourd'hui encore la partie la mieux préservée de la ville grâce, notamment, à plusieurs phases récentes de restauration.

Une belle cité briarde.

Mais l'attrait de Provins ne se cantonne pas à ses fortifications. De ce musée urbain on retiendra en particulier la tour César, un donjon du douzième siècle, situé au sommet de la colline où s'est installée la ville haute, seul donjon octogonal à base carrée connu, la collégiale Saint-Quiriace, la grange aux dîmes, le prieuré Saint-Ayoul et bien d'autres points d'intérêts parmi les cinquante-cinq édifices comportant au moins une protection au titre des monuments historiques, soit 9 % des monuments du département de Seine-et-Marne.

En 1835, un jeune touriste écrivait à propos de Provins « Il y a quatre églises, une porte de ville fort belle, un donjon avec quatre tourelles en contreforts, et une

enceinte de murailles et de tours ruinées, le tout répandu de la façon la plus charmante sur deux collines baignées jusqu'à mi-côte dans les arbres ». Cet encouragement à visiter cette belle cité briarde provenait d'un guide de qualité, un certain Victor Hugo...

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré 1))).

Les longues foires de Provins.

Il y avait trois foires à Provins. La première, appelée la foire de May, précédait le jour de l'Ascension durant quarante-six jours ; la deuxième, la foire saint-Ayoul, durait du 14 septembre au jour de la Toussaint, et la troisième, la foire Saint-Martin, commençait le jour de la Saint-André et durait jusqu'à la fin du mois de décembre.

(((encadré 2))).

La rose de Provins.

Provins est la capitale de la confiserie à la rose, dont les principales spécialités sont la confiture de pétales de rose, le miel à la rose de Provins, les bonbons à la rose ou encore le sirop de rose. Cette rose briarde aurait été rapportée des croisades par le comte Thibaut de Champagne. Les roseraies sont encore en activité mais le rosier de Provins, petit buisson rustique, ne se trouve quasiment plus que chez les producteurs, son aspect peu spectaculaire nuisant à sa diffusion.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF SEINE ET MARNE : BLANDY-LES-TOURS, CHATEAU-LANDON, DOMMARIE-DONTILLY, JOUARRE, MORET-SUR-LOING, PROVINS.

Province : Île-de-France.

Département : Seine-et-Marne.

Carte IGN : Top 100, n° 119 (Évry, Melun, Provins).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : N 48°33'35,1".

- Longitude (X) : E 003°17'43,2".

BCN-BPF de Seine-et-Marne déjà parus dans la revue Cyclotourisme :

- Jouarre : janvier 2006.

- Moret-sur-Loing : septembre 2009.

- Provins : décembre 2002.

- Blandy-les-Tours : mars 2016.

FIN D'ARTICLE.

## 12. RANDONNÉE PERMANENTE (RP).

(((tête))).

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

(((titre))).

Revoir sa Normandie.

(((chapô))).

Selon la chanson traditionnelle « J'irai revoir ma Normandie », il nous faut y revenir\* pour ce deuxième article décrivant les cinq derniers rayons normands de bronze de cette grande Randonnée permanente au départ de Caen.

(((signature))).

Serge Massot.

(((note))).

\* Article sur les cinq premiers rayons de cette Randonnée permanente à retrouver dans la revue n° 729 de décembre 2022.

(((texte))).

Rayon 6.

Caen – Coutances – Caen.

Jazz sous les pommiers.

Une lecture attentive de la grille détaillée de ce rayon de 203 km, un carnet de route en poche et « en avant la musique », sur la route entre la préfecture et la sous-préfecture : le château de Mansart à Balleroy-sur-Drôme spécialisé dans la montgolfière offre un premier centre d'intérêt, puis la traversée de la forêt de Cerizy et son abbaye, chef-d'œuvre de l'art roman. L'image de la ville de Coutances, c'est en premier lieu la cathédrale composée de sa façade à deux tours et un transept surmonté d'une tour-lanterne octogonale, mais aussi son joli jardin public. Depuis quarante ans, Coutances est associé à son festival de musique « Jazz sous les pommiers » dont le rayonnement est international. Sur la route du retour, l'abbaye de Hambye, dont les ruines dans ce paysage dénote un peu de romantisme. Puis les Roches du Ham pour contempler un méandre de la Vire.

(((encadré rayon 6))).

À voir :

- Tilly-sur-Seulles : église (onzième-quinzième siècles.) ; musée de la bataille (chapelle Notre-Dame-du-Val).
- Balleroy-sur-Drôme : château du dix-septième siècle par François Mansart.
- Cerisy-la-Forêt : abbaye.
- Saint-Fromond : vestiges du château de la Rivière du onzième siècle. (cigognes).
- Coutances : jardin des plantes ; cathédrale (tour-lanterne) ; festival « Jazz sous les pommiers ».
- Hambye : abbaye.

- Les Roches du Ham : magnifique vue sur le méandre de la Vire.
- Condé-sur-Vire : église Saint-Martin, vierge à l'enfant en bois du quatorzième siècle.
- Villers-Bocage : église moderne Saint-Martin : chemin de croix et vitraux.

## Rayon 7.

Caen – Lisieux – Caen.

Histoire d'une âme.

Partir de l'Abbaye-aux-Dames pour se rendre à Lisieux pour y visiter la ville et la basilique, ressemble fort à un pèlerinage à vélo ; sur la route de ce rayon, le château et les jardins de Mézidon-Canon, mais aussi, la grange aux dîmes de l'ancienne abbaye Sainte-Barbe. La ville de Lisieux, lieu de dévotion fréquenté par des centaines de milliers de personnes pour vénérer Thérèse : toute une vie de vingt-quatre années dévouée à la sainteté et à l'écriture de son livre Histoire d'une âme traduit dans plusieurs dizaines de langues qui connaît un rayonnement à travers le monde. Les travaux de la basilique, dédiée à la sainte, ce vaisseau de pierre romano-byzantin, ont commencés en 1929. Le dôme de la basilique culmine à 95 mètres de hauteur impressionne et la surface infinie des mosaïques aux couleurs vives interpelle le visiteur. À voir les huit béatitudes, ces huit vertus que Jésus-Christ a prononcées dans le Sermon sur la montagne. Sur la route du retour vers Caen, le village de Beuvron-en-Auge semble avoir défié les aléas de l'histoire : il est doté de ces nombreuses maisons anciennes à colombages, autour de la place des Halles. Le label « Plus beau village de France » semble bien mérité. Au retour, un arrêt au Pegasus-Bridge s'impose, en l'honneur des parachutistes anglais, héros du 6 juin 1944.

(((encadré rayon 7))).

À voir :

- Mézidon : jardins du château de Canon.
- Lisieux : cathédrale Saint-Pierre ; basilique Sainte-Thérèse ; musée d'Art et d'Histoire.
- Beuvron-en-Auge : belles maisons à colombages.
- Bénouville : Pegasus-Bridge ; le mémorial Pegasus.

## Rayon 8.

Caen – Mortagne-au-Perche – Caen.

Propos sur le bonheur.

La route pour rejoindre Mortagne-au-Perche passe devant la forteresse de Chambois ; puis on aperçoit au loin la cathédrale de la ville épiscopale de Sées, joyau de l'architecture gothique en Normandie : le curieux visitera le musée départemental d'Art religieux pour y admirer ces objets de culte dont certains datent du douzième siècle. Dans le centre de Mortagne-au-Perche, se trouve la maison natale d'Alain, l'auteur du livre Propos sur le bonheur qui connaît un rayonnement dans le cercle des philosophes. Le musée Alain est situé dans la Maison des comtes du Perche datant du dix-septième siècle. On peut y voir son cabinet de travail reconstitué.

Après Mortagne-au-Perche, la route traverse les forêts domaniales du Perche et de la Trappe (abbaye isolée) pour rejoindre l'Aigle : près de là, se trouve le château des Nouettes habité par la Comtesse de Ségur, l'auteur de romans comme Petites filles modèles, Le bon petit diable et Les Malheurs de Sophie. Arrivé à Caen, rendez-vous sur le port de plaisance, dans une de ces guinguettes sur les quais le

long de l'Orne pour y exprimer autour d'un verre nos propos sur le bonheur de pratiquer le tourisme à vélo sur ces rayons normands.

(((encadré rayon 8))).

À voir :

- Saint-Pierre-sur-Dives : anciennes halles.
- Chambois : donjon du douzième siècle.
- Sées : cathédrale ; musée départemental d'art religieux ; anciennes halles.
- Mortagne-au-Perche : église Notre-Dame (boiseries du dix-huitième siècle) ; porte Saint-Denis ; maison des comtes du Perche ; musée percheron ; musée Alain ; chapelle et cloître Saint-François.
- L'Aigle : église Saint-Martin ; musée Marcel-Angot ; musée « Juin 1944 : bataille de Normandie ».
- Livarot : maisons anciennes ; fromage.
- Mézidon : jardins du château de Canon.
- Bénouville : Pegasus-Bridge ; le memorial Pegasus.

Rayon 9.

Caen – Saint-Lô – Caen.

La capitale des ruines.

Le saint normand en deux lettres, si connu des cruciverbistes ne résume pas une ville. Ici les bombes ont cessées depuis août 1944 ; Samuel Beckett, Prix Nobel de littérature, était à Saint-Lô avec la Croix-Rouge irlandaise en 1945 ; il a su entrecroiser les mots pour écrire ce poème dont le rayonnement défie le temps : Son poème en anglais (The capital of the Ruins) traduit ici : « Les méandres de la Vire charrieront d'autres ombres à venir qui vacillent encore dans la lumière des chemins et le vieux crâne vidé de ses spectres se noiera dans son propre chaos ». La force des mots est-elle supérieure à la force des bombes ? Que nous reste t'il aujourd'hui dans cette ville de l'après-guerre : la chaire extérieure de l'église Notre-Dame, une belle vue sur la vallée de la Vire et au musée des Beaux-Arts, la tenture des amours de Gombaut et Macée. L'amour aurait survécu à la guerre.

(((encadré rayon 9))).

À voir :

- Mondaye : abbaye Saint-Martin.
- Balleroy-sur-Drôme : château du dix-septième siècle par François Mansart.
- Saint-Lô : église Notre-Dame avec chaire de plein-air ; haras national ; musée des Beaux-Arts.

Rayon 10.

Caen – Vire-Normandie – Caen.

De l'art de faire l'andouille.

La route vers Vire longe la vallée de l'Odon : près de cette rivière se situent les vestiges de l'abbaye cistercienne d'Aunay qui a laissé au temps sa grandeur passée. Puis la traversée du bocage virois, paysage singulier où il est plaisant de rouler à vélo. La bienséance selon laquelle il convient de ne pas faire l'andouille, pour amuser la galerie : à Vire-Normandie, destination de ce rayon, on fait l'andouille selon la tradition depuis le dix-huitième siècle (boyaux judicieusement quantifiés et fumage au bois de hêtre pendant plusieurs semaines) ; elle pourra être servie pour les gastronomes en apéritif au côté des amuse-gueules et d'un verre de cidre normand. Vire doit son rayonnement à l'andouille, mais pas

seulement, ses activités manufacturières ont eu une importance dans l'histoire de la ville. Il faut franchir la porte horloge, porte fortifiée du treizième siècle surmontée de beffroi datant de 1480. Il convient de se rendre vers le donjon, confortement installé sur ce promontoire rocheux, qui surplombe le méandre de la rivière. Le donjon représente timidement aujourd'hui une forteresse médiévale, démantelée sur ordre de Richelieu en 1630 : de ce donjon s'offrent au cyclo de belles sur le bocage Virois. La route du retour passe par Le Bény-Bocage où l'on pourra faire une pause près de la halle aux grains et au beurre, surmontée d'un clocheton et datant du dix-huitième siècle.

(((encadré rayon 10))).

À voir :

- Fontaine-Etoupfour : la vallée de l'Odon ; château.
- Aunay-sur-Odon : abbaye cistercienne.
- Vire-Normandie : tour de l'horloge ; église Notre-Dame, musée.
- Le Bény-Bocage : la halle aux grains.
- Saint-Martin-des-Besaces : musée « la Percée du bocage ».

((( bloc bleu en fin article.))).

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](mailto: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 3577 mètres de dénivelé soit 2015 km pour 18502 mètres de dénivelé.
- Tarifs inscription : 4 Euros licencié - 7 Euros non-licencié.
- Sites BCN-BPF : 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 veloenfrance))).

Retrouvez toutes les boucles de cette Randonnée permanente sur <https://veloenfrance.fr/>.

FIN D'ARTICLE.

### 13. NATURE (FLORE).

(((tête))).

CULTURE : Flore - Le fusain d'Europe.

(((titre))).

Des fruits en bonnets d'évêque.

(((texte))).

Ce n'est pas grâce à ses fleurs que vous remarquerez le fusain d'Europe. Blanches à verdâtres et de très petite taille, elles passeront en effet totalement inaperçues au printemps. Par contre, l'automne venu, notre sujet pourrait vous taper dans l'œil avec son beau feuillage rougeâtre. Mais c'est plutôt lors de vos pédalées hivernales, lorsque l'arbuste aura perdu ses feuilles, que vous repérerez ses fruits d'un superbe rose carmin. Outre leur couleur remarquable, ils ont une forme peu courante, à quatre lobes bien marqués, qui n'est pas sans rappeler le couvre-chef des ecclésiastiques, justifiant ainsi les appellations vernaculaires de bonnet de prêtre, ou d'évêque, voire de cardinal !

Les rameaux des jeunes pousses présentent quatre arêtes saillantes qui lui ont aussi valu le nom commun de bois carré. Le fusain évoque sans doute pour certains de charmantes esquisses. Rien de plus normal, puisque c'est ce bois joli, carbonisé en vase clos, qui fournit le fusain des dessinateurs, toujours en usage car irremplaçable.

(((signature))).

- Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré technique))).

*Euonymus europaeus*.

Noms communs : fusain d'Europe, fusain, bonnet d'évêque, bois carré, bois joli.

Famille : Célastracées.

Taille de l'arbuste : 2 à 5 mètres de hauteur.

Taille de la fleur : moins de 10 millimètres de diamètre.

Fruit : capsule rose vif, de 10 à 15 millimètres de longueur.

Floraison : mai à juin.

Fructification : septembre à décembre.

Habitat : haies, bois et fourrés, lisières.

Distribution : commune en France.

FIN D'ARTICLE.

## 14. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – coup de cœur))).

UNE MARCHE PLUS HAUT.

- Olivier Januario.

Olivier Januario a aimé et aime toujours l'effort. Du vélo de son enfance au Paris-Brest-Paris, d'un mara-thon aux 100 km de Millau, qu'il y ait échec ou réus-site, l'envie d'aller plus haut, de franchir des marches est son credo.

Dans ces pages, tous les adeptes de la longue dis-tance pourront parfois se reconnaître, non seulement côté physique mais aussi, et peut-être surtout, dans les divers ressentis, rencontres et moments forts frisant parfois le sublime.

Quoi de mieux que ces lignes d'Olivier prouvant que pédaler n'est pas qu'un simple mécanisme physique mais peut aussi nous permettre d'accéder à des sen-sations rares :

« L'ascension sous la pleine lune amorce un voyage hors du temps par son côté pittoresque. Je suis un peu rêveur à l'idée d'une nuit à la belle étoile en pleine nature, mais encore plus de passer une telle nuit. J'ai été enchanté de rencontrer d'improbables cyclos au milieu d'un village perdu pour la pause déjeuner. Plus loin, une sensation d'impuissance se fait sentir face à une route qui monte avec obstination lorsque le vent souffle de face. Ailleurs, le bien-être retrouvé laisse des souvenirs lorsque, une fois le sommet franchi, trente minutes de descente permettent de remobiliser ses forces. Et que dire du bonheur que procure le senti-ment de confiance lorsqu'après 900 km, les bonnes jambes reviennent pour le final des 300 derniers kilo-mètres de Paris-Brest-Paris ? Ce sont des sensations intenses, jusqu'à l'ivresse... »

Alors adeptes de la longue distance ou pas, il y aura toujours un moment où vous pourrez vous reconnaître et vous projeter grâce à cet ouvrage.

Michel Savarin.

Auto-édition • 232 pages • Format 14 x 21,5 cm • Paru en novembre 2021 • ISBN 978-2-9820406-0-1 • 14 Euros (papier) – 2,99 Euros (ebook).

(((article 2))).

LES 50 PLUS BELLES ÉCHAPPÉES CYCLABLES EN France.

- Collectif.

Plongez le nez dans cet ouvrage, dépliez la carte de France et faites votre choix. Vous y trou-vez des itinérances douces sur les différentes véloroutes de France ainsi que des informations pratiques et utiles. Les itinéraires sont classés par thèmes : « Bouffées d'air marin », « Escapades au fil de l'eau », « Routes du Soleil », etc. De quoi faire le plein d'idées pour des weeks-end à vélo.

Éditions Ouest-France • 448 pages • Format 16 x 23 cm • Paru en octobre 2022 • ISBN 978-2-7373-8752-4 • 26 Euros.

(((article 3))).

ÎLES SECRÈTES EN EUROPE.

50 idées pour prendre le large.

- Collectif.

Envie de prendre le large hors des courants battus ? Oubliez Capri échappez-vous à San Giulio, une île minuscule au beau milieu du lac d'Orta dans le Piémont italien. Appelée aussi « l'île du Silence », elle fut évangélisée, selon la légende, par saint Jules qui chassa les serpents et les dragons qui l'infestaient... Ou bien louez un vélo dans l'île de Barra au large de l'Écosse et côtoyez les phoques sur les rivages... Un livre épais et chargé d'informations sur une cin-quantaine d'îles méconnues avec tous les renseignements utiles pour s'y rendre. Un grand bol d'air !  
Éditions Gallimard Voyages • 320 pages • Format 17 x 23 cm • Paru en octobre 2022 • ISBN 978-2-7424-6432-6 • 25 Euros.

(((article 4))).

GUIDE DES CAFÉS-VÉLOS.

- Yves Blanc.

Voici un guide qui fait le tour de France des cafés-vélos. Illustré de nombreuses photos, il propose un large aperçu de ces endroits atypiques qui prennent soin de restaurer autant le cyclo que le vélo. On aura plaisir à aller chercher celui qui est proche de chez soi pour y flâner un peu et s'attarder sur le récit des uns et des autres. Un livre original, sympa et bien utile pour les randonneurs qui sillonnent la France.

Casa Éditions • 188 pages • Format 16 x 24 cm • Paru en octobre 2022 • ISBN 978-2-38058-255-0 • 21,95 Euros.

FIN D'ARTICLE.

## 15. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

AU PIED LE VENTOUX !

(((auteur))).

Michel Jonquet.

(((texte))).

Étienne roule tranquillement en direction de Carpentras, son vélo solidement attaché à l'arrière de sa voiture. Il a des restes de sommeil, dame ! Il s'est levé tôt ce matin, mais il savoure son plaisir à l'avance et son plaisir c'est le Ventoux. Cela fait pas mal d'années maintenant qu'il va traîner ses guêtres ou plutôt ses pédales, tout au long des pentes du « Géant de Provence ». Il l'a monté de tous les côtés possibles, par tous les temps, en toutes saisons, que ce soit par Bédoin, Malaucène, Sault et même par la route forestière, goudronnée quand elle y pense, qui débouche au mont Serein. Il n'y a que le chemin muletier qu'il a ignoré. Question de goût...

Il y va trois, quatre fois par an, rarement plus il ne faut pas abuser des bonnes choses, comme on va à la rencontre d'un vieil ami ; mais son meilleur jour, celui qu'il préfère, c'est le dernier dimanche de juin, quand les Avignonnais organisent la montée officielle du « Géant de Provence ». Lui, qui est un solitaire par nature, qui roule peu avec son club, qui aime les grands espaces dénudés, se régale au milieu de cette foule ponctuelle et bigarrée. Au fond, même s'il ne l'avoue pas, cette concentration l'excite au plus haut point car il se teste. Ce jour-là, exceptionnellement, il se chronomètre, comparant ses temps d'une année à l'autre, sans jamais les dévoiler à quiconque, laissant juste s'échapper, de temps à autre, un « deux heures et des poussières » sans que l'on connaisse l'épaisseur de la poussière pour autant.

Étienne, après avoir soigneusement garé son véhicule à Carpentras, car il aime effectuer quelques bornes d'échauffement avant de se coltiner les premiers raidillons offerts dès la sortie de Bédoin ou de Malaucène, descend son vélo, glisse son bidon à sa place, pose son casque sur sa tête et enfle sa veste car il ne fait pas bien chaud en ce matin de juin. Puis il cherche ses chaussures soigneusement rangées dans son coffre. Meticuleusement d'abord, nerveusement ensuite, fébrilement enfin avant de pousser un juron. Il les a oubliées ! Consterné, il réalise qu'il se trouve à 70 kilomètres de chez lui avec aux pieds des espadrilles souples et confortables, parfaites pour conduire une auto, mais inutilisables pour la pratique de la bicyclette, même s'il en est encore aux bons vieux cale-pieds et non aux cales automatiques. Les Carpentrassiens, inconscients du spectacle rare qui leur est offert, peuvent alors voir et entendre un Étienne frétilant qui effectue une sorte de mini-danse du scalp en proférant des gros mots.

Cette gigue bizarre c'est la seconde fois qu'un adhérent du club l'exécute. La première mouture avait eu pour cadre la charmante ville de Sète. Ce dimanche-là Étienne avait accompagné son collègue Antoine pour une matinée-découverte des bosses du mont Saint-Clair. Tous deux, invités par Ulysse, natif du coin, venaient

tester un court défi proposé par le Sétois. La règle du jeu consistait en trois escalades, par trois côtés différents, de la colline chère à Georges Brassens et Paul Valéry avant d'aller digérer la balade chez la maman d'Ulysse, dont les talents de cuisinière n'étaient plus à vanter.

Antoine, donc, avait oublié ses chaussures à cales ! Il avait juré et râlé en un premier temps avant de trépigner sur place, pour le plus grand plaisir de ses copains qui, par solidarité, avaient sautillé en sa compagnie sans que ce ballet improvisé ne l'amuse vraiment. Ce désagrément n'avait pas empêché Antoine d'accompagner, plutôt mal que bien, ses collègues dans leur matinée apéritive, se retrouvant le plus souvent à pied, les pentes et des baskets glissantes n'arrangeant point ses qualités de grimpeur. Il dansa une seconde fois à l'arrivée, improvisant en solo une nouvelle forme de samba pétillante, lorsque, en rangeant son vélo dans sa voiture, il tomba pile-poil sur ses chers croquenots cachés sous un plaid.

Sa rogne passée, Étienne, après avoir en vain vidé son coffre, passé sa main sous les fauteuils, invoqué son saint-patron et celui d'Antoine et regardé dans son sac à dos sans trouver ses godillots pour autant, réfléchit. Il n'était pas question de retourner à Nîmes chercher ses godasses cyclistes, mais il pouvait être encore temps pour lui de grimper le Ventoux s'il trouvait à se chausser correctement ou à peu près. Un dimanche ! À quelques encablures de son parking, un marché de plein air, étalait ses productions locales, fermières ou artisanales permettant de se nourrir à volonté mais pas de quoi s'emballer en ce qui concerne la pratique du vélo. Mais Étienne est pugnace de nature et en poussant jusqu'au bout de la place il finit par trouver un marchand ambulant qui, à défaut de pompes cyclistes ou même de sport, lui fournit un nécessaire de dépannage.

Évidemment, Étienne a semblé un peu bizarre aux cyclos qui peinaient comme lui dans le Ventoux ; mais le principal n'était-il pas que, pour la vingtième fois d'affilée, il effectue cette escalade le jour de la montée officielle ? Même si c'était avec des chaussures vernies à bout pointu ? Et en deux heures et des poussières, comme d'habitude. Sans que l'on ne connaisse toujours pas l'épaisseur de la poussière pour autant...

FIN D'ARTICLE.

## 16. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Quand c'est barré...

(((texte))).

- Oh Louis, qu'est-ce que tu fais là, caché dans l'herbe ?
  - Tsst ! Reste pas ! Pars !
  - Ben... T'as l'air à l'affût, mais c'est pas un jour de chasse.
  - Tsst... Pars, faut pas qu'il te voie.
  - Qui ça ?
  - Le cycliste !
  - Le cycliste ?
  - Oui, le cycliste qui va commettre une infraction ! Là, tu vois : la route est barrée, la barrière est fermée, l'arrêté du maire est bien affiché, et je suis sûr que le cycliste va vouloir passer quand même.
  - Mais ça gêne qui qu'un cycliste passe ? Plus loin c'est barré pour les voitures, rapport à la tranchée du tuyau d'égoûts, mais ça gêne pas les vélos.
  - Question de principe. Quand c'est barré, c'est barré. Moi je suis garde champêtre : le maire a dit on passe pas, et on passe pas.
  - Mais t'attends qui, avec ton cycliste ? Tu le connais ?
  - Le premier fera l'affaire. Question de principe. D'ailleurs les cyclistes, ça respecte jamais le code.
  - Et tu veilles depuis longtemps ?
  - Depuis le temps qu'il faut. Question de principe. Y'a un arrêté, on s'y arrête. Et reste pas au bord, tu vas me faire repérer ! Cache-toi ! Attention, en v'la un ! Planque-toi !
- Un cycliste arrive, sur un vélo de ville qui couine un peu.
- Ah bonjour Monsieur le maire ! Vous faites une sortie dans le coin ?
  - Non, mais c'est plus court par-là, et le chantier ne gêne pas les vélos...

FIN D'ARTICLE.

## 17. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : SANTÉ - La sortie du dimanche.

(((titre))).

Dimanche à risques ?

(((chapô))).

Tout cyclo adhérent attend d'un club un accueil chaleureux et une ou plusieurs sorties hebdomadaires avec un groupe dans lequel il trouvera plaisir à rouler. Plaisir mais également l'opportunité de garder ou de retrouver la forme... oui mais !

(((texte))).

Selon l'âge, le type de pratique, l'état d'esprit ou la motivation, ces sorties se doivent d'être adaptées. Or, dans beaucoup de groupes cohabitent des niveaux et des profils très différents. Comment gérer cette hétérogénéité ? Et d'ailleurs est-ce possible ? C'est ce que nous allons essayer d'explorer avec, comme fil directeur : notre santé.

Et, de ce point de vue, nous verrons que la sortie club n'est pas sans risque. Risques cardiovasculaires mais également risque de décrochage parce que l'offre est non conforme aux attentes.

Du « cyclo-touriste » au « cyclo-tous-risques ».

Est-il concevable de faire rouler ensemble deux types de cyclos aussi différents ? Le « cyclo-touriste » qui souhaite rouler « cool » sans trop sortir de sa zone de confort, tout au plus un léger essoufflement en haut d'une bosse. Et à l'opposé, le « cyclo-tous-risques » ((une typologie de cyclo déjà utilisée dans nos pages Santé)), qui recherche la décharge d'adrénaline liée à la prise de risque ou plus généralement celui qui souhaite tester en permanence ses limites, y compris énergétiques, avec un besoin de défi dominant. Ce type de conduite ordalique\* se rencontre plus souvent qu'il n'y paraît, et pas seulement chez les jeunes. En particulier chez les sportifs sédentaires, à savoir ceux qui n'ont aucune activité physique pendant la semaine et qui veulent rattraper le temps perdu lors de la sortie du club. Sans s'en rendre compte, ils jouent à la roulette russe !

Du « cyclo-sportif » au « cyclo-santé ».

Autre dilemme : comment peut-on organiser une sortie en groupe avec ces deux autres profils ? D'un côté, celui qui a pris sa licence afin de conserver ou d'améliorer son état de forme dans les limites et le respect de ses possibilités physiologiques : priorité santé.

De l'autre, celui qui souhaite pousser son organisme à son plus haut niveau et se mesurer à d'autres cyclos lors de cyclo-sportives, Cyclomontagnardes et autres... La sortie du club serait, dans ce cas, un entraînement en vue de ces épreuves.

Dilemme en effet, mais c'est le lot de tout club soucieux d'accueillir et de faire cohabiter ses membres.

Que se passe-t-il côté cœur ?

Pour y voir plus clair sur les enjeux « santé », nous avons pu enregistrer l'évolution de la FC (fréquence cardiaque) d'un même cyclo dans deux types de sorties :

- lors d'une sortie « cyclo santé » (graphique 1) ;
- lors d'une sortie club, mais avec un état d'esprit « cyclo-sportive » (graphique 2).

Rappelons notre code couleurs pour qualifier le niveau de sollicitation cardiovasculaire :

- le vert : faible sollicitation (même pas essoufflé) ;
- le bleu : sollicitation moyenne (zone dite de confort) avec léger essoufflement ;
- l'orange : ça devient sérieux, l'essoufflement est important, les cuisses « chauffent » ;
- le rose-rouge : la rupture est proche, le souffle est court, les cuisses brûlent.

(((schemas à reproduire ici, à ce niveau du texte))).

Graphique 1 – sortie cyclo santé.

Graphique 2 – sortie cyclo sportive.

(((suite texte))).

Sur l'enregistrement (graphique 1) de la sortie santé (sur la seconde demie heure), nous constatons que la sollicitation cardiovasculaire reste « confortable ». La FC ne quitte pas la zone bleue. La ventilation est active mais sans essoufflement important. Les quelques retours dans la zone verte correspondent à des moments de récupération, lors de descentes. Pour le cycliste de l'enregistrement ci-dessus, l'effort est de type aérobie, c'est-à-dire que la quantité d'oxygène qui parvient au niveau musculaire (via le flux sanguin) est suffisante. Le carburant (essentiellement les lipides) permet la production, par oxydation, de l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du moteur. Avec même une marge de sécurité. Ça roule ! Et ça pourrait même rouler ainsi une dizaine d'heures !

Voyons maintenant l'enregistrement suivant. Il correspond à une trentaine de minutes au milieu de la sortie.

Nous observons sur le second tracé (graphique 2) que l'effort n'est plus du tout le même. La puissance engagée fait monter la FC en zone orange avec même quelques incursions au-dessus. Aucun retour en zone bleue qui aurait permis une relative récupération. Son moteur fonctionne à un niveau supérieur et a besoin d'un surcroît d'énergie. La lipolyse (oxydation des graisses) mobilisée lors du premier tracé ne suffit plus. Il lui faut puiser dans le super carburant (le glycogène). Mais là encore, dans un premier temps, l'oxydation suffira (oxydation des lipides + oxydation du glycogène). Or notre cyclo sportif est encore plus « gourmand ». Et dans les côtes il appuie encore un peu plus sur les pédales. L'essoufflement est proche du maximum, le débit ventilatoire arrive à ses limites.

Côté cœur, mais aussi côté « moteur ».

Dans ce cas, un nouveau processus complémentaire devient nécessaire. Sans oxygène nous pouvons en effet produire de l'énergie, mais ce processus complémentaire a un coût : à la fois côté carburant (le réservoir de glycogène se vide rapidement), mais également par la production de déchets acides (l'acide lactique). Rassurons-nous, un organisme entraîné saura traiter ces déchets (via les lactates). Ce recyclage de déchets lui permettra même de produire un complément d'énergie. Processus écologique intégré ! Mais nous précisons bien : un organisme entraîné. Pour le cyclo du dimanche qui n'est pas coutumier de ces sollicitations lactiques, le déséquilibre sera plus important et ne passera pas inaperçu. Le

recyclage sera plus long et le remboursement de la dette d'oxygène prendra plus de temps. De plus la structure intime de ses fibres musculaires se désorganise. C'est le grand « bazar ». Les « stries Z » ne sont plus alignées (microdéchirures). La sensation de fatigue musculaire donne l'alerte. Il serait dommage de ne pas en tenir compte.

Nous constatons que « côté cœur » l'impact sera très différent d'un enregistrement à l'autre. Côté structure musculaire également !

Or dans un peloton, donc composé de cyclos roulant à la même allure, les sollicitations ne se situent pas au même niveau : au bout d'une heure certains ont encore une FC dans la zone de confort, zone bleue (même pas essouffés), alors que d'autres sont déjà proches de la zone rouge (en recherche d'oxygène). Or, bien souvent, ces derniers s'accrochent pour ne pas sauter et, si l'allure ne faiblit pas, leur organisme va atteindre ses limites. La rupture s'imposera. En espérant que les artères résistent à de telles sollicitations.

À partir de 50-60 ans nous avons tous, dans la paroi de nos artères, des plaques d'athérome. Du moins pour les hommes. Ces plaques fibreuses peuvent se rompre lors d'efforts violents et soutenus. Lorsqu'une de ces plaques se rompt, un caillot sanguin se forme et part dans la circulation. Caillot qui peut aller bloquer une artère ou artéiole à différents endroits de l'organisme (avant tout au niveau des coronaires qui irriguent le muscle cardiaque, mais également à niveau du cerveau, d'un membre...) avec des conséquences qui peuvent être délétères voire dramatiques. Alors comment faire pour que chacun y trouve son compte sans courir de risque ?

Une cohabitation de tous les dangers.

Dans un même groupe (peloton), un cœur en zone rouge ne peut pas cohabiter très longtemps avec un cœur en zone bleue. Surtout s'il a plus de 60 ans, ce cœur ! Sur le plat, il lui sera possible de se mettre à l'abri et laisser les grosses cylindrées fendre l'air, telles des figures de proue. L'économie d'énergie est substantielle (entre 20 pourcent et 30 pourcent à l'allure habituelle). Mais dès qu'une bosse se présente, à chacun son fardeau ! Pour gravir une côte de 2 à 3 km à simplement 5 pourcent, un cycliste de 60 ans en surpoids qui ne veut pas lâcher le groupe va devoir développer entre 300 et 350 watts pendant plus de dix minutes. Sa FC va faire un bond jusqu'en zone rouge avec les risques évoqués plus haut.

Même effet lors de l'exercice favori de certains : la pancarte, cette ligne d'arrivée virtuelle, l'occasion d'accélérer à l'approche d'un village. Très souvent, ladite pancarte est encore à un kilomètre que certains forcent déjà l'allure et tout se termine par un sprint. Il ne manque plus que la photo finish !

Et si nous évoquons les vététistes ? Ils ne sont pas en reste, bien au contraire. En effet l'intérêt de la pratique du VTT est de se frotter à la pleine nature avec des parcours exigeants. Du dénivelé, un sol souvent meuble, parfois caillouteux. Il faut être généreux en puissance pour ne pas mettre pied à terre lors de la montée dans un pierrier. Les moments de récupération sont limités. Lors d'une descente, un manque de vigilance et ce peut être la chute ! Notre cycliste de 60 ans en (léger) surpoids et sans assistance électrique va-t-il pouvoir s'en sortir sans risque ?

Une cohabitation à régler ?

À la lecture des lignes ci-dessus, il semble délicat de concevoir une sortie club respectueuse de l'intégrité physique et des motivations de chacun. Et pourtant... Dans certains clubs le nombre de participants à chaque sortie permet de constituer des groupes de niveau. Sur le critère de la cylindrée mais aussi du profil.

Pour illustrer notre propos, prenons deux logiques de sortie en groupe.

- Première logique : nous avons tous à l'esprit un exemple de club où la règle est simple. Le groupe 1 : moyenne 30 km par heure ; le groupe 2 : 27 km par heure ; le groupe 3 se contentera de 23 km par heure. Un capitaine de route, un serre-file (éventuellement) et ça roule. En peloton sur le plat, quand ça monte chacun s'accroche comme il peut pour ne pas perdre le contact... Quel que soit l'âge, plaques d'athérome ou pas, à chacun de prendre ses responsabilités. Pas de temps à perdre pour s'échauffer pendant la première demi-heure, ni pour un retour au calme dans les derniers kilomètres. Ça ferait baisser la moyenne horaire. C'est la logique de la cyclo-sportive... tous les dimanches !

- Autre logique mise en pratique dans d'autres clubs : le plaisir de se retrouver et l'esprit club font que, pendant trois-quarts d'heure, une heure parfois, tout le groupe roule ensemble à une allure touristique. Il est ainsi possible d'échanger, de parler sans essoufflement pour certains, des phrases courtes pour d'autres ! Ensuite, à un moment convenu, deux groupes se constituent souvent lors de l'ascension d'une côte. L'un conserve à peu près son allure cool et l'autre, constitué des plus en forme, monte la puissance d'un cran, mais sans excès. Pour les deux groupes, des règles de fonctionnement communes :

- Ceux qui veulent mettre des watts dans les bosses (groupe 1 ou 2), c'est OK, mais ils temporisent pour un regroupement, une fois la difficulté passée. Ils font en quelque sorte du fractionné sans le savoir, avec des temps de récupération intégrés.

- Ceux qui souhaitent lisser leur effort, c'est-à-dire monter à leur rythme sans faire grimper le cardio, savent qu'ils seront attendus. Donc pas l'inquiétude de se retrouver seuls. Ils peuvent se soucier de leur santé !

- On se fait plaisir mais en tenant compte des autres. Les cyclos sportifs ont toujours un œil dans leur rétro et sont en quelque sorte les régulateurs du groupe. Régulateurs et garants de la sécurité. On ne laisse personne en cours de route.

- Le dernier quart d'heure, on lève le pied et on se regroupe. La ventilation redevient compatible avec, à nouveau des échanges. « Même plus essoufflés ! »

Il ne s'agit pas ici de porter de jugement. À chaque club son mode de fonctionnement. Nous soulignons simplement que le second groupe nous semble permettre à chacun de trouver de quoi satisfaire ses besoins en toute sécurité. Même le jeune cyclo-sportif qui souhaite augmenter ses ressources et en particulier sa puissance y trouve son compte s'il connaît l'intérêt du fractionné. Rappelons qu'il n'est pas utile de terminer épuisé pour progresser. Les temps de récupération sont aussi importants que les temps d'effort.

Et, en dehors de la sortie traditionnelle ?

Tout cyclo soucieux de sa santé et de son état de forme et fidèle lecteur de nos pages Santé, a bien compris qu'une sollicitation par semaine ne suffisait pas. Le « rien dans la semaine et à fond le week-end » est à proscrire ! Ce type de sportifs, justement qualifiés de sportifs sédentaires, représente un public à risque pour peu que, de surcroît, leur hygiène alimentaire laisse à désirer. Dans certains clubs, il est prévu une sortie en semaine, d'autres roulent individuellement ou en petits groupes improvisés, selon la météo et-ou le temps libre. Excellentes initiatives d'autant plus qu'il suffit d'une heure pour un autre type de séance : la séance courte de type IT (voir articles précédents parus dans la revue Cyclotourisme) avec quelques sprints très courts à sollicitations musculaires de haute qualité.

Et que faire les jours sans vélo ? Il vous suffira de veiller à ne pas passer trop de temps devant les écrans et à vous faire quelques « pauses escalier » ou autres

déplacements... non motorisés. L'avantage de ses sorties plus ou moins individuelles est de permettre précisément une individualisation. Pas de contrainte d'allure imposée par un groupe et l'occasion de faire autre chose que du kilométrage. À ce propos, il nous semble utile de souligner que l'état de forme ne se mesure pas au kilométrage annuel. La question classique lorsqu'un cycliste rencontre un autre cycliste : « T'as fait combien cette année ? » n'a que peu de sens. Tout dépend de la qualité de ces sorties. Et, pour ceux qui ont d'autres occupations (travail, implications familiales, loisirs artistiques et/ou culturels...) c'est une bonne nouvelle. Une sortie d'une heure mais de qualité a même un meilleur impact « santé » qu'une longue sortie cool. Surtout si cette sortie vise avant tout à engranger des kilomètres pour gonfler le kilométrage annuel.

Pour conclure.

À chaque club sa logique plus ou moins explicite. D'une extrême à l'autre, de ceux qui se font une cyclo-sportive chaque dimanche à ceux qui valorisent la cyclo-découverte à allure modérée et avec de nombreuses pauses. Routiers ou vététistes avec ou sans accueil de jeunes. Cette variété fait la richesse de notre Fédération. Mais est-il possible, au sein d'un même club de faire cohabiter ces différentes logiques ? Oui, sans doute, mais à condition de s'être posé clairement la question et d'avoir instauré quelques principes de fonctionnement, voire des règles de bonne conduite. Peut-être même écrites noir sur blanc, sans aller jusqu'à les faire signer lors de la prise de licence !

Le « rouler ensemble » au sein d'un groupe hétérogène est tout à fait possible, mais suppose un état d'esprit et une éthique qui collent plutôt bien avec les valeurs que notre Fédération cherche à promouvoir : convivialité, respect de l'autre, souci de la santé et de la sécurité de chacun. Mais aussi, pour les plus jeunes, progresser, se faire plaisir dans les côtes avant de couper-temporiser pour attendre et à nouveau rouler en groupe. Avaleurs et raboteurs\*\* de bosses peuvent faire équipe, pour peu que les premiers sachent regarder dans leur rétro et laissent « rentrer » à leur rythme les « raboteurs ». Les uns jouant avec les changements de rythme (avec pics de puissance), les autres préférant la régularité (avec une FC plutôt stabilisée).

À chacun son menu et tout le monde à la même table !

(((signature))).

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

(((note bas de page))).

\* Conduite ordalique : engagement délibéré et répétitif dans des situations dangereuses.

\*\* Un « avaleur » de bosses est celui qui n'accepte pas de trop réduire sa vitesse dans une côte (un peu comme s'il était équipé d'un régulateur de vitesse). Un « raboteur », à l'inverse va s'économiser dès que ça grimpe, mais continuera à appuyer sur les pédales, dès la difficulté passée (un peu comme s'il était équipé d'un régulateur cardiaque).

(((encadré Vivons Vélo))).

LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO.

La randonnée vélo du dimanche avec son club est une sortie souvent très attendue car elle permet de retrouver les copains. Mais rouler en groupe implique des

rythmes et niveaux différents et ne respecte pas toujours nos propres besoins physiologiques. Nos conseils :

- Avant et après toute sortie vélo, ne faites pas l'impasse sur les échauffements et le retour au calme.
- Dans un groupe, respectez votre propre rythme. Ne vous calez pas sur celui du copain.
- Alternez lors de la sortie vélo les phases calmes (allure touristique) et les phases plus intenses (allure plus sportive).
- Restez actif toute la semaine et favorisez les mobilités actives (escalier, marche à pied, etc.).
- Ayez une alimentation équilibrée et une bonne hydratation.
- Pensez à faire un bilan médical et cardiologique régulièrement notamment après 60 ans.

FIN D'ARTICLE.

## 18. TECHNIQUE – TEST PRODUIT.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique - Test - Sac à dos CAMELBAK MULE EVO.

(((titre))).

Un sac ultra light.

(((chapô))).

Camelbak, leader mondial des sacs d'hydratation, est connu des pratiquants de VTT pour ses sacs polyvalents et robustes. La marque propose un grand choix de modèles – Mule, Lobo ou Kudu – mais également des plus légers comme le Chase bike vest ou le nouveau Mule Evo que nous avons testé pour vous.

(((texte))).

Ce Mule Evo est une version plus light du Mule déjà bien présent dans la gamme Camelbak.

Ce sac est destiné à la randonnée VTT et idéal pour une sortie à la journée. Sa forme reprend le modèle des sacs à dos de trail pour venir épouser au maximum les courbes du dos. Avec sa capacité de douze litres et son système d'attache, il semble être léger, respirant et permet d'emporter le nécessaire pour la journée.

Sa constitution.

Le sac est constitué :

- D'une grande poche, avec doublure pour la poche à eau de deux litres (fournie avec le sac).
- La poche principale contient un filet avec compartiment pour placer ses outils.
- Sur le dessus une petite poche doublée, parfaite pour le téléphone.
- On retrouve également sur l'extérieur un filet.
- Un sac 100 pourcent étanche, ce qui est un gros plus.
- Les bretelles sont dotées de poches permettant d'emporter des barres ou des gels. Pour un accès facile même en roulant.

Sur le terrain.

Chose marquante lorsqu'on l'enfile pour la première fois, son confort ! Le dos en 3D Vent Mesh est confortable, on ne ressent aucune pression, aucune gêne, on a tendance à l'oublier... et ça, ce n'est pas rien pour un sac à dos !

• Au niveau du maintien : pas de sangle ventrale, juste deux ajustables au niveau de la poitrine, ajustables en hauteur sur des fixations coulissantes mais également en longueur. Attention toutefois, elles peuvent paraître courtes en fonction... de votre corpulence ! Elles sont de matière différente : celle du bas est élastique tandis que la plus haute est tissée comme une sangle classique.

Avec seulement ces deux seules petites sangles, le maintien peut parfois être limité. Malgré tout le sac ne bouge pas, ni de haut en bas, ni de gauche à droite et reste bien fixé au dos lorsqu'il n'est pas trop chargé. Lorsque celui-ci est plus rempli, il peut bouger un peu plus sur de gros chocs. Il reste malgré tout très confortable.

Il n'est pas non plus nécessaire de serrer ces sangles à fond, car elles sont surtout là pour éviter que les bretelles s'échappent de nos épaules.

Attention, la chaleur reste bien présente – tout en restant acceptable – nous restons sur un sac à dos.

- Du côté de sa capacité : la capacité de ce sac est de douze litres, et même avec la poche à eau remplie, l'espace est suffisant pour emporter son nécessaire pour une journée (veste, sandwich, trousse de secours et outils). On peut juste reprocher le manque de « sous-poches » intérieures pour organiser ses affaires, une seule et même poche nous oblige à tout entasser.
- Mention particulière pour les pches avant : tout le monde n'aimera pas, mais en roulant elles s'avèrent très pratiques pour emporter barres ou autres accessoires que l'on aime avoir rapidement sous la main même en roulant.
- Solidité et esthétique : un sans-faute ! Il semble extrêmement résistant et en plus très important à rappeler, 100 pourcent étanche.
- Prix : 144,99 Euros (livré avec poche à eau) - Couleur : noir.
- Site : [www.camelbak.com](http://www.camelbak.com).

(((signature))).

- Texte et test terrain : Yann Sarret.
- Photos : Flora Lesoin.

FIN D'ARTICLE.

## 19. SÉCURITÉ.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité - L'Unité sécurité.

(((titre))).

S'appropriier l'Unité sécurité.

(((chapô))).

L'unité Sécurité a été mise à jour en octobre 2022. C'est une refonte complète de ce document qui concerne tous les licenciés.

(((texte))).

Lors de la mise à jour en 2022 de « l'Unité sécurité », sur un total de 32 fiches, 26 ont été mises à jour et deux nouvelles viennent compléter le document. Les fiches modifiées dans le sommaire (mais aussi sur chaque fiche) ont une nouvelle référence.

Exemple de nouvelle référence : « sec-A0001-02-U Création : Décembre 2014. Modification : Octobre 2022 ». C'est une fiche modifiée deux fois (02-U) et la dernière modification date d'octobre 2022.

La Commission Sécurité avait fait une mise à jour en 2020, notamment en remplaçant le mot « ligue » par « CoReg ». Après quelques oublis, aujourd'hui tout est bien modifié.

La Commission a donc refait un gros travail de relecture et de modifications durant cette année passée.

Les principales mises à jour :

- Le sommaire : sur une page au lieu de deux, d'où nouvelle numérotation des pages.
- Modification des fiches : exemple page 2 dans « Santé - Accident » a été rajouté « Une trousse de premiers secours. - Couverture de survie. »
- Refonte de la page « Premiers secours » : la page « Premiers secours » a été complètement refaite par la commission nationale Santé avec un tableau très explicite.
- Révision des fiches délégués sécurité : suite à la modification de la formation délégué sécurité que réalise la commission nationale, les fiches sur ces délégués ont été revues.
- De nouveaux interlocuteurs : la commission nationale Sécurité, via son président, a aussi de nouveaux interlocuteurs comme « L'Association de promotion et d'identification des cycles (Apic) ».
- Actualisation des liens : les liens vers les documents sur le site fédéral ont été réactualisés.
- Suricate : la page « Anomalies infrastructures » n'a plus lieu d'être (version papier). Il faut désormais passer par la plateforme Suricate.  
<https://sentinelles.sportsdenature.fr/>.

- Nouveauté – le harnais de sécurité : le harnais fait son apparition dans les équipements individuels conseillés (cf. encadré à ce sujet).

- Refonte de la page « Fléchage » : page complètement refaite pour une meilleure compréhension de ce qu'il faut faire pour un fléchage cohérent.
- Autres pages : les autres pages ont été modifiées plus ou moins profondément. C'est donc bien un nouveau document qui est à disposition de tous les licenciés sur leur espace privé depuis fin octobre.

À noter :

- Les nouvelles fiches de référence inf-A0009-00-U pour la fiche sur le Vélo à assistance électrique et ass-A0003-00-U pour la fiche Transport des vélos sont à la fin du document.
- La fiche VAE rappelle succinctement ce qu'est un VAE (norme), sa prise en compte au niveau de l'assurance fédérale et des conseils de gestion du véhicule (technique et comportement) et de sa batterie.
- Pour la fiche sur le transport du vélo : ce sont des recommandations sur les assurances.

Ces questions d'assurances du matériel transporté doivent être abordées en réunion de club, par le président ou le délégué sécurité afin que chacun soit informé et puisse prendre les dispositions qui conviennent le mieux à sa situation. Cette façon de procéder est du domaine de l'information aux licenciés.

Nous attirons l'attention des clubs et des licenciés sur cet aspect de la pratique du cyclotourisme afin qu'une belle journée de pratique ne se transforme pas en un conflit entre amis.

(((signature))).

Denis Vitiel, président de la commission Sécurité.

(((encadré))).

Gilet haute visibilité ou harnais.

Le gilet de haute visibilité (GHV) ou gilet de sécurité est un vêtement à haute visibilité considéré comme équipement de protection individuelle (EPI) destiné à améliorer la visibilité d'une personne. Toutes sortes de vêtements couvrant le haut du corps peuvent remplir la même fonction en reprenant largement les caractéristiques extérieures d'un vêtement à haute visibilité (couleurs fluorescentes, surfaces rétro réfléchissantes). Le harnais remplit cette fonction.

FIN D'ARTICLE.

## 20. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE NIORT.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Assemblée générale – Niort (79) – 10 et 11 décembre 2022.

(((titre))).

Des constats et des espoirs.

(((chapô))).

Une assemblée générale, c'est un rituel annuel, rituel rompu tous les quatre ans lors des années électorales. Niort n'a pas échappé à la règle et dans ces pages nous irons à l'essentiel, entendu et parfois débattu. Sans oublier comme toujours de belles rencontres entre anciens mais aussi intergénérationnelles. Un souffle d'air frais ?

(((signature))).

Michel Savarin avec la participation de Carmen Burgos, Georges Golse et Gérard Hamon.

(((texte introduction))).

Le discours d'accueil et d'ouverture de la présidente, Martine Cano, après remerciements auprès des personnalités présentes – et excuses des absents – a ouvert sur un hommage à nos disparus par « maladie souvent, tout comme victimes d'accidents de la circulation, moins nombreuses mais toujours en trop grand nombre. »

Extraits du discours de la présidente.

(((texte article))).

Nos effectifs.

Malgré la levée des restrictions dues à la crise sanitaire, nos associations n'ont pas, à de rares exceptions près, retrouvé le niveau de participation et d'engagement d'avant. Le contexte de crise économique se fait également ressentir. Le dispositif du SRAV (Savoir rouler à vélo) doit encore être développé. Malgré tout, pour la première fois depuis fort longtemps, nous n'enregistrons pas de baisse de nos effectifs, progrès timide mais grâce aux actions de nombreux clubs, à la multiplication des activités vers les plus jeunes ou les plus aguerris, amateurs de défis, grâce à tous ceux qui ont osé changer leurs habitudes pour accueillir de nouveaux adhérents, pierre angulaire de tout développement. La pérennité des clubs doit figurer au centre des préoccupations. Les Écoles françaises de vélo (EFV) continuent leur progression. Nous nous devons d'accompagner ces jeunes qui nous succéderont un jour.

Dialogue avec l'extérieur.

Des avancées ont été obtenues pour la gestion des sites, pour l'usage des chemins de halage, des rencontres inter-fédérations sur la chasse et le dialogue est ouvert

avec le ministère de la Transition écologique et une réunion à venir avec l'ONF : du travail de longue haleine, peu visible mais efficace.

En matière de sécurité, nous avons pu réactiver des contacts avec plusieurs parlementaires, contacts et échanges lors du salon des Maires, à chacun de nous de les poursuivre et les faire vivre dans sa région.

La loi sur la modernisation du sport.

La commission administrative et juridique étudie les décrets d'application pour traduire les dispositions nécessaires dans nos statuts (à valider l'an prochain). Certaines dispositions sont encourageantes, d'autres vont nécessiter une adaptation de toutes les fédérations, y compris la nôtre car nous avons encore des progrès à faire notamment sur la voie de la mixité dans nos structures, à commencer par le comité directeur fédéral. Cela passe aussi par une adaptation de notre organisation interne et la poursuite de notre évolution numérique.

Nos féminines.

Malgré des efforts, nous sommes encore loin des résultats escomptés. Le projet de convergence vers Paris en 2024 s'inscrit pleinement dans cet objectif et nous l'avons baptisé « Ensemble à vélo ». Notre ministère de tutelle insiste auprès de toutes les fédérations sur le développement du sport au féminin, condition nécessaire pour avancer vers la parité. En octobre dernier, Daniel Jacob, éducateur fédéral, Patrice Delga, notre médecin fédéral, et plusieurs structures ont accompagné en région « Le Lien rose » dans le cadre du mois de lutte contre le cancer du sein. Les actions de prévention et de maintien en bonne santé sont régulières et contribuent elles-aussi à la reconnaissance de notre activité.

Le Centre national de formation.

Dans le cadre des missions fixées par le Ministère, notre équipe technique a finalisé avec succès la création et la qualification « Qualiopi » d'un Centre national de formation. Travail colossal effectué en un temps relativement court. Je tiens à remercier Jean Savarino et Isabelle Gautheron et tous ceux qui y ont contribué dans l'ombre. Cela devrait permettre de faire rayonner notre Fédération et donner un coup de fouet au Centre national des « Quatre ventes » enfin reparti sur de meilleures bases avec une nouvelle directrice.

Le renouvellement des équipes.

On entend trop souvent déplorer le manque de bénévoles. Cela ne se change pas par décret... et il y a contradiction : ceux qui se lamentaient lors des confinements pour réclamer des contacts sociaux sont souvent ceux qui aujourd'hui font preuve d'égoïsme et ne viennent pas ou plus apporter leur pierre à l'édifice commun. Évidemment, ces personnes ne sont pas présentes aujourd'hui. Si vous êtes là, c'est que vous êtes toujours persuadés que l'on ne peut construire qu'ensemble. Mais nous devons être vigilants. Sous prétexte de changement de mentalité, de pseudo modernité, gardons-nous d'encourager cette tendance en allant dans la surenchère pour « offrir » des avantages. Le bénéfice existe : il est humain, social, relationnel.

En conclusion.

Jacques Vicart, dans les années soixante-dix, reprenait une pensée tirée de l'Essai de doctrine du sport publié en 1965 par le Haut-Comité des sports sous l'égide de Maurice Herzog en l'adaptant au cyclotourisme : « Le cyclotouriste n'est pas un

client qui exige mais un partenaire qui donne et qui reçoit ; son club, sa ligue, sa fédération : toute cette structure n'existe pas en fonction de ce qu'il lui demande, mais en fonction de ce qu'il apporte ; elle ne peut donc lui offrir que ce qu'il lui a préalablement donné. »

Cette réflexion doit toujours être présente à notre esprit et nous guider, quelle que soit l'activité. Vouloir inverser les rôles, tomber dans le mercantilisme, ce serait mettre en danger toute notre activité. Et toujours Jacques Vicart : « Nos sociétés de cyclotourisme ne sont pas des établissements qui font du commerce ; elles n'ont rien à vendre. Elles ont seulement pour but de défendre des intérêts communs et d'offrir des services qui ne sont pas obligatoirement des prestations en nature à chacun de leurs membres. »

Nous avons la chance d'avoir une autonomie financière que nous devons à une gestion sage de la fédération. Après les deux dernières années plus ou moins au ralenti, nous allons pouvoir à nouveau investir en 2023, c'est une nécessité pour notre développement.

Le renouvellement des équipes, la fidélisation des bénévoles, les progrès en matière de mixité/parité font l'objet des ateliers de cet après-midi. Je souhaite que les discussions soient porteuses de projets concrets, réalisables et vous souhaite à tous un bon congrès.

(((partie Récompenses fédérales))).

Les récompenses.

Médailles d'or.

DSC-0235- recompense Or-AG Niort-credit Gérard Hamon. © Gérard Hamon  
Entourant Martine Cano, de gauche à droite : Michel Jonquet – Bernard Alzaga  
représentant Michel Larinier – Cécile Guimbaud Barré – Brigitte Lamouller – Robert  
Le Bail – Alain Doucet.

Prix Pierre Roques.

Le lauréat 2022 est Jean-François Chambier.

Sous le pseudonyme d'Alcide, et avec pour titre « À travers l'Allemagne », l'auteur nous emmène au départ de Prague jusqu'en Basse-Saxe, au fil de la Vitava, de l'Elbe, sur les bords de la mer du Nord, puis de la Weser. Une balade de 1620 km effectuée en couple, en totale autonomie, un grand voyage dépaysant qui fait envie, et que vous aurez plaisir à découvrir dans la revue Cyclotourisme d'avril prochain.

(((partie sur les femmes, atelier mixité))).

Femmes, on vous aime !

« La mixité et la parité » était un sujet fort des débats du samedi après-midi. Lydie Chénot, membre du comité directeur, en était l'animatrice, Nicolas Eduin, le rapporteur.

En ouverture et présentation de cette thématique, elle précise qu'en 2024, les Jeux Olympiques seront pour la première fois paritaires : 10 500 athlètes, autant de femmes que d'hommes. À noter surtout que, votée le 22 mars 2022, la loi sur le sport, prévoit le renouvellement des instances dirigeantes, avec la parité hommes-femmes dans les fédérations sportives.

On vous dit tout sur la mixité et la parité.

- Pour qu'un groupe soit mixte, il doit comporter 30 pourcent de femmes ou inversement d'hommes. Alors que la parité représente à parts égales les hommes et les femmes.
- Si dans notre Fédération nous comptons 17,4 pourcent de femmes, 82 pourcent des fédérations ont plus de licenciés hommes que femmes, certaines, seulement 10 pourcent.
- La place des femmes se pose pour les adhésions mais il faut aussi les inciter à prendre des responsabilités.
- Au niveau de nos comités régionaux, les postes de l'exécutif sont occupés à 17,9 pourcent par des femmes dont 30,8 pourcent au secrétariat. Dans les comités départementaux, elles sont 23,16 pourcent et occupent majoritairement aussi les postes de secrétaire. Côté encadrants,, animateur, initiateur, moniteur, instructeur, elles sont 15 pourcent.
- En 2024, la loi sur le sport imposera au niveau national une gouvernance de 50 pourcent. Si la parité n'est pas atteinte, les postes seront vacants.

Quelles sont les motivations d'une femme à rejoindre un club de la Fédération ? D'après le questionnaire envoyé aux adhérents, les conclusions sont les suivantes :

- Elles rejoignent un club pour rouler en groupe, rencontrer des personnes qui partagent la même passion, avoir des conseils sur la pratique, progresser sereinement.
- A contrario, les freins à l'adhésion des femmes sont : l'allure du groupe, le manque de temps, la vie professionnelle, l'insécurité routière, l'accueil.
- Le manque de femmes dans la pratique et dans la prise des fonctions est pointé du doigt.

Idées émises pour développer l'adhésion des femmes.

- Identifier les clubs favorisant la mixité.
- Identifier sur le calendrier fédéral les manifestations féminines et mixtes.
- Cibler la communication à destination des femmes.

Parole à la salle - Retours d'expériences.

- Certains clubs affichent la parité. Ils ne proposent pas des activités uniquement féminines mais ouvertes à tous.
- Pour attirer un public féminin, les réseaux sociaux sont un bon vecteur et le vélo taf un vivier intéressant.
- Il faut proposer des sorties en famille, adaptées à leur rythme.
- La pratique du tandem permet aux dames de réaliser des sorties longues que seules, elles ne feraient pas.
- S'appuyer sur la convention de pré-accueil pour accueillir un public nouveau en toute souplesse.
- Lors du forum des associations, il est proposé de mettre des femmes à l'accueil pour être plus à la portée des nouvelles qui souhaitent avoir des renseignements.
- Redonner confiance aux femmes et leur proposer les postes de présidence.

En conclusion, il faut laisser les femmes mener leurs projets, décider, proposer. Les hommes peuvent les aider, les soutenir. On se heurte cependant au phénomène de la crise du bénévolat et du délicat renouvellement des instances. La loi sur le sport est-elle adaptée à la réalité ?

Carmen Burgos.

(((interview Jeune à l'AG))).

RENCONTRE AVEC Julien Lapeyre.

Nous avons rencontré Julien lors de la présentation dans la revue du comité régional Nouvelle-Aquitaine. Nous le retrouvons au congrès fédéral de Niort, pour sa première participation. Mais au fait, qui est Julien ?

Vingt-trois ans tout juste, grand sourire et lunettes pour faire sérieux, Julien suit attentivement ce congrès. Issu d'une école de vélo et participant des Traits d'union il n'y a pas si longtemps, il est aujourd'hui impliqué dans nos structures. Co-président de son club de Tartas dans les Landes, délégué à la formation au CoDep et délégué Jeunes au CoReg, il entend bien relever les défis.

Première AG fédérale, premières impressions ?

Je découvre, tout simplement. Je ne connaissais pas du tout les AG fédérales. Ce matin, c'était très officiel. Cet après-midi, j'apprécie assez cette idée de réfléchir ensemble sur une thématique. À condition, bien sûr, que cela aboutisse à quelque chose de concret.

Comment vis-tu le décalage intergénérationnel ?

Je m'y habitue, tout en souhaitant que nous soyons plus nombreux. Mais ce n'est pas évident car cela demande du temps, une prise de responsabilité et puis il faut poser des jours pour faire les déplacements. J'ai, par exemple, posé la journée d'hier pour venir. Tout le monde ne peut pas le faire...

Ceci dit, la cohabitation n'est pas toujours aisée, certains ont du mal à laisser leur place. La prise de parole n'est pas toujours facile. Au CoReg, on me fait confiance, j'y ai toute ma place et cela se passe très bien. Même chose au CoDep. En tant que jeune, pouvoir s'exprimer et proposer des choses est un défi à relever. Tout est une question de confiance, de partage. Nous devons prendre notre place mais il faut aussi nous aider, nous accompagner. Nous aurons forcément des propositions novatrices qui ne plairont peut-être pas toujours, mais dans le fond qu'est-ce qui est important ? Aller de l'avant ou bien continuer à proposer les mêmes choses depuis cinquante ans ? Ma mission à moi est de penser au futur ! Cependant, je n'oublie pas l'essentiel. Je suis dans cette fédération car j'aime le sport mais je ne suis pas un fana de compétition. Je dois beaucoup aux encadrants de l'école de vélo qui m'ont transmis des valeurs que je soutiens aujourd'hui.

Quelles évolutions te semblent nécessaires voire vitales ?

Il faut évoluer, bien sûr. La Fédération propose des activités géniales qu'il convient de mettre au goût du jour. Par exemple, la chasse aux BPF. Cela peut devenir un très beau défi, que de partir à la découverte de sites classés. Mais il faudrait revoir le concept. Même chose pour les brevets qui feraient beaucoup d'émules parmi les jeunes. Appelons-les et présentons-les autrement mais surtout, communiquons ! Aussi bien en interne d'ailleurs, qu'en externe. Changeons le vocabulaire, ouvrons-nous à l'extérieur et communiquons. Regarder dans le rétro, c'est bien. Aller de l'avant, c'est mieux !

Propos recueillis par Carmen Burgos.

BRÈVES.

(((titre général des brèves))).

- DANS LES COULISSES.

(((brève 1))).

Le comité d'organisation.

Ils l'attendaient depuis 2012. Ils étaient prêts pour 2020. Ils ont enfin pu accueillir l'assemblée générale 2022 de la Fédération ! Ils, ce sont bien entendu les cyclos de l'Amicale des cyclos niortais (ACN) et du comité départemental des Deux-Sèvres. C'est dire aussi qu'ils étaient fin prêts. Le président Régis Lecot nous a assuré que la gestion de l'organisation s'était avérée facile. La petite équipe d'une trentaine de bénévoles n'a plus eu qu'à reprendre le dossier de 2020. « Les hôteliers contactés alors ont bien joué le jeu, je les remercie » nous a assuré le président qui a également souligné l'aide des collectivités et particulièrement le conseil départemental qui a offert le vin chaud dans ses locaux, au soir d'une journée particulièrement froide.

(((signature))).

GG.

(((brève 2))).

Dans les ateliers.

L'un des deux ateliers mis en place samedi après-midi avait pour thème : « Le renouvellement des générations, comment l'assurer pour la pérennité de nos structures ? »

Des jeunes engagés au service de la Fédération, nous en avons croisé trois, bien engagés et bien conscients de l'ampleur de la tâche.

De gauche à droite sur la photo : Julien Lapeyre, délégué régional Jeunes du comité régional de Nouvelle-Aquitaine ; Yann Sarret, élu fédéral, président des commissions VTT et Gravel ; Jean-Baptiste Dufour, président du club Véloxygène à Saint-Rémy-lès-Chevreuse et organisateur de la Jean Racine.

Trois jeunes, trois parcours au sein de nos EFV (École française de vélo), trois engagements forts. Trois preuves que les jeunes existent et méritent la confiance.

(((signature))).

GG.

(((brève 3))).

Autour des stands.

Les stands de la Fédération et des partenaires bénéficiaient d'un emplacement idéal pour attirer le chaland... Premiers servis au stand de la 84e Semaine fédérale.

Olivier Sinot et Cyril Villemin ont répondu aux questions, distribué l'information...

L'ETN (Équipe technique nationale) au complet (Isabelle Gautheron, Nicolas Dubois, Jean Savarino) côtoyait la commission technique et sécurité. Les responsables du Centre nature des « Quatre vents » étaient descendus de la montagne. L'affiche du Paris-Brest-Paris attirait les amateurs de longues distances, un nouveau label bien défendu et animé par Stéphane Gibon (sur la photo) alors que la commission Jeunes, les animateurs des brevets BCN-BPF et du pré-accueil complétaient l'aile gauche du hall. Côté droit, la boutique fédérale a sans doute alimenté la hotte du

Père Noël. Dans une autre partie du hall, Touristra vacances, VVF, Cap France, la Fédération des associations philatéliques, l'Amicale des cyclos cardiaques, le club des Cent Cols...

(((signature))).

GG.

(((Clôture AG - texte fin )))).

LE MOT DE LA FIN.

Extraits du discours de clôture de la présidente.

En dehors des remerciements d'usage envers les organisateurs de Niort, les mots prononcés pour clôturer deux jours de rencontres et de débats relatent fidèlement les points forts à retenir.

Sécurité et incivilité : « La région qui nous a accueillis ce week-end a été durement touchée par de dramatiques accidents ; tous ne concernaient pas des membres de notre Fédération mais tous mettaient en cause la violence routière, la volonté délibérée de quelques automobilistes de porter préjudice aux cyclistes et de fuir leurs responsabilités. Nous intervenons et interviendrons régulièrement pour défendre le partage de la route, et condamner fermement les incivilités meurtrières. »

Accueil et organisations : « Vous avez pu échanger avec des cyclotouristes d'autres départements, d'autres régions, noté des idées à mettre en œuvre. Si cela fonctionne dans une région, cela peut être transposé à une autre. Des solutions existent en termes d'accueil, en termes d'encadrement et de bénévolat. Soyons entreprenants, ouverts et porteurs de projets. Différentes pistes ont été évoquées pour la pérennité de nos structures, le partage des responsabilités, le fonctionnement en binôme que ce soit jeune/ancien ou homme-femme, le désir d'aller de l'avant et de se diversifier ; tout cela s'inscrit dans le débat sociétal qui fait bouger les lignes bien au-delà de notre Fédération. »

La mixité : « D'aucuns doutent encore de la place des femmes ou du moins de la mixité. Petit rappel historique : si l'histoire du vélo date du début du dix-neuvième, il faudra attendre 1890 pour que les femmes se l'approprient véritablement.

D'abord apanage des classes favorisées en Europe et Amérique du Nord, la bicyclette se révèle être un formidable moyen d'émancipation pour les femmes, et se répand peu à peu dans toutes les couches sociales. La pratique cycliste féminine a dû lutter pour gagner en légitimité. Critiquée par la société car n'étant pas élégante, jugée dangereuse pour la fertilité par les médecins et décriée comme immorale par certains hommes, la bicyclette va vaincre les préjugés et les critiques pour devenir un incontournable de la fin du dix-neuvième. Aujourd'hui, le vélo est toujours un instrument d'émancipation et d'indépendance dans certains pays.

Mesurons notre chance et n'ayons pas peur d'entreprendre. »

Et en conclusion... une citation de notre écrivain-cyclotouriste Paul Fabre évoquant les randonnées lors desquelles la « compagnie se fait simplement. Cette simplicité des rapports génère souvent de l'amitié et le vélo sans l'amitié ne serait plus tout à fait le vélo ».

FIN D'ARTICLE.

## 21. VIE FÉDÉRALE : SEMINAIRE JEUNES.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Séminaire Jeunes-Formation 2022.

(((titre))).

Un rapprochement prometteur.

(((chapô))).

Sur une idée née lors du dernier séminaire Jeunes, les DRJ (Délégués régionaux jeunes) et les DRF (Délégués régionaux formation) se sont retrouvés pour échanger, s'informer, construire... Une première pour tous.

(((texte))).

À l'occasion du week-end du 11 novembre, le Centre nature « Quatre vents » a accueilli le séminaire des commissions Jeunes et Formation. Au programme : des réunions propres à chacune des commissions et des réunions plénières où furent exposés et commentés les « top » et les « flop » enregistrés lors des deux dernières années, tant côté jeunes que côté formation. Les questions posées ont fait naître des discussions au cours desquelles des points de vue différents se sont exprimés...

Les « top ».

Une note d'optimisme pour commencer : tant du côté jeunes que formation, les activités ont repris après la crise du Covid ! Le Trait d'union, la Semaine nationale des jeunes, les finales du Critérium national, le Concours d'éducation routière se sont déroulés normalement.

Parmi les autres sujets de satisfaction, on note l'augmentation du nombre d'Écoles françaises vélo, 322 en 2022 contre 279 en 2021 soit plus 15 pourcent. Un nombre important de Points d'accueil ayant franchi le pas et des éducateurs ayant créé de nouvelles écoles.

L'utilisation d'outils de partage entraîne maintenant une communication plus fluide et régulière entre commission jeunes et délégués jeunes. Ces échanges et l'arrivée de jeunes qui prennent des responsabilités ont largement favorisé cette dynamique. Qui dit accueil de jeunes dit besoin d'éducateurs. Ainsi, durant la saison 2021-2022, 883 cyclotouristes ont suivi une formation et la Fédération compte désormais 644 animateurs, 175 initiateurs et 64 moniteurs supplémentaires. Ce qui porte à 2 000 le nombre d'éducateurs actifs, parmi lesquels 765 moniteurs et 52 instructeurs. Un petit bémol, le trop faible pourcentage de femmes (10 pourcent) dans l'effectif total. Parmi les nouveaux initiateurs, on en compte 108 de moins de 18 ans qui ont suivi les formations Jeunes éducateurs fédéraux. Ils contribueront, sous la responsabilité des éducateurs majeurs, à dynamiser les équipes d'encadrants et les jeunes apprécient leur présence.

Les « flop ».

Plutôt que de parler de « flop », on doit parler de regrets... Regret de constater le manque de bénévoles formés qui se fait sentir dans les structures. Regret de noter la faible participation aux événements « route » tels le Trait d'union. Dans le même

temps, le voyage itinérant VTT a été annulé faute de participants. L'arrêt du CNER et l'absence de candidat pour organiser une Semaine nationale créent un vide dans les organisations nationales.

Côté formation, on peut regretter que plusieurs régions n'aient pas mis sur pied des stages initiateur et moniteurs.

La Fédération s'implique.

Le séminaire permet également à l'Équipe technique nationale (ETN), organisée autour de la directrice technique nationale, d'échanger avec les responsables sur le terrain. Parmi les sujets qui mobilisent l'ETN, les conseillers techniques nationaux ont longuement communiqué sur le « Savoir rouler à vélo » et la professionnalisation, autour de la création d'un centre de formation propre à la Fédération.

Des projets.

En 2023, on retrouvera le Critérium national, le Concours d'éducation routière, la Semaine nationale sous forme de séjours dans au moins six régions organisatrices, la Semaine fédérale des jeunes à Pont-à-Mousson et le Paris-Brest-Paris jeunes. Des stages de formation d'éducateurs et de dirigeants sont prévus dans les régions. Pour clore ce week-end de travail, Daniel Jacob, instructeur, membre de la commission Sport-Santé, a présenté un exposé sous le titre : « Le vélo pour grandir ». Un sujet qui met à mal de nombreuses idées reçues concernant les besoins, l'adaptation des enfants à la pratique sportive.

Un seul petit regret pour tous : ne pas avoir pu profiter sur le vélo des magnifiques parcours ouverts au départ du Centre nature des « Quatre vents », au cœur du Livradois-Forez.

(((signature))).

Texte et photos : Georges Golse.

FIN D'ARTICLE.

## 22. VIE FÉDÉRALE : COREG BOURGOGNE.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : L'espace des CoReg - Bourgogne-Franche-Comté.

(((tête))).

Un équilibre à consolider.

(((chapô))).

La région Bourgogne-Franche-Comté offre toutes les opportunités pour un tourisme à vélo riche en découvertes, quel que soit le niveau de pratique de chacun. Le faire savoir et disposer des forces vives qui en assureront le développement sont les défis des prochaines années.

(((signature))).

- Texte : Jean-Claude Giroud, président du CoReg, les membres du comité régional et des comités départementaux.

- Photos : Aimé Galdin.

Pages coordonnées par Jean-Jacques Rolland.

(((texte))).

La région, parsemée de sites historiques, est un assemblage de reliefs variés, depuis les plaines, les coteaux viticoles de renom jusqu'aux monts du Jura. Elle est quadrillée d'itinéraires bâtis pour le plaisir du cyclotouriste : l'EuroVelo 6 y est accueillie pour une large partie de son parcours français, de Bâle à Nevers. La Voie bleue « Moselle-Saône » mène à Lyon. La Grande Traversée du Jura, versions VTT et route, donne d'autres émotions. Et il reste encore, au-delà de la norme commune des six sites BCN-BPF de chaque département, quatorze Randonnées permanentes labellisées proposées par différentes structures et près de 250 circuits disponibles sur le site [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr). Cette collection attend les amateurs et est à même de satisfaire toutes les tentations.

Avec la fédération, sans réserve.

Chacun se mobilise sur les axes fédéraux, en vue de développer l'engouement pour le vélo. Tandis que la Cyclomontagnarde du Jura rassemblait à Lons-le-Saunier, en juin 2022, et que celle du Morvan récidivera en 2023, Nevers a accueilli le congrès fédéral en décembre 2021. Le département de Saône-et-Loire a organisé un rassemblement féminin à Mâcon en septembre 2022. Le Doubs et la Haute-Saône mettent ensemble l'accent sur la démarche « Slow-up ». Ces journées de découverte, souvent ludiques, et sans contraintes, trouvent de plus en plus leur public et les deux comités départementaux ont participé à l'édition 2022, avec leurs offices de tourisme respectifs.

Manon et Jonas, représentants de la France au Concours européen d'éducation routière, en septembre 2022 en Croatie, sont inscrits au club de Cerre-lès-Noroy (Haute-Saône), club présenté dans le numéro de novembre de la revue, alors que des jeunes de la région se retrouvent régulièrement en tête de classement dans les concours et critères nationaux. Cinq bases VTT officielles existent en Bourgogne-Franche-Comté, inégalement réparties toutefois : quatre en Haute-Saône et une

dans la Nièvre. Citons aussi les quatre « Territoires vélo » que sont Belfort, Bourbon-Lancy, la communauté de communes du Mâconnais-Tournugeois et Vesoul.

Implantée à un carrefour national et européen, au contact direct des régions parisienne et lyonnaise, la Bourgogne-Franche-Comté a un potentiel cyclotouristique à faire valoir. Elle mérite d'être mieux connue et chacun s'y emploie, dans la mesure de ses moyens, avec la volonté de dépasser quelques écueils.

Des disparités contrôlées.

Si les projets sont bien définis, la prise d'initiatives qui permettrait de les concrétiser est quelque peu bridée. Le renouvellement insuffisant des générations cyclotouristes, amplifié par une stagnation en 2021 et 2022 due à l'effet Covid, a produit des effets dommageables. Une action volontariste pour recruter de nouvelles pratiquantes a été commencée en 2019, avec la prise en charge des nouvelles licences féminines, dans la perspective de « Toutes à vélo – Toulouse 2021 ». L'opération renouvelée en 2020, 2021 puis 2022, a connu le succès, puisque leur effectif s'est accru de 186 sur trois ans.

La tendance reste dynamique dans les communes importantes mais les secteurs à faible densité de population sont à la peine. Le comité départemental de la Côte-d'Or, qui comprend l'agglomération de Dijon, capitale régionale, continue à bien se développer avec 41 clubs et près de 1 400 licenciés, soit plus de 30 pourcent de la région. Ce même CoDep est bien engagé dans le Plan départemental des espaces, sites et itinéraires (PDESI), avec la signature d'une convention portant sur l'aide aux jeunes défavorisés. Il soutient aussi, et contrôle, le balisage de circuits VTT inscrits ou à inscrire au Plan. La Bourgogne-Franche-Comté est composée d'une forte proportion de territoires ruraux. Les clubs y sont dispersés, ce qui accentue la difficulté à rassembler lors des organisations proposées mais n'a pas interdit l'arrivée, il faut le souligner, de deux nouveaux clubs dans l'Yonne et une progression de 16 pourcent des licenciés.

L'une des conséquences visibles est le déficit d'engagement dans des formations d'initiateurs et de moniteurs puisque les actions de promotion mises en place ont une faible résonance. Le manque d'encadrants nuit au développement des randonnées et séjours, donc à l'attractivité de la région : par exemple, la Saône-et-Loire a organisé quatre séjours nationaux de camping-caristes de 2013 à 2017. Malheureusement, le manque de vocations n'a pas permis de prolonger l'entreprise.

Les nouveaux tremplins.

Le comité régional ne reste pas figé sur des constats. Le contexte actuel ne facilitant pas les déplacements, toutes les opportunités possibles de tourisme à vélo en local devront être privilégiées. Des actions, menées en liaison avec les offices de tourisme, visent à promouvoir les opportunités, afin de susciter l'intérêt et de développer l'attrait pour le cyclotourisme. Une autre intention est de s'appuyer sur les sites BCN-BPF et les Randonnées permanentes. Elle sera accompagnée d'actions destinées à favoriser les rassemblements inter-comités départementaux couvrant les huit comités départementaux, ainsi que de projets de séjours pour cette fin d'olympiade.

Par ailleurs la parité visée dans nos structures, s'appuyant sur les nouvelles recrues, devrait être une opportunité pour faire entrer un maximum de féminines dans les bureaux des clubs, s'orientant ainsi vers des activités plus touristiques et peut-être moins sportives pour le bénéfice d'un maximum de licenciés.

(((encadré))).

#### CARTE D'IDENTITÉ.

Le comité régional Bourgogne-Franche-Comté couvre huit départements Carte 8 départements : Côte-d'Or - Doubs - Jura - Nièvre - Haute-Saône - Saône-et-Loire - Yonne - Territoire de Belfort.

- La région, située dans le quart nord-est de la France occupe une superficie de près de 48 000 km carrés.
- Le comité régional réunit 134 clubs, dont huit dépassent les 100 adhérents et deux s'approchent de cette limite.
- En 2022, le nombre de licencié(e)s est relativement stable (4 379), avec un effectif féminin en légère croissance, de 1,35 pourcent, et masculin en recul de 0,23 pourcent.
- Les Écoles françaises de vélo sont au nombre de dix, concentrées sur cinq départements : trois en Saône-et-Loire et en Haute-Saône, deux dans la Nièvre, une en Côte-d'Or et une dans le Doubs.

FIN D'ARTICLE.

## 23. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

### NOUVELLE-AQUITAINE.

Triple naissance en Charente.

Trois nouveaux clubs sont venus agrandir la grande famille du comité départemental de cyclotourisme de la Charente (CoDep 16) au cours de l'année 2022.

- Les Cagouilles de Baignes VTT et ses environs, club VTT du sud-Charente, organisateur de la « Rando des Cagouilles » aux 1 500 participants, qui vous permet de déguster le célèbre gastéropode bio.
- Le Cyclo club rupificaldien de La Rochefoucault-en-Angoumois. La Rochefoucault, ville d'histoire de l'est Charente est dominée par son château du XI<sup>e</sup> siècle et ses collines limousines sont un merveilleux terrain de jeux pour le cyclotourisme et le VTT. Une trentaine de personnes ont assisté à la présentation du nouveau club et du nouveau maillot, le 6 mai.
- Le club VTT de Saint-Yrieix, proche d'Angoulême, portera aussi les valeurs de la Fédération.

Les trois clubs ont en commun d'avoir opté pour l'éthique, les valeurs et les règles de fonctionnement fédérales après de nombreux entretiens avec J-C Vergnaud, président du comité départemental, et Gérard Goinaud, responsable VTT. Mais Thierry Tapon, Éric Boulesteix et Quentin Lathière, les trois présidents et leurs équipes conservent leur personnalité, qui marquera leurs actions

Le CoDep 16 dans son ensemble remercie les nouveaux adhérents, et leurs souhaite de nombreux petits licenciés.

Bernard Chappuis.

### OCCITANIE.

L'automne entre Rébenty et Espezel.

C'est par une fin d'automne qui, en altitude, flirte avec les conditions hivernales, que les cyclos Corbières-Minervois se sont lancés à l'assaut des cols des Sept frères, de Marmarre, de Chioula, du Pradel, point sauvage et culminant du parcours. Une longue et fraîche descente en ubac dans la vallée du Rébenty, pour enfin retrouver le plateau ensoleillé d'Espezel, sur le versant adret du col d'Ubi, a mis un terme à l'étape.

La quinzaine de cyclos, bénéficiant de l'assistance dévouée d'Hervé David, a pu apprécier la rude beauté des paysages du pays de Sault que les tardives couleurs automnales mettent en valeur dans l'indifférence des bovins adaptés au climat. Le ruban des cyclistes, créé par la gestion du rythme de chacun, a su se regrouper au sommet des cols pour immortaliser le passage d'une randonnée inhabituelle.

L'effort individuel se trouvait ainsi renforcé par le marqueur solidaire d'un club de cyclotourisme de la Fédération française de cyclotourisme. Les tenues hivernales judicieusement choisies ont largement trouvé leur justification dans les longues descentes succédant évidemment aux longues montées. Même si personne n'en doutait, la randonnée cyclotouriste sur le terrain n'a rien à voir avec les parcours virtuels dans son salon, sur son vélo connecté, à l'abri des intempéries, chronomètre au poignet. Fort heureusement, chez « Petit Louis », la table du relais du pays de Sault n'était pas virtuelle. Tout le monde s'en est rendu compte et se promet de recommencer.

Marcel Andrieu.

Correspondants :

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

FIN D'ARTICLE.

## 24. VIE FÉDÉRALE – TOUR DE FRANCE de L'US METRO.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Le « Tour de France de l'US Métro ».

(((titre))).

Le graal du cyclo.

(((chapô))).

Nombreux sont les cyclotouristes à l'avoir fait, à le rêver et enfin un beau jour à concrétiser. Certains le construisent eux-mêmes mais d'autres, les plus nombreux, ont fait et feront le choix du vrai, celui né de l'US Métro que nous vous présentons ici.

(((texte))).

Créé à l'initiative des dirigeants de l'US Métro cyclotourisme en 1958, le « Tour de France de l'US Métro » (TDF) est toujours bien présent dans les fleurons de nos organisations.

Petite présentation.

Il s'agit d'effectuer intégralement un tour de France proche des frontières en effectuant au minimum 4 800 km avec plus de 45 000 mètres de dénivelé. Il sera validé par 61 points de contrôles sur un carnet de route renvoyé à l'organisateur pour homologation à l'arrivée.

Le participant est alors inscrit au palmarès et sera invité à une remise de trophées en principe fin janvier dans les locaux de l'US Métro à Antony (92).

Comment participer ?

Tout le monde peut s'inscrire en envoyant son bulletin d'inscription au responsable. Il n'y a pas de brevets qualificatifs à effectuer. Par retour, on vous envoie d'une plaque de cadre, le carnet de route et une lettre explicative.

Le TDF peut être réalisé en trois périodes sur trois années consécutives maximum.

La règle du jeu.

Le départ se fait d'où vous voulez. Vous pointez le départ par timbre humide tout comme vos passages dans les 61 points de contrôles. Par défaut (passage de nuit, pas de commerce ouvert...) une photo de votre vélo avec sa plaque de cadre devant un endroit reconnaissable du lieu est possible et sera collée sur le carnet de route. Pour finir la boucle, il suffit de pointer de nouveau à votre point de départ... et donc d'arrivée !

Le règlement autorise un point de contrôle « joker » remplaçant un « officiel » sous réserve qu'il ne raccourcisse pas le parcours ni en distance ni en dénivelé.

À noter que pour l'homologation, un compte-rendu de votre tour est très apprécié sans être obligatoire.

Comment construire son TDF ?

- En autonomie totale avec sacoches, bikepacking...
- Avec l'assistance d'un proche.
- En formule sportive : le moins de jours possible.

- En formule touriste : pour profiter au maximum du pays et de ses paysages.  
Conseil pratique : à réaliser plutôt entre début juin et fin septembre pour que les cols empruntés soient ouverts.

Le palmarès.

À ce jour 1 513 cyclos en catégorie randonneur (trente jours ou moins) et 353 en catégorie cyclotouriste (soixante jours ou moins) ont été homologués.

Inscriptions.

Toutes les informations sont à retrouver sur <http://usmetro.cyclo.free.fr/>.

Contact : [usmetro@gmail.com](mailto:usmetro@gmail.com).

(((signature))).

Les organisateurs du TDF US Métro.

(((encadré))).

Note de l'organisation.

Le « Tour de France US Métro » doit avant tout rester un plaisir, ce plaisir n'excluant pas la difficulté. C'est une randonnée libre mais encadrée par les contraintes de pointage. Nous proposons des traces GPS à titre indicatif, mais pour que cela reste un plaisir et soit surtout votre tour bien à vous, nous vous conseillons de l'adapter en fonction de vos souhaits, contraintes ou modifications du réseau routier. Vous restez maître de votre parcours et de vos horaires.

N'oubliez pas la sécurité (baudrier rétro réfléchissant).

Pour beaucoup d'un point de vue émotionnel, ce sera un point d'orgue dans une vie de cyclotouriste.

FIN D'ARTICLE.

## 25. AGENDA-DIVERS-APPEL TÉMOIGNAGE TANDEM.

### AGENDA.

Du 27 avril au 2 mai 2023.

5e séjour Tourisme et Handicap • Vogüé (Ardèche).

CoReg Auvergne Rhône Alpes • CoDep Ardèche.

La commission « Sport pour Tous – Handicap » du comité régional de cyclotourisme d'Auvergne-Rhône-Alpes propose un séjour au village vacances de Vogüé, près de Aubenas, classé « Plus beau village de France ».

Cette organisation conjointe du comité départemental du Puy-de-Dôme et du comité régional Auvergne-Rhône-Alpes vous propose des circuits en étoile, accompagnés, avec visites touristiques incluses. Vous découvrirez Vallon-Pont-d'Arc, le village d'Antraigues-sur-Volane en marquant le souvenir à la maison de Jean Ferrat, la grotte Chauvet, sans omettre la dégustation des produits régionaux, nougat et crème de marrons.

C'est un séjour qui a toujours un vif succès auprès des participants atteints de handicaps différents, visibles ou invisibles. Il rassemble une majorité de tandems avec déficients visuels qui ont plaisir à se retrouver pour de belles rencontres, de partage et d'amitié. C'est un moment sport-santé pour rompre un moment d'isolement.

Bulletin d'inscription à retrouver sur <http://cyclotourisme-auvergnerhonealpes.fr/>.

Contact : Françoise Valluche • 06 61 22 70 15 • [auvergnerhonealpes-handicap@ffvelo.fr](mailto:auvergnerhonealpes-handicap@ffvelo.fr).

### DIVERS.

- SEMAINE FÉDÉRALE 2023.

Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle).

Vous auriez dû ce mois-ci trouver dans votre revue une présentation détaillée de la quatre vingt quatrième Semaine fédérale internationale de cyclotourisme de Pont-à-Mousson qui se déroulera du 23 au 30 juillet 2023. Exceptionnellement ce dossier sera présenté dans la revue de février 2023 (numéro 731).

En attendant vous trouverez déjà de multiples informations sur le site dédié à cet événement : <https://sf2023-ffvelo.fr/>.

### APPEL TÉMOIGNAGE TANDEM.

-APPEL À TÉMOIGNAGE.

Adepte du tandem ?

Amis tandémistes participez par votre témoignage à l'élaboration d'un dossier sur le sujet.

- Quel est votre âge ? Avec qui faites-vous du tandem (famille, amis, club...).

- Pourquoi utilisez-vous un tandem (voyage itinérant, déplacement quotidien, handicap, etc.) ?

- Le pilotage et ses éventuelles difficultés ?

En quelques lignes parlez-nous de votre expérience et donnez envie aux néophytes de se lancer sur les routes en tandem !

Témoignages (texte et photos HD avec mention du crédit) à envoyer à :

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

FIN D'ARTICLE.

## 26. INDEX 2022.

(((titre))).

INDEX 2022.

Du numéro 719 à 729.

(((chapô))).

Vous recherchez un article paru dans une revue de l'année 2022 ? Cet index vous aidera à le retrouver !

La liste ci-dessous indique après le nom de chaque rubrique (par exemple Reportages, V T T, Jeunes, Séjours, etc) les articles se rapportant à cette rubrique, suivis du numéro de la revue puis du numéro de la page.

(((texte))).

REPORTAGE.

Entretien avec Marie-José Duboël. N°719. Page 8.

Le 8848 Women's Challenge. N°719. Page 20.

Paris-Brest-Paris 2023. N°722. Page 8.

Les rendez-vous de Pâques (label). N°724. Page 12.

Actions en faveur du handicap. N°724. Page 14.

Ascension à Sauveterre-de-Guyenne (label). N°725. Page 14.

Week-end dans le Cher. N°725. Page 16.

Nos manifestations de Pentecôte (label) .N°726. Page 24.

Vél'Europe 2022. N°726. Page 26.

Sur les routes blanches(Longue distance). N°726. Page 30.

Le col de la Loze ( altitude 2304 mètres) – Savoie. N°726. Page 32.

Cyclomontagnardes 2022 (label). N°727. Page 8.

Semaine européenne de cyclotourisme UECT 2022 – Meppel (Pays-Bas). N°727. Page 12.

VTT.

Fiche conseil : Avantages du pneu Tubeless. N°719. Page 10.

Gravel - Séjour en Aragon (Espagne). N°719. Page 12.

Week-end dans les Alpes - Le Gapençais en autonomie. N°720. Page 8.

Fiche conseil : Une bonne pression. N°721. Page 10.

Fiche conseil : Bien choisir son GPS. N°722. Page 12.

Fiche conseil : Monter et démonter ses pédales. N°723. Page 8.

Découverte de Valle Maira (Italie). N°723. Page 10.

Fiche conseil : vos plaquettes de frein. N°724. Page 8.

Verte Tout-Terrain – Les chemins du Mont. N°725. Page 8.

Test Banane Camelbak Podium Flow 4. N°726. Page 20.

Pass'Portes du Soleil 2022. N°726. Page 22.

Raid en Ardèche et en Haute-Loire. N°727. Page 16.

L'Ultra Raid 360. N°727. Page 20.

Week-end dans l'Ubaye. N°728. Page 12.

Tour VTT de la Charente. N°729. Page 18.

Vertes Tout-Terrain et Maxi-Verte 2023. N°729. Page 22.

JEUNES.

Vacances actives. N°719. Page 16.  
Challenge des écoles 2021. N°720. Page 12.  
Portrait de Damien Stéphan. N°721. Page 12.  
Les activités et événements fédéraux. N°722. Page 14.  
Séminaire 2022. N°723. Page 14.  
Mer-Montagne des jeunes du Pas-de-Calais. N°724. Page 10.  
Le pumptrack de Yenne (Savoie). N°725. Page 10.  
Semaine nationale des jeunes -Vesoul 2022. N°725. Page 18.  
Trait d'union 2022. N°727. Page 14.  
L'école VTT de Cerre-lès-Noroy (Haute-Saône). N°728. Page 10.  
Écoles françaises de vélo – Label « Mini vélo ». N°729. Page 28.

#### SÉJOUR.

Séjour du club cyclotourisme mériellois (Val-d'Oise). N°719. Page 22.  
Tourisme et Handicap. N°725. Page 12.  
Séjour au féminin en Haute-Loire. N°727. Page 22.

#### VOYAGE -AVENTURE.

Voyage en Écosse - De galère en Galère (4/4). N°720. Page 16.  
Notre tour de la Bourgogne (6). N°721. Page 14.  
Du Mont-Saint-Michel à Vézelay. N°722. Page 16.  
Voyage Millau-Béziers. N°724. Page 16.  
Découverte de la République tchèque. N°725. Page 20.  
De Belfort à Châlon-sur-Saône(6). N°726. Page 28.  
L'Euro PN 2022. N°728. Page 16.  
Le tour de France des sources. N°728. Page 18.  
La Meuse à Vélo. N°728. Page 22.  
Voyage itinérant du club de Castres (Tarn). N°729. Page 30.

#### TERRITOIRE VÉLO.

La Lozère. N°724. Page 18.

#### PORTRAIT.

Enrico Alberini (Club des Cent Cols). N°721. Page 8.  
Joseph Lyvinec. N°728. Page 8.  
La famille Dubreuil. N°729. Page 26.

#### DOSSIER.

83e Semaine fédérale internationale de cyclotourisme - Loudéac (Côtes d'Armor). N°719. Page 24.  
Autour de Prades (Pyrénées-Orientales). N°720. Page 18.  
Concours photo 2021. N°721. Page 16.  
La Provence occitane. N°722. Page 20.  
Osez le cyclo-camping. N°723. Page 14.  
Dans les Carpates ukrainiennes. N°724. Page 22.  
En suivant la Marne. N°725. Page 22.  
Quatre vingt troisième Semaine fédérale internationale de cyclotourisme – Loudéac 2022. N°726. Page 8.  
Découverte de l'Ariège. N°727. Page 24.  
En Sud Touraine. N°728. Page 26.  
Se lancer dans la longue distance. N°729. Page 8.

## TOURISME – DESTINATION.

Les phares bretons (Finistère nord). N°721. Page 24.

La P'tite Boucle GTJ. N°723. Page 22.

Destination l'Indre. N°726. Page 34.

La Voie verte des Grands lacs Seine et Aube. N°729. Page 32.

## BREVETS DES PROVINCES FRANCAISES (BPF).

Le Pyla-sur-Mer (Gironde). N°719. Page 32.

Saint-Martin-du-Canigou (Pyrénées-Orientales). N°720. Page 24.

Évaux-les-Bains et Toulx-Sainte-Croix (Creuse). N°721. Page 30.

Ploumanac'h (Côtes-d'Armor). N°722. Page 26.

Murat – Apchon (Cantal). N°723. Page 28.

Gavarnie (Hautes-Pyrénées). N°724. Page 30.

Naours (Somme). N°725. Page 28.

Le col de l'Izoard (Hautes-Alpes). N°726. Page 40.

Le Ballon d'Alsace (Territoire de Belfort). N°727. Page 32.

Les Vignes et l'Aven Armand (Lozère). N°728. Page 32.

Saint-Véran (Hautes-Alpes). N°729. Page 36.

## RANDONNÉES PERMANENTES (RP).

Randonnée en Baronnies provençales. N°719. Page 34.

Le tour de l'Aisne. N°720. Page 26.

Les vallons et les cluses de Haute-Bretagne. N°721. Page 32.

Les gorges de l'Aveyron et du Viaur. N°722. Page 28.

Les routes de la carpe frite. N°723. Page 30.

A vélo dans le Parc naturel régional de la Brenne. N°724. Page 32.

Balade dans le Vimeu. N°725. Page 30.

Tour du Léman cyclo. N°727. Page 34.

Crêtes & côtes en Provence. N°728. Page 34.

Rayons normands de Bronze au départ de Caen. N°729. Page 38.

## CULTURE.

### FAUNE ET FLORE.

Le gui N°719. Page 36.

La chevêche d'Athéna N°720. Page 28.

La renoncule bulbeuse N°721. Page 34.

le papillon citron N°722. Page 30.

Le grand conopode N°723. Page 32.

La zygène de la filipendule N°724. Page 34.

Sortie faune et flore N°725. Page 32.

La grande consoude N°726. Page 42.

Le lièvre et le lapin N°727. Page 36.

Les cenelles de l'aubépine N°728. Page 36.

La chouette effraie N°729. Page 42.

## PATRIMOINE.

Philatélie : La fête du Timbre 2023. N°727. Page 38.

## CROQ VÉLO.

Un si long rendez-vous. N°719. Page 38.

Les petits arrangements d'Albert. N°720. Page 30.  
Esthétique. N°721. Page 38.  
Programmer sa vie. N°722. Page 32.  
Ne t'en fais pas un monde ! N°723. Page 34.  
Mes coups de pompe. N°724. Page 36.  
Équipée héroïque. N°725. Page 36.  
Lettre à... des spécialistes ou presque. N°726. Page 44.  
Le coup de main. N°727. Page 40.  
Le tracteur et le cyclo. N°728. Page 38.  
Lettre ouverte à ...nos régions. N°729. Page 44.

## CONSEILS PRATIQUES.

### SANTÉ.

Idées reçues ou vérité ? N°719. Page 40.  
L'activité physique après un accident cardiaque N°720. Page 32.  
La mort subite chez le cycliste N°721. Page 40.  
La traumatologie du cyclo N°722. Page 34.  
Le vélo pour grandir N°723. Page 38.  
La préparation physique N°724. Page 38.  
Le sport sur ordonnance N°725. Page 38.  
Après l'été, on fait quoi ? N°726. Page 46.  
Anomalies électriques du rythme cardiaque N°728. Page 40.  
Paris-Brest-Paris N°729. Page 46.

### NUTRITION.

Les légumes d'automne-hiver. N°727. Page 42.

### TECHNIQUE.

Eurobike 2021 (fin). N°719. Page 46.  
VAE Singer. N°719. Page 48.  
Le système Fasten. N°720. Page 36.  
Test vélo – Touring 520. N°721. Page 44.  
Test vélo – Orbea VIBE MID H30 EO. N°722. Page 38.  
Atelier Velocidade. N°723. Page 42.  
Gamory Cycles. N°724. Page 42.  
Kits Gboost. N°725. Page 44.  
Salon Eurobike 2022. N°726. Page 50.  
Salon Eurobike 2022 (suite). N°727. Page 46.  
Salon Eurobike 2022 (fin). N°728. Page 44.  
Les cycles Cadence. N°729. Page 52.

### SÉCURITÉ.

La passerelle TH Composites. N°720. Page 38.  
Charte et Mémoire de sécurité. N°721. Page 46.  
Formation des structures. N°722. Page 40.  
Plus loin avec la Charte cyclable. N°723. Page 44.  
La Charte cyclable (suite). N°724. Page 44.  
Le Mémoire de sécurité. N°725. Page 46.  
Salon Eurobike 2022. N°726. Page 54.  
Salon Eurobike 2022 (suite). N°727. Page 50.  
Les orages. N°728. Page 46.

Les écluses. N°729. Page 54.

#### REPORTAGE PHOTO.

Naples et la côte amalfitaine - L'Italie prodigieuse. N°719. Page 50.

L'Albanie - La richesse des paysages. N°720. Page 40.

Sur la route - Le nouvel art rupestre. N°721. Page 50.

Prix photo-littéraire 2021 (deuxième prix). N°722. Page 42.

Femmes d'Ukraine - Sourire à la vie. N°723. Page 48.

Les Pays-Bas - L'autre pays. N°724. Page 48.

La France à vélo - De Paris à St-Malo. N°725. Page 48.

Massif central - Cévennes et gorges du Tarn. N°728. Page 48.

Deux-Sèvres. N°729. Page 56.

#### LA FÉDÉ EN MARCHÉ.

##### VIE FÉDÉRALE.

Les commissions fédérales (suite). N°719. Page 52.

Assemblée générale - Nevers (Nièvre). N°719. Page 54.

Mai à vélo 2022. N°720. Page 42.

Axel Carion, ambassadeur de la Fédération (partenariat). N°720. Page 44.

L'espace des CoReg - L'Occitanie. N°720. Page 46.

Du renfort pour progresser. N°721. Page 52.

Comité directeur des 18 et 19 mars 2022. N°722. Page 46.

La commission Culture et patrimoine. N°722. Page 48.

L'espace des CoReg - La Bretagne. N°722. Page 50.

Nos brevets de tourisme - Les randonnées Mer-Montagne. N°723. Page 50.

L'espace des CoReg - La Nouvelle-Aquitaine. N°724. Page 50.

Comité directeur des 20 et 21 mai. N°725. Page 50.

Mai à vélo 2022. N°726. Page 56.

AssoConnect (Partenariat). N°727. Page 52.

Assemblée générale 2022 - Niort (Deux-Sèvres). N°727. Page 54.

L'assurance fédérale. N°727. Page 56.

L'espace des CoReg - PACA. N°727. Page 58.

Comité directeur des 16 et 17 septembre 2022. N°728. Page 50.

Tarifs licences 2023. N°728. Page 52.

Licence et assurance multirisques habitation. N°728. Page 54.

Comité directeur des 21 et 22 octobre 2022. N°729. Page 58.

#### AGENDA.

Vertes-Tout-Terrain et Maxi-Verte 2022. N°720. Page 50.

Les rendez-vous du printemps 2022. N°720. Page 56.

Semaine européenne de cyclotourisme UECT 2022 - Meppel (Pays-Bas). N°720. Page 60.

Concentration Famille 2022. N°721. Page 58.

Paris-Brest-Paris 2023. N°721. Page 61.

Semaine fédérale 2022 - 31 juillet au 7 août. N°722. Page 54.

La Ronde Aliénor d'Aquitaine (Longue distance). N°723. Page 56.

83e Semaine fédérale - Loudéac - 31 juillet au 7 août 2022. N°724. Page 58.

Les grands événements fédéraux 2023. N°728. Page 60.

Prix Pierre Roques 2021 en encart central dans le N° 722.

FIN D'ARTICLE.

## 27. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Le rendez-vous de Milhaud.

(((texte))).

Je râle ! Et Thierry m'écoute râler. Il n'est pas rare que je fulmine quand je roule. Aujourd'hui, nous allons rejoindre Jack à Milhaud et, à peine sortis de la maison, le festival a commencé : queues de poisson, feux verts passés au rouge, priorités coupées, ronds-points où j'ai le sentiment de me retrouver en 1356, lors de la désastreuse bataille de Poitiers, lorsque Philippe le Hardi, alors âgé de quatorze ans, disait à son père, le roi de France Jean Le Bon cerné par les Anglais : « Père, gardez-vous à droite. Père, gardez-vous à gauche ! ». Armures en moins, je me sens pareillement encerclé par les voitures, et même par un camion, qui, balançant de droite à gauche ou inversement, ont l'air de modifier leurs axes de direction à loisir.

Tout l'arsenal déplaisant des infractions au Code de la route semble s'être concentré sur les six kilomètres séparant Nîmes de Milhaud, tant en quantité qu'en mauvaise qualité. Et je n'ai même pas le sentiment que les automobilistes soient de plus déplorables conducteurs que les autres jours. Non ! C'est pire, c'est l'habitude. J'en profite pour vider mon sac et apprendre à Thierry toutes les formes de danger qui nous guettent, nous cyclistes, pauvres êtres oh combien fragiles, face à la meute des quatre roues pétaradantes, lui précisant que ce que je craignais le plus lorsque je randonnais était d'être frôlé par des conducteurs n'ayant jamais entendu parler, ou ignorant superbement, notre droit à les voir nous doubler à un mètre, en ville, ou 1,50 mètre, hors agglomération, de nos frêles carcasses.

Malgré la circulation, nous arrivons assez rapidement à Milhaud et je m'arrête en face du centre où travaille mon ami. C'est à ce moment-là que le cycliste est tombé!

Quand j'ai ouvert la portière de ma voiture sans regarder !

(((signature))).

Michel Jonquet.

FIN DE LA REVUE.