

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

Table des matières.

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	VTT REPORTAGE.....	8
5.	JEUNES.	10
6.	REPORTAGE SÉJOUR HANDICAP.	13
7.	REPORTAGE ASCENSION (label).	16
8.	REPORTAGE CHER.	18
9.	CARNETS DE LA TORTUE.	21
10.	VOYAGE RÉPUBLIQUE TCHÈQUE.	22
11.	DOSSIER MARNE.	25
12.	BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL - BREVET PROVINCES FRANÇAISES. ...	31
13.	RANDONNÉE PERMANENTE.	34
14.	NATURE (Faune et Flore).	36
15.	CYCLO'LIVRES.....	38
16.	CROQ VÉLO.	40
17.	RUSTINES DE SALORIN.	42
18.	SANTÉ.....	43
19.	TECHNIQUE.	49
20.	SECURITÉ.....	52
21.	REPORTAGE PHOTO.	55
22.	VIE FÉDÉRALE.....	56
23.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	59
24.	CARNETS, PETITES ANNONCES, DIVERS.	66
25.	SOURIEZ VOUS ÉCRIVEZ.....	69
26.	ULTIMOT.	71

1. COUVERTURE.

Première de couverture.

Titre principal : LA MARNE / De vignes en canaux.

Titres secondaires.

VOYAGE – La République tchèque.

TOURISME – Balade dans le Vimeu.

SANTE – Le sport sur ordonnance.

Crédit du visuel de première : Richard Bord.

Légende visuel de première : Balade au cœur des vignes.

Quatrième de couverture.

Crédit : Martine Cano.

Légende : Le cap Griz-Nez (Pas-de-Calais).

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((Têtière))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Communiquons.

(((texte))).

Alors que le ciel s'est fortement éclairci après deux années difficiles durant lesquelles les projets à long terme étaient impossibles, nous voici au cœur d'une année cyclotouriste que nous voulons tous à l'image de ce que nous aimons. Ces deux années ont, s'il était besoin, montré un peu plus la nécessité de communiquer alors que les circonstances nous isolaient.

Nous sommes tous conscients que dans le monde où nous vivons, la communication a pris une importance démesurée mais sans doute indispensable. Notre Fédération en a bien compris son absolue nécessité. S'il n'est besoin de présenter la revue que vous avez entre les mains, avec sa longue histoire et ses évolutions, j'aimerais que nous nous arrêtions un instant sur un peu de clarification. Depuis maintenant plusieurs années, tout à côté de Cyclotourisme, est né sur Internet cyclotourisme-mag.com. Si les objectifs sont pour tous les deux de vous informer, les spécificités d'Internet permettent une activation quotidienne pour exprimer tout simplement la vie de notre Fédération au sens très large. Le connaissez-vous bien ? Le site cyclotourisme-mag.com est votre média au même titre que la revue qui, en raison de sa mensualité sera forcément différente. Il est donc à suivre au quotidien tout comme vous suivez votre presse locale ou sportive sur le web.

Notre Fédération dispose de deux médias d'information dont la complémentarité n'est plus à prouver et pourtant il nous arrive de constater chez certains une confusion voire une incompréhension. Les équipes qui les animent sont différentes mais des ponts permettent la liaison entre les deux entités. Il est souhaitable que nos dirigeants de clubs pensent à faire, comme espéré depuis toujours, la promotion de notre revue sans oublier notre site d'actualité qui lui aussi a besoin d'être lu.

En conclusion, là où vous êtes, chez vous ou ailleurs, sur la plage ou à la montagne, sur votre tablette ou votre Smartphone, pensez à l'accès que vous avez pour lire votre revue – si vous l'avez oubliée chez vous ! – et surtout pour parcourir cyclotourisme-mag.com... quotidiennement ! Bon été à tous. Bon été à tous.

(((signature))).

Michel Savarin - Rédacteur en chef.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

UNE CAMÉRA QUI FILME PAR DERRIÈRE.

Tooo Cycling propose une caméra capable de filmer pendant des heures ce qui se passe derrière le vélo. Partager la route avec les automobilistes relève parfois de la gageure. Muni de cette caméra le cycliste peut désormais prouver toute infraction en cas d'accident. Cette petite caméra équipée d'une lumière rouge permet aussi de rendre le cycliste plus visible sur près de 1 600 mètres grâce à la puissance du faisceau. La capacité de stockage permet de filmer pendant plus de neuf heures. Au-delà de l'aspect sécuritaire, la caméra peut aussi être utilisée à des fins conviviales notamment pour filmer une sortie entre amis.

www.journaldugeek.com/2022/05/02/cette-petite-camera-filme-tout-derriere-un-velo.

* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 2))).

MÉLANGE D'ART ET DE VÉLO.

Quentin Polizzi travaille dans le commerce du vélo depuis ses quatorze ans. Tour à tour apprenti puis responsable de magasin, il décide à 23 ans d'ouvrir sa propre boutique à Paris. Après de nombreux déboires, il commence à fabriquer quelques cadres qu'il soude chez lui dans son salon. C'est ainsi qu'il participe à son premier Concours de Machines à Ambert dans le Puy-de-Dôme qui reste pour lui une marque de reconnaissance. Notre artisan tient beaucoup à la finition et à la décoration car pour lui : « La peinture, c'est la robe de soirée que tu enfiles sur ton cadre. J'aime l'idée de tout maîtriser du début à la fin, et plus encore celle d'apporter la dernière touche. » Installé aujourd'hui dans l'Ain, comme il se dit si bien : « J'ai la plaine sous les yeux et la montagne dans le dos. » Plus d'informations sur le travail de Quentin et ses vélos sur-mesure sur

<https://atelierdesvelos.com/>.

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

(((article 3))).

6 750 km DE VOIES CYCLABLES.

Réunies sous la bannière des Charentes, les deux départements que sont la Charente et la Charente-Maritime cumulent 6 750 km de voies cyclables. Il y a donc matière pour cyclo en toute sécurité et en toute liberté que ce soit sur le littoral ou bien en rase campagne. De grands itinéraires sillonnent les Charentes. Les 290 km de la Flow Vélo® qui relie le Périgord à l'Atlantique, les 200 km de la Scandibérique®, les 60 km de la VéloFrancette® et enfin les 150 km de la Vélodyssée®. Les petits itinéraires ne sont pas en reste, comme ceux de l'île de Ré ou les chemins de la Seudre pour ne citer que les plus connus. Une bonne idée pour s'évader sur des terres en tout point accueillantes.

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

(((article 4))).

LA FRANCE LEADER MONDIAL.

Avec 22 millions de Français déclarant faire du vélo pendant leurs vacances, le cyclotourisme est devenu la première pratique d'itinérance touristique. Seconde

destination mondiale pour le tourisme à vélo après l'Allemagne, la France enregistre chaque année plus de 9 millions de séjours cyclistes tout en attirant 20 % de cyclotouristes étrangers. Tout cela est la conséquence d'une mobilisation de l'État, des collectivités locales et des offices de tourisme. Un réseau de Véloroutes quadrille notre pays dont l'emblématique Loire à vélo®. Cette large fréquentation entraîne des retombées économiques qui avoisinent 1,5 milliard d'euros auxquels viennent s'ajouter des dizaines de milliers d'emplois. C'est pour cela que la France a reçu le prix international Most Popular Cycle Tourism Country récompensant la qualité des aménagements des itinéraires européens.

<https://omagazine.fr/>.

(((article 5))).

LA TÉGÉVAL.

Dans le sud-est parisien, dans le Val-de-Marne, un itinéraire cyclable, la Tégéval, est né soit 20 km de Voie verte qui vous éloigne de l'hyper urbain pour retrouver la campagne. La Voie verte dessine une continuité entre les parcs, les bois et les espaces naturels qu'elle relie. C'est donc un pur bonheur de se mouvoir dans cette nature que ce soit pour aller travailler ou pour se balader. Elle passe par huit communes, de Santeny jusqu'à Créteil. Nul n'est exclu puisque les personnes à mobilité réduite peuvent s'y déplacer aisément. Plus d'informations sur

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

(((article 6))).

UNE APPLI QUI FACILITE LA COHABITATION.

L'entreprise Melckone vient de lancer une application dont le but est de faciliter la cohabitation entre les chasseurs et les promeneurs. Ainsi les vététistes ne peuvent que se féliciter de pouvoir partager leur activité en bonne intelligence. Cette application couvre actuellement 100 000 ha de forêts domaniales et privées en Île-de-France. Le grand public récupère ainsi les zones de chasse pendant la période ouverte. Melckone souhaite se développer sur tout le territoire même si cela demande un véritable travail de fond et de forme. L'objectif étant avant tout d'arriver à un partage de la forêt en toute quiétude.

<https://melckone.com.>

(((article 7))).

NOUVELLES CARTES IGN.

Pour vous aider à concevoir vos parcours vélo, l'IGN a développé une série de cartes « Découverte à vélo » destinées aux cyclotouristes. Des cartes réalisées en partenariat avec la Fédération française de cyclotourisme. Elles fournissent les informations indispensables à la préparation d'une sortie : nombre de kilomètres, difficulté, estimation de temps, circuits et grands itinéraires.

La carte « Le Finistère à vélo » vient compléter la série. Bons plans, tracés classés par difficultés, lien numérique vers la Fédération française de cyclotourisme et téléchargement au format GPX compatible avec les GPS et les montres connectées, cette carte ravira les adeptes du vélo.

Toutes les informations sont à retrouver sur <https://ignrando.fr/boutique.>

(((article 8))).

AVEC DU VIEUX ON FAIT DU NEUF.

En créant une coopérative « Botch Cargo Bikes », deux Toulousains, Thomas et Jean, uti-lisent Les cadres de vieux VTT en acier pour les transformer en vélo cargo. Partant du constat qu'en France, 1,5 million de vélos partent à la casse chaque année, nos deux passionnés ont décidé de sélectionner, de re-calibrer, de souder et d'assembler le cadre avec les pièces nécessaires à la création du vélo cargo de plus en plus utilisé dans de nombreuses villes. Cette démarche de « surcyclage », qui consiste à faire du neuf avec du vieux, rend l'objet d'utilité sociale. Les vélos cargos se dé-carcassent pour s'adapter à toutes les situations et envies.

Toutes les informations sont à retrouver sur <https://www.botch-cargobikes.fr/>.

(((article 9))).

LIVRE.

Notre vagabonde liberté - À cheval sur les traces de Montaigne - Gaspard Koenig - Édition Observatoire - 576 pages.

Pendant cinq mois, Gaspard Koenig a traversé la France et une partie de l'Europe à cheval. Cependant son expérience peut être semblable à ce que nous vivons à vélo. Si le vélo demande un changement de pneu ou un petit coup de graisse, il n'en est pas de même pour le cheval car changer un fer demande le savoir-faire du maréchal-ferrant et soigner une plaie celui du vétérinaire. Quant à l'hospitalité, avec un vélo c'est relativement facile mais avec un cheval c'est plus compliqué.

https://www.editions-observatoire.com/content/Notre_vagabonde_liberte.

(((article 10))).

DOC DU SPORT SPÉCIAL VÉLO.

En partenariat avec Doc du sport, la Fédération française de cyclotourisme et sa commission Sport-Santé vous proposent de découvrir le magazine Vélo Santé qui vous apportera des informations sur les bienfaits du vélo au quotidien ou après une longue maladie, des conseils pour vous mettre ou remettre en selle, des témoignages... De quoi faire le plein de conseils utiles avant de vous lancer sur les routes. Pour consulter le mag en ligne : <https://www.docdusport.com/velo-sante-2022/>.

Retrouvez toutes les actus et anciens magazines sur <https://www.docdusport.com/>.

SUR LE WEB.

1. - <https://www.youtube.com/c/TheSunTrip>.

Retrouvez sur la chaîne Youtube The Sun Trip les différents documentaires relatant les péripéties et joies extrêmes des aventuriers à vélo solaire à travers l'Europe et ailleurs...

2. - <https://www.arte.tv/fr/videos/100100-005-A/culture-physique/>.

La puissance est une notion liée à tous les transferts d'énergies et permet aux cyclistes de maintenir la cadence. Toutes les explications dans cet épisode de la série « Culture physique » d'Arte.

3. - <https://sentinelles.sportsdenature.fr/>.

Soyez acteur de la qualité de vos sites ! L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez (balisage, sécurité, ect.).

FIN D'ARTICLE.

4. VTT REPORTAGE.

(((tête))).

REPORTAGE VTT - Verte Tout-Terrain – Les chemins du Mont (Label fédéral).

(((titre))).

Entre bocages et herbus.

(((chapô))).

Après deux années blanches, les Randonneurs cyclotouristes du Val de Vère à Flers, dans l'Orne, ont finalement, les 14 et 15 mai derniers, renoué avec l'organisation de leur désormais emblématique rando-raïd, les chemins du Mont.

(((texte))).

Les quarante bénévoles étaient déjà sur le pied de guerre depuis quelques mois pour faire de cette organisation phare du club depuis maintenant trente-trois ans, deux journées de pur plaisir pour les participants.

Dès le samedi matin vers 3 h 30, un convoi de trois camions et sept bénévoles s'est élancé de Flers vers Beauvoir, lieu de l'arrivée finale près du Mont-Saint-Michel, pour prendre en charge les vélos et les bagages de 71 vététistes qui eux ont rejoint Flers en bus.

Sur les chemins de bocages.

Les 213 inscrits ont pris le départ dès 8 h 15 le samedi matin pour un périple de 91 km et 1 600 m de dénivelé positif qui les a amenés à l'étape du soir à Saint-Pois après une pause de midi à Sourdeval pour partager le déjeuner. Parmi eux 72 costauds avaient opté pour la boucle supplémentaire de 20 km et 350 m de dénivelé positif proposée à partir de Saint-Cornier-des-Landes.

Nous n'oublierons évidemment pas le passage au moulin du « Val d'Enfer », juste avant l'arrivée à Saint-Pois. La tradition de la galette-confiture et de la bolée de cidre en a réjoui plus d'un et là encore la bonne ambiance régnait. La municipalité de Sourdeval avait mis une nouvelle fois les installations du champ de foire à notre disposition ainsi que la salle pour le repas de midi.

La ville de Saint-Pois, notre partenaire depuis la première édition et qui n'a jamais failli quand il s'est agi de nous aider et de nous accueillir, s'est montrée cette année encore à la hauteur. La municipalité a tenu à ce que la cérémonie de remise des prix se déroule sur le parvis de la mairie et après les quelques mots prononcés par notre président, Jean Raucoule, et le maire de Saint-Pois, Yves Lecourt, les membres du conseil municipal se sont employés à servir le vin d'honneur à l'ensemble des participants présents. Nous leur adressons nos plus vifs remerciements. Ce moment a été un temps d'échange particulièrement fort et apprécié par tous. Après leur installation soit sur le camping ou dans le dortoir mis à leur disposition, les participants ont pu partager un repas concocté par notre traiteur.

Mont-Saint-Michel en vue.

L'étape du dimanche en direction de Beauvoir, de 86 km et 1 067 m de dénivelé positif s'est élancée dès 8 h 30. Une halte non obligatoire était prévue à Saint-Senier-sous-Avranches pour se restaurer. Là encore la municipalité nous a aidés en

nous permettant d'accéder au parking de la salle des fêtes et à la petite salle annexe. Après les chemins du bocage de la veille et quelques kilomètres le dimanche matin, le paysage a commencé à changer. Les premiers herbus sont apparus et avec eux une vue exceptionnelle sur « La Merveille ».

Il est maintenant possible de faire un détour jusqu'au pied de l'édifice en circulant sur la passerelle avec prudence puisque l'interdiction aux vélos est désormais levée. Le parcours officiel ne le prévoit pas mais chacun est libre de faire les quelques tours de roues qui le séparent du pied des murailles. Le parcours empruntant les polders surélevés permet de contourner, uniquement à pied ou à vélo, le Mont et d'avoir sur lui des vues imprenables. Le VTT passe un peu au second plan car la difficulté est faible mais c'est le moment de faire le plein de belles images.

Merci à tous.

À l'arrivée à Beauvoir, nous avons pu mesurer à l'occasion des échanges que nous avons eus avec les participants, que cette édition avait atteint son objectif. Les nombreux témoignages de sympathie qui ont été postés et continuent d'arriver en attestent et sont autant d'encouragements pour l'ensemble de l'organisation.

Le président, le comité d'organisation et tous les bénévoles remercient vivement l'ensemble des participants, la plateforme Hello Asso pour la gestion des inscriptions, les mairies qui nous accueillent, les propriétaires privés qui nous autorisent à circuler sur leur propriété, nos partenaires pour les prêts de véhicules et les dotations en produits de ravitaillement et la mairie de Flers pour son soutien et sa dotation en coupes.

Nous adressons également un grand merci à notre Fédération qui nous a fait confiance en nous attribuant le label « Verte Tout-Terrain ». Nous donnons rendez-vous à tous l'année prochaine.

(((signature))).

Alain Verrier, secrétaire des RCVV.

(((encadré))).

Retrouvez toutes les manifestations 2022 labellisées « Vertes Tout-Terrain » par la Fédération sur ffvelo.fr, rubrique VTT.

FIN D'ARTICLE.

5. JEUNES.

(((têtière))).

REPORTAGE Jeunes - Le Pumptrack de Yenne.

(((titre))).

Un projet citoyen.

(((chapô))).

Aménager un pumptrack dans la commune, tel est le projet citoyen porté par l'École française de vélo des Cyclotouristes yennois, en Savoie. Un espace public, un lieu intergénérationnel de sport de plein-air.

(((texte))).

Un pumptrack est composé de pistes en enrobé avec des bosses et virages permettant à tous les engins à roues et à roulettes de les utiliser : vélos, skateboards, trottinettes, rollers... De l'enfant en draisiennne au bon vététiste, chacun s'amuse et roule à sa manière.

L'École française de vélo est le lieu de l'éducation au vélo mais pas que. Elle est fondée sur un projet éducatif qui reprend les valeurs de la Fédération : solidarité, plaisir, convivialité et partage. Le projet repose sur ces principes. Denis Bijot, président des Cyclotouristes yennois, raconte.

La naissance du projet.

L'idée est née lors d'un stage estival organisé par le comité régional Auvergne-Rhône-Alpes à Combloux où Jean-François Laurent, un des créateurs du club, participait à l'encadrement des jeunes de la région. Nous avons pu nous rendre compte de leur engouement à tout âge pour ce type de structure et des progrès techniques en pilotage réalisés après quelques heures de pratique. Nous avons alors pensé, pourquoi ne pas proposer cela à la municipalité afin d'occuper un espace libre, créer de la vie, de l'animation ainsi qu'un pôle d'intérêt multigénérationnel. Malheureusement, en 2016-2017, cette idée est restée dans les tiroirs et ce n'est qu'à l'investiture d'une nouvelle municipalité et de l'intérêt que nous a porté Sandrine Gandy – conseillère municipale, membre de l'exécutif – que le projet a refait surface et qu'il a pris l'essor que l'on connaît actuellement. Sandrine Gandy, « notre bienfaitrice », nous a guidés dans les démarches, s'est chargée, après plusieurs réunions préparatoires avec les jeunes, de nous créer un support informatique approprié. Cinq de nos jeunes (Lou, Arthur, Marius, Maxime, Mattéo) désignés par leurs pairs, sont allés dès le printemps 2021 présenter le projet à une réunion de l'exécutif de la mairie, puis courant juillet au conseil municipal.

De la nécessité de communiquer.

Durant cette même période, le département mettait en place une sorte de bourse aux idées nommée « Projet Citoyen ». Nous avons décidé de profiter de l'opportunité et, toujours coachés par Sandrine, de présenter notre rêve aux Savoyards en préparant une campagne d'information auprès du public. Comme il nous fallait un support médiatique très explicite et représentatif de notre idée, nous nous sommes orientés vers un professionnel de la communication. Le club a décidé d'investir sur un clip vidéo que nous sommes allés tourner sur le pumptrack de Saint-Pierre-de-Chartreuse, fin août.

Ayant notre outil de communication, les jeunes, moins jeunes, parents, amis se sont mobilisés pour faire circuler l'information. Tout était bon : Internet, tracts, réseaux personnels, et résultat très probant car au final, sixième du général sur 150 et troisième des projets jeunes.

Et maintenant ?

C'est maintenant sur le terrain que le projet va se concrétiser avec la municipalité. En attendant de passer à la réalisation, les quarante-cinq jeunes de 9 à 18 ans et leurs vingt-huit éducateurs profitent des chemins dans la campagne alentours. Ils ont hâte de retrouver les sensations éprouvées sur le pumprack de Saint-Pierre-de-Chartreuse lors du tournage de la vidéo utilisée pour leur campagne.

(((signature))).

Texte : Georges Golse et Denis Bijot.

Photos : Jean-Louis Macon.

(((encadré))).

La parole aux jeunes.

« Au départ, notre idée était de créer une structure sportive inédite dans notre coin, un espace dédié aux sports à roulettes. Notre but était d'avoir un espace où le relationnel entre générations est possible par un comportement citoyen dans l'occupation du site.

Cet espace doit nous permettre de nous entraîner et de travailler notre technique de pilotage. Nous voulions également partager une activité commune sans avoir le même niveau. »

Les jeunes porteurs du projet.

- Lou Valayer (20 ans) : initiatrice (issue des jeunes éducateurs fédéraux).
- Arthur Carraz (17 ans) : animateur club.
- Marius Diemert (22 ans) : moniteur stagiaire (issu des jeunes éducateurs fédéraux).
- Maxime Foglia (17 ans) : jeune éducateur fédéral.
- Mattéo Hervin (19 ans) : animateur club.

(((encadré))).

Le projet en vidéo.

Pour visionner la vidéo présentant le projet du Pumprack de Yenne, rendez-vous sur <https://www.cyclosyennois.fr/ecole-cyclo/le-projet-pumprack/>.

(((encadré))).

CARTE D'IDENTITÉ DE L'ÉCOLE.

En 2013, l'idée a germé de créer une école à Yenne car la route ne faisait plus recette alors que l'option VTT testée par Raymond Barbier et Jean-François Laurent, éducateurs depuis quelques années au sein de l'école vélo des Cyclos Bugey Belley marchait à plein régime. Nous nous sommes donc dirigés logiquement vers cette spécificité plébiscitée par les jeunes.

- Club support : cyclotouristes yennois - Commune de Yenne (Savoie).
- Date de création du club : 1974.
- Création structure jeunes : point accueil des jeunes de 2014 à 2017.

École française de vélo depuis 2017, agrément renouvelé en 2020.

- Créateur(s) : Raymond Barbier et Jean-François Laurent.
- Nombre d'éducateurs : cinq jeunes éducateurs et dix majeurs issus des formations diverses.
- Public : 9 à 18 ans ; 4 filles et 39 garçons.
- Environnement : rural.
- Pratique : VTT.
- Site école : <https://www.cyclosyennois.fr/lecole/>.

FIN D'ARTICLE.

6. REPORTAGE SÉJOUR HANDICAP.

(((Têtière))).

REPORTAGE / Séjour Tourisme et Handicap.

(((titre))).

Nature et solidarité.

(((chapô))).

Le bocage bourbonnais dans sa diversité se devait de recevoir du 6 au 11 mai les participants du séjour Tourisme et Handicap au château Petit Bois, propriété de la ville de Cosne-d'Allier, un cadre idyllique pour ces quatre journées ensoleillées.

(((texte))).

Les participants accueillis le vendredi reçoivent le cadeau de bienvenue composé de produits locaux et prennent connaissance du programme.

Le handicap tout confondu, qu'il soit visible ou invisible, sera totalement oublié au cours de ces rencontres, le dynamisme de chacun a contribué à fédérer une ambiance chaleureuse, de pratiquer ce loisir adapté, tandem pour déficients visuels ou marche, tricycle, fauteuil tracté, VAE pour les autres pathologies.

Quatre parcours d'environ 80 km, en étoile, et des visites guidées, ont permis de découvrir ce réseau de routes adapté au cyclotourisme.

En forêt de Tronçais, la plus belle des chênaies d'Europe.

Le groupe de marcheurs fera le circuit des étangs du Piroit au cœur de la forêt et découvrira les chênes de plus de 200 ans. Ils seront conduits tout au long du séjour avec le mini-bus de l'assistance et rejoindront chaque jour le point pique-nique.

Routiers et marcheurs se retrouvent à Ainay-le-Château où la municipalité a mis à notre disposition un barnum avec tables et bancs en cas de mauvais temps ; l'ombre est bien apprécié en ce jour de première chaleur.

Le groupe a rendez-vous au cœur de la forêt, au Rond-point de Richebourg, la futaie Colbert avec la guide Chrystelle. Un parcours découverte enrichi de symboles et la richesse des explications sur la vie de cette forêt labellisée « Forêt d'exception » a permis de découvrir le travail des forestiers, la faune et la flore, le chêne sessile avec sa veinure d'écorce spécifique et sa hauteur pouvant atteindre plus de 40 m, la sylviculture et la fabrication de tonneaux ou comment cette alchimie avec le bois donne de grands spiritueux. Les questions diverses ont permis une visite très enrichissante.

Journée sur Bourbon-l'Archambault, ville thermale.

Les marcheurs découvriront cette ville en matinée sur le circuit historique. Datant du Moyen Âge, son château est encore considéré aujourd'hui comme la maison de la famille des Bourbons. Il est le fruit d'une longue évolution du dix au quizième siècle. Les vestiges témoignent d'une architecture somptueuse. La ville thermale témoigne aussi d'un riche passé thermal dès 1609. Après le pique-nique au complexe sportif, le groupe se rendra au pied de cette forteresse et au retour la pause aura droit à une animation musicale à l'occasion de la fête de la ville.

Les marcheurs profiteront de l'après-midi pour découvrir le Temple bouddhique de Noyant-sur-Allier créé en 1955 par une communauté asiatique, témoin de l'exode des rapatriés d'Indochine venus dans le village alors dépeuplé après la fermeture des mines de charbon. Cette journée sera complétée par le pot d'accueil.

Canal de Berry et visite de Hérisson, ville médiévale.

Ce circuit permettra au groupe de découvrir une Voie verte au long des berges du canal de Berry de Vaux à Vallon en Sully sur 18 km. Ce canal n'est plus en fonction, il a été réalisé de 1808 à 1840. Cette portion depuis Montluçon est bien intégrée dans le schéma des Voies vertes et routes permettant de relier la Creuse et les Combrailles. Un musée aborde l'histoire de cette voie d'eau typique.

Après la pause pique-nique à Vallon-en-Sully, le groupe reprendra l'itinéraire pour Meaulne. Souvenir d'enfance du livre culte d'Alain Fournier. Aujourd'hui l'école est devenue un musée. Puis la route emprunte la charmante vallée de l'Aumence pour arriver à Hérisson où nous sommes attendus par notre guide Chrystelle pour une visite du château. Cette forteresse domine le village. Perchée sur un éperon rocheux, elle était ceinturée d'une muraille. Ce fut un haut lieu de l'histoire des Bourbons.

Petit parcours pour retour à Cosne-d'Allier.

Pour cette journée le souhait est de regrouper tout le monde pour un moment en commun après le pique-nique au complexe sportif de Cosne-d'Allier.

En accord avec l'adjoint à la culture de la ville de Cosne et le proviseur du collège, nous avons rencontré les élèves d'une classe avec leur professeur de sport pour une sensibilisation au handicap. Elle a été réalisée avec les déficients visuels de l'Association Valentin Haüy de Clermont-Ferrand présents sur ce séjour. Quatre ateliers ont été réalisés (goût-couleur ; toucher-déplacement avec la canne ; écriture en braille et bien sûr le tandem). Un moment très instructif pour chacun, élèves et adultes tous enchantés.

Belle journée qui se termine par le pot de départ, la remise des récompenses pleine d'émotion pour notre plus jeune Julien (trisomique) et ses encadrants Éric et Philippe.

Un séjour riche de belles rencontres.

La soirée sera très animée avec nos musiciens (Julien à l'accordéon diatonique et imitateur, Monique à l'harmonica), les chanteurs à voix (Alain-Gilles-Yves-Michel) ainsi que le duo Laurence non-voyante et Josiane malvoyante qui avait composé une chanson aux airs de Brassens.

Séjour très apprécié, riche de chacun, de belles rencontres, une pensée pour le groupe de l'institut des aveugles de STILL, des fidèles aux organisations fédérales qui confinés pour cause Covid n'ont pu venir.

La mission « Sport pour tous » a toutes ses raisons. À noter la présence comme pilote tandem de notre médecin fédéral Patrice Delga.

(((signature))).

Françoise Valluche.

Responsable de la commission Handicap du Comité Régional AUVERGNE RHONE ALPES.

(((encadré))).

QUELQUES CHIFFRES.

- 49 participants et 5 encadrants de la Fédération.
- 32 licenciés de la Fédération - 12 Handisport - 1 autre licence et 4 accompagnants non licenciés.
- 14 tandems et 15 vélos solos dont des VAE, un tricycle et un fauteuil tracté sur VAE.
- 12 clubs fédéraux représentant 16 départements.
- 1 club handisport.
- 2 AVH Lyon et Clermont-Ferrand.

FIN D'ARTICLE.

7. REPORTAGE ASCENSION (label).

(((tête))).

REPORTAGE Label - Ascension à Sauveterre-de-Guyenne.

(((titre))).

Le vélo au cœur.

(((chapô))).

Pour ce week-end de l'Ascension, du 26 au 29 mai, Sauveterre-de-Guyenne a accueilli la concentration organisée par le Comité Départemental de la Gironde. Une équipe efficace, bienveillante, aux petits soins pour les trois cents participants que nous étions. Même la météo a donné du sien. Mention très bien !

(((texte))).

Jeudi 27 mai, premier jour de cette concentration de l'Ascension. La feuille de route mentionnant les principaux intérêts touristiques, il suffisait de suivre le circuit, parfaitement fléché, d'appuyer un peu sur les pédales car le vignoble de l'Entre-deux-Mers n'est pas tout plat et de rouler sur les petites routes confidentielles. En atteignant les rives de la Dordogne, le paysage devient plus boisé, propice à la douceur et à la rêverie.

Le vendredi, clin d'œil à la Garonne.

Nous quittons Sauveterre, noyé dans les vignes, paysage vallonné qui prend parfois des airs de Toscane. À Monségur, une halte s'impose pour admirer la bastide et la halle en son centre. La vigne laisse place peu à peu aux vergers de pruniers, noyers, noisetiers. Nous gagnons la plaine fertile de la Garonne en franchissant le pont du Rouergue. Voici donc les grandes étendues de cultures maraîchères, maïs et blé, sur ce limon fertile. Plus loin, à Castets et Castillon, le canal de Garonne achève sa course dans la Garonne.

Samedi, le pays de Benauge.

Le circuit de ce jour débute par la piste cyclable Roger Lapébie qui relie Sauveterre à Bordeaux. Nous traversons La Sauve où se trouve une ancienne abbaye pour rejoindre un domaine viticole à Soullignac où nous est offerte une dégustation de vin rosé, vignoble de l'Entre-deux-Mers. À Verdélais, Didier Desages, président du club de Langon, nous attend pour commenter les frasques de Toulouse-Lautrec qui résidait non loin de là, au château Malromé à Saint-André-du-Bois.

Mention très bien aux organisateurs.

Ce week-end de l'Ascension s'est achevé en apothéose sous un grand soleil mais aussi par la soirée de clôture, festive et amicale.

Nous aurons noté l'efficacité de l'équipe tout entière, avec une mention spéciale aux flêcheurs des circuits et aux ravitaillements complets, équilibrés et bien fournis, le sourire en prime.

Le maire de Sauveterre, Christophe Miqueu, s'est dit très heureux d'accueillir tous ces cyclos. Après les discours de Gilles Lavandier, président du Comité Départemental Gironde, Élisabeth Picaut, présidente du Comité Régional Nouvelle-Aquitaine, et Claude-Hélène Yvard, secrétaire générale de notre Fédération, il nous

a offert le verre de l'amitié précédé d'un concert de l'école de musique. Les services techniques de la municipalité se sont par ailleurs beaucoup investis auprès des clubs cyclos de Sauveterre et de Langon pour faire de cette rencontre une véritable fête du vélo.

Nous étions trois cents cyclotouristes, venus de vingt-huit départements, dont douze de la Somme.

En résumé, une concentration d'envergure qui a ravi tous les participants. Un week-end à pédaler dans un très beau décor. La grande classe !

(((signature))).

Texte et photos : Carmen Burgos.

FIN D'ARTICLE.

8. REPORTAGE CHER.

(((tête))).

REPORTAGE Week-end dans le Cher.

(((titre))).

Entre vignes et vallons.

(((chapô))).

Département central, le Cher peut être un lieu de cyclotourisme tranquille dans sa partie principalement solognote ou plus sportive, tout en restant très cyclotouriste, dans son secteur ouest plutôt viticole.

(((signature))).

- Textes : Michel Savarin.
- Photos (sauf mention) : Jacques Lacroix.

PAGE 1 – INTRODUCTION ET FOCUS AUBIGNY.

(((texte))).

Ce pourra être un objectif sur deux jours qui vous conduira à parcourir des routes hors des immenses forêts et des lignes droites, avec ici des collines, des vallons, des routes parfois exigeantes et des vignes dont les crus peuvent chanter aux oreilles des connaisseurs : Sancerre ou Menetou Salon.

Nous vous proposons deux parcours au cœur de ces beaux vignobles (cf plus bas). Libre à chacun d'y aller à la saison de son choix, au printemps pour sa verdure, en automne pour ses magnifiques couleurs. Mais quel que soit le moment vous aurez tout loisir de déguster... avec modération, ces breuvages d'excellence et sans modération les pentes sous vos roues !

Et quel meilleur endroit que de choisir Aubigny-sur-Nère comme base de départ et de profiter des particularités touristiques de cette belle bourgade berrichonne. Prenons le temps de la visite.

Aubigny et l'Écosse.

Comment résumer ce rapport particulier de cette ville avec nos voisins nord-britanniques ?

Remontons brièvement le fil de l'histoire : au cours de la guerre de Cent Ans, Aubigny fut donnée par le roi Charles sept à Jean Stuart de Darnley, cousin du roi d'Écosse, commandant de l'armée écossaise venue secourir Charles SEPT en très mauvaise posture face aux Anglais après la défaite d'Azincourt. Les descendants de Jean Stuart conservèrent leur fief d'Aubigny jusqu'en 1672, année où leur lignée s'éteignit. Après de nombreuses péripéties trop longues à détailler ici mais que l'on peut retrouver par ailleurs, sachons que dès 1990 la municipalité a décidé de relancer les « Fêtes franco-écossaises » esquissées en 1931 et de renforcer les étroites relations avec l'Écosse. Ces fêtes ont lieu chaque année aux alentours du 14 juillet avec plusieurs milliers de personnes célébrant cette amitié. Défilés, concerts, jeux médiévaux en font un magnifique programme.

Quoiqu'il en soit, profitez bien de la très belle rue centrale et ses magnifiques maisons à colombages du dix huitième siècle.

Aubigny 3.

Aubigny, sa très belle rue centrale.

PAGE 2 (et 3) : LES PROPOSITIONS DE PARCOURS.

PARCOURS 1.

Distance : 86 km – Dénivelé : 920 m.

trace GPX sur Openrunner : 10956077.

(((titre parcours 1))).

Vers les vignobles de Menetou.

(((texte parcours 1))).

Partez par des routes sans difficultés avec comme premier objectif le château de la Verrerie, très belle bâtisse sur la route Jacques Cœur, niché en lisière de forêt et en bord d'étang. Henrichemont, cité créée par Sully et dédiée à Henri IV, n'est pas très loin.

Peut-être l'occasion d'une petite pause sur sa place. Le paysage change, plus vallonné et bientôt les premières vignes de Menetou-Salon. Sachez que ce vignoble doit sa naissance et sa renommée à la proximité de cette ancienne métropole médiévale. Son vin était apprécié à la table seigneuriale du grand argentier de Charles SEPT, Jacques Cœur, omniprésent dans la région. Ici, le sauvignon restitue avec subtilité l'expression du terroir à travers des vins blancs frais et fruités.

Attendez plus tard pour le déguster... prudence !

Parassy viendra très vite avec son balcon sur la « Champagne berrichonne ».

Plus loin, autre point remarquable : La Borne, village des potiers et son musée de... la poterie puis un retour sur Aubigny, une occasion de plus de visite : maison François Ier, le château des Stuarts, le cloître des Augustins et bien d'autres lieux historiques.

PARCOURS 2.

Distance : 87 km – Dénivelé : 1 100 m.

trace GPX sur Openrunner : 10959692.

(((titre parcours 2))).

Dans les collines du Sancerrois.

(((texte parcours 2))).

Toujours au départ d'Aubigny, une journée certes avec un peu de dénivelé, mais vous ne le regretterez pas car l'objectif vaut ces quelques efforts. Très vite, vous traverserez Dampierre-en-Crot – avec sans doute la vue sur quelques longères typiques de la région – pour ensuite atteindre Vailly-sur-Sauldre, Thou et Sury-en-Vaux, très beau village vigneron car ça y est, nous voici dans le Sancerrois. Le paysage change, les collines sont là, les vignobles recouvrent la quasi-totalité du paysage. Suivant la saison de votre passage vous aurez droit à la palette de couleurs, vous croiserez sans doute des véhicules agricoles adaptés à la fois aux spécificités vigneronnes et au relief des lieux.

Point d'orgue de la journée bien sûr, gravir la colline de Sancerre. Elle se mérite ! Prenez le temps de visiter ce site BPF, cette cité historique, ses petites rues, ses points de vue, elle se déguste à plus d'un titre ! Le temps de repos terminé vous redescendrez à Chavignol, tout en bas, et saurez peut-être marier son célèbre crottin avec un breuvage réputé. Attention ! La sortie pourra être rude car vous étiez « dans un trou » !

Sur le chemin du retour, vous apercevrez le château de Boucard, sur la route Jacques Cœur, comme hier celui de la Verrerie. La fin du parcours vous verra prendre le même chemin que ce matin à partir de Dampierre, libre à vous d'emprunter d'autres chemins, les difficultés sont terminées.

FIN D'ARTICLE.

9. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête))).

LES CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte))).

– Dis-moi, Tortue, es-tu toujours en pleine forme ?

– Disons que je m’efforce d’en avoir l’air, histoire de narguer le temps qui passe. Tiens, pour nous offrir un petit tour printanier en cyclo-camping, nous avons projeté de nous rendre à un rassemblement cyclo à Sauveterre-de-Guyenne : deux fois deux jours de vagabondage en plus de l’organisation, comment mieux préparer l’été ? Mais sur six nous n’étions plus que trois valides pour prendre le départ. Et pendant une semaine, j’ai bien senti la différence entre être en forme et s’en donner l’air. Ma randonneuse pesait des tonnes mais au moins ce n’est pas un camping-car. À Sauveterre, il y a quelque chose qui cloche. Cette bastide est au bout de la piste Lapébie, une Voie verte empruntée, par définition, par des cyclo-voyageurs. Or, s’il existe un stationnement aménagé pour les camping-cars, les cyclistes n’ont qu’à grimper des bosses pour aller planter la tente 10 km plus loin. C’est parfaitement absurde. Et c’est frustrant : nous avons été totalement exclus des rencontres amicales du point d’accueil. Ceux qui arrivent à vélo à une manifestation cyclo méritent d’être mieux traités. Mais, peut-être étions-nous les seuls ? Le vélo est reconnu comme un vrai moyen de transport, pas comme un simple prolongement ludique du camping-car. Il faudrait s’interroger sur ce que nous sommes ! Si ces coûteux véhicules sont indispensables au cyclotourisme, la Fédération n’est franchement pas écolo.

(((signature))).

La Tortue.

Coup de gueule.

FIN D’ARTICLE.

10. VOYAGE RÉPUBLIQUE TCHÈQUE.

(((Têtière))).

REPORTAGE - Voyage en République tchèque.

(((titre))).

La vie de Bohême.

(((chapô))).

En Europe centrale, il existe une chaîne de pays qui possèdent de nombreuses richesses culturelles et naturelles. Découverte avec notre rédacteur de la République tchèque et de ses trésors.

(((texte))).

En Tchéquie, vous profiterez d'une richesse culturelle aux traditions durables avec des villes anciennes, de magnifiques châteaux réputés, d'une nature époustouflante très appréciée par tous ceux qui aiment les forêts exubérantes et les lacs aux eaux cristallines.

Prague, la capitale, n'est qu'à 600 km de Strasbourg et 1 000 km de Paris. Il est aisé de s'y rendre en voiture et en avion, par contre cela est plus compliqué en train car ce dernier mode de transport impose trop de correspondances. La Tchéquie est une sorte de clé de voûte des EuroVélos européennes, à la croisée des Euro Vélo 7 et Euro Vélo 9 qui vont du nord au sud de l'Europe, de l'Euro Vélo 13 appelée « du Rideau de fer », son nom explicitant son parcours, et l'Euro Vélo 4 reliant – en des temps moins agités – la France à l'Ukraine et passant par Prague.

Au départ de Prague.

Une fois à Prague, je prends l'EV 7, vers le nord. Cette EuroVelo longe la rivière Moldau nommée aussi Vltava, une des plus belles rivières européennes. Elle traverse des villes médiévales à travers falaises rocheuses, châteaux romantiques, nature et arrière-pays. Au bout de 50 km voici le château de Melnik où vécut vingt-trois reines et princesses de Bohême. Perché et encerclé de vignes en terrasses, il domine la confluence de l'Elbe et de la Vltava. Il renferme des caves viticoles depuis 1400 et surtout la plus belle collection au monde, à égalité avec celle du roi de Suède, datée de 1680, de cartes et plans des villes européennes, dont Paris et Strasbourg, vraiment exceptionnels par les détails ! Je continue ma route vers le nord, vers la « Suisse tchèque », telle que l'ont surnommée deux peintres... suisses puis vers le « Paradis de Bohême ».

Industries du cristal et du textile.

Ma prochaine étape sera Novy Bor à 55 km au nord, en passant par la piste cyclable 3053 et par Ceska Lipa. Là se trouve le siège social et le musée, et plus loin la verrerie Ajeto Lasvit où maîtres verriers et designers fabriquent notamment le trophée pour les vainqueurs du Tour de France, conçu par l'architecte d'intérieur de Skoda. La vallée du cristal est une petite région riche en productions complémentaires, Skoda étant le bon client de la verrerie pour ses salons et les coupes offertes. La verrerie est dépendante du sable fin et du bois des forêts. À noter qu'une brasserie de bière locale fournit un breuvage à 2 degrés seulement

pour les ouvriers des ateliers surchauffés ! Les visites sont possibles avec un atelier d'initiation et un restaurant.

Liberec, la capitale régionale, est à 45 km de là. Cette ville est à la pointe des nouvelles technologies textiles, héritière d'un important centre industriel textile de l'empire austro-hongrois, dénommée « Manchester de Bohême ». L'université locale a breveté le « Nanospider » nanofibres de 200 à 500 nanomètres, qui révolutionne le textile mondial. Dominée par la très moderne tour de 91 m sur le mont Jested, la ville garde néanmoins des traces d'un passé riche de demeures Renaissance, gothique ou Art nouveau des entrepreneurs du textile. La synagogue en béton remplace celle détruite au cours de la nuit de cristal en 1938. Devant la mairie imposante, édifée en 1893 telle une cathédrale, un mémorial est dédié aux sept tués par les chars russes le 21 août 1968, et sur les marches cette citation du président-philosophe Vaclav Havel « La vie est une participation joyeuse au miracle de l'Être. »

Cap sur le Paradis de Bohême.

Pour atteindre le « Paradis tchèque » ou « Paradis de Bohême » en route vers le sud, vers Jicin sur la piste cyclable 14, balisée rouge « Bohemian Crown Trail ». On passe Turnov, également paradis pour les vélos, en serpentant sur de petites routes ou sentiers le long de rivières, étangs, dans un paysage extraordinairement varié. Au programme, des bijoux naturels de la République tchèque, des villes rocheuses caractéristiques, d'immensément hautes falaises de grès, des forêts profondes, notamment de hauts hêtres, des châteaux forts cachés ou au contraire perchés sur leur butte : château de Kost, roches de Hruboskalsko et le plus exemplaire des châteaux forts gothiques, celui de Trosky, symbole du « Paradis de Bohême ». Pour le retour vers Liberec, un autre chemin, le Sentier d'Or, qui relie les plus beaux endroits romantiques du Paradis de Bohême.

Pour les amateurs de VTT.

Après cette belle balade à vélo de route, direction le nord cette fois-ci, le Singltrek pod Smrkem. Qu'on soit amateur de VTT, chevronné ou néophyte, ce centre international offre une palette de pistes à travers l'une des dernières forêts primaires européennes et les monts Jizerské récemment inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco. Le Centre Singltrek pod Smrkem met en location des VTT hauts de gamme. Des pistes noires, rouges, bleues, vertes s'enfoncent entre arbres et rochers sur d'anciens sentiers jusqu'à la frontière polonaise. Ce centre international organise des stages de tout niveau.

On peut continuer son chemin vers l'Allemagne ou la Pologne, mais pour moi ce sera le retour vers Prague.

(((signature))).

Jean-Pierre Girault.

(((encadré))).

INFOS.

• Location et transport de vélo.

Le pays est traversé par cinq compagnies de chemins de fer. Parmi elles, la compagnie tchèque Ceské drahy est la seule présente sur l'ensemble du pays. Elle loue des vélos d'avril à fin octobre dans soixante-dix gares. Le nombre de places

pour les vélos varie de trois à quatre par train. C'est gratuit ou peu cher suivant le type de trains, un peu comme chez nous entre Train Grande Vitesse et Train Express Régional.

- Éco-fermes de cette région.

- Jitrovsky Dvorec Jitrava Rynoltice 70, 46353.

www.jitrava.cz.

- Farma Hucul Janova Hora Vitkovice v Krkonosich 92, 512 38 www.hucul.cz.

- Homotuv statek.

Mseno-Sedlec 14, 277 35.

www.homotuvstatek.cz.

- Documents et cartes.

Office national tchèque de tourisme, 18 rue Bonaparte 75006 Paris.

01 53 73 00 32 - paris@czechtourism.com.

- Agence spécialisée en séjour à vélo.

Europe Bike Tours.

+420 604 803 456.

vitek@e-b-t.eu.

FIN D'ARTICLE.

11. DOSSIER MARNE.

(((tête)))

DOSSIER En suivant la Marne.

PAGES 1 et 2 – OUVERTURE.

(((titre principal)))

Un grand cru.

(((chapô principal)))

S'il est un nom connu dans le monde entier c'est bien le mot « champagne », car il est lié à un des plus grands vins qui soit. On en oublierait presque qu'il tient son patronyme de la Champagne, une province du nord-est de la France où il est né, une région où il fait bon pédaler en suivant la Marne.

(((signature)))

Texte et photos (sauf mention) : Michel Jonquet.

PAGE 3 – INTRODUCTION.

(((texte introduction)))

C'est un pays de ruisseaux et de rivières, dans un coin de Champagne vallonnée ; ce sont des terres parfois escarpées, parfois douces, accrochées à la Marne, ce lien ombilical et nourricier bordé par des canaux qui se croisent et se complètent. Longue de 514 km, la Marne est la plus longue rivière de France et elle pourrait sembler douce et rassurante, car les Gaulois l'avaient nommée Mātronā, « la grande mère ». Mais si, comme toutes les rivières, elle peut avoir des colères dévastatrices c'est sous son aspect doux et rassurant que nous vous invitons à la découvrir tout au long de sa traversée du département auquel elle a donné son nom. Nous la remonterons depuis Dormans, proche de l'Omois dans l'Aisne, jusqu'à sa « frontière » avec la Haute-Marne à Saint-Dizier.

Un des avantages, presque un privilège, pour le cycliste qui suivra cet itinéraire, sera la sérénité ambiante de cette balade car, la plupart du temps, il pédalera sur des routes hors circulation, principalement le long de canaux, où il partagera sa route avec d'autres cyclistes, des marcheurs ou des pêcheurs.

Mais il serait bien dommage de se contenter de cette forme de cloisonnement en plein air, alors que de courts détours pourront aiguillonner votre curiosité.

Comment ne pas rendre hommage aux soldats de la Première Guerre mondiale à Dormans, retrouver les traces du pape Urbain II, aller remercier Dom Pérignon, le père du champagne, découvrir Épernay, Châlons-sur-Marne, Vitry-le François ou Saint-Dizier ou flâner joliment en effectuant le tour du lac du Der. Et, peut-être, si vous avez une journée de libre dans votre calendrier la réserver à Reims, sa montagne et ses étonnants faux de Verzy. Autre étape supplémentaire et logique, apprendre le « champagne ». Ce n'est pas les caves à visiter et les vigneron qui manqueront lors de votre périple, depuis les grandes entreprises aux noms flamboyants, aux réserves gigantesques, connues dans le monde entier, jusqu'aux

petits artisans qui se feront une joie de vous raconter la création de leur champagne depuis le travail à la vigne jusqu'à l'élaboration et la mise en bouteille de leur vin, voire jusqu'à une dégustation.

George Sand a écrit : « Le champagne aide à l'émerveillement. » Il ne vous reste plus qu'à vous émerveiller en Champagne.

(((encadré))).

LES BONNES ADRESSES.

- Agence de développement touristique de la Marne.
03 26 68 37 52.

www.tourisme-en-champagne.com.

- Office de tourisme du lac du Der en Champagne.
03 26 72 62 80.

www.lacduder.com.

- Liberty Lake : location de vélos.
06 45 49 84 60.

www.libertylake.fr.

- La loge vigneronne (Champagne Menu-Jacquier).
03 26 72 77 44.

www.landrovigne.com/fr/coupe/.

- Village-musée du Der.
03 26 41 01 02.

www.villagemuseeduder.com.

PAGE 4 – ITINÉRAIRE 1.

Itinéraire 1.

Départ : Dormans.

Arrivée : Châlons-en-Champagne.

Kilomètres : 73,17 km.

Dénivelés : 380 m.

Détail parcours 1 : DORMANS (D1) CHATILLON-SUR-MARNE – HAUTVILLERS – EPERNAY – AY-CHAMPAGNE – CONDE-SUR-MARNE – VRAUX – JUVIGNY – CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE.

A noter qu'il y a une Voie Verte (ou Véloroute) dès Dormans adaptée aux cyclistes. Il suffit d'en sortir en de courts aller-retours pour découvrir les villes indiquées ci dessus.

(((titre itinéraire 1))).

La vallée de la Marne.

(((texte itinéraire 1))).

On ne peut partir de Dormans sans avoir une pensée pour les soldats tués lors des deux batailles de la Marne et pour cette ville martyrisée. Les combats y furent tellement intenses et meurtriers qu'un des quatre monuments nationaux dédiés à la Première Guerre mondiale y fut construit ; dans son ossuaire reposent 1 360 Poilus dont seulement dix ont été identifiés à ce jour. Par ailleurs, geste étonnant et superbe, Dormans ayant été fortement endommagée pendant ce conflit, la ville de Luxembourg adopta la localité afin de contribuer au financement de sa reconstruction.

Le cyclo qui s'élancera vers Châlons-en-Champagne sera alors face à un dilemme : soit rejoindre directement la préfecture de la Marne, en 62 km d'un parcours hors circulation, soit faire des escapades de touriste pour découvrir les nombreux points d'intérêts jalonnant son trajet. Et ils ne manquent pas ! À commencer par Châtillon-sur-Marne où est né le pape Urbain deux, à l'origine de la première croisade. Une statue colossale haute de 33 m célèbre son souvenir et si elle ne se visite pas, sa table d'orientation permet d'embrasser du regard toute la vallée et les villages environnants.

Avant de rejoindre Épernay, sur la côte sud de la montagne de Reims, se trouve l'abbaye Saint-Pierre d'Hautvillers. L'église Saint-Sindulphe fait partie de cette abbaye et abrite une légende, la tombe de Dom Pérignon. C'est lui qui aurait découvert la méthode contrôlée pour faire mousser le vin de Champagne en bouteille ; le champagne obtenait de la sorte une qualité et une réputation qu'il n'avait pas jusqu'alors et qui fera beaucoup pour sa réputation. S'il est un lieu où le champagne est célébré, c'est bien à Épernay. À commencer par un des principaux axes de la ville, logiquement nommé « Avenue de Champagne ». Inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, cette artère, longue de 940 m, compte 110 km de caves creusées dans la craie, certaines atteignant une profondeur comprise entre 20 et 40 m, cet espace exceptionnel permettant de stocker jusqu'à 200 millions de bouteilles. Mais il serait dommage de se limiter à un long périple souterrain tentant et zigzagant, Épernay ne manque pas d'intérêt pour qui veut le visiter en surface et même en hauteur avec son point culminant, la tour de Castellane, qui offre un panorama imprenable sur la ville et sur le vignoble.

(((encadré))).

Un copieur ?

Dès l'époque romaine et tout au long du Moyen Âge, il fut constaté, en Italie et en France, que certains vins devenaient spontanément effervescents. La tradition orale rapporte que ce phénomène ayant été remarqué à Limoux par les moines bénédictins de l'abbaye de Saint-Hilaire, dans l'Aude, ils auraient inventé l'effervescence provoquée, faisant de la blanquette de Limoux le plus vieux vin effervescent du monde. Selon la légende, c'est à l'occasion d'un pèlerinage à cette abbaye que Dom Pérignon aurait découvert cette méthode. Revenu dans son abbaye d'Hautvillers, il l'aurait expérimentée sur les vins du vignoble champenois. Et ne serait donc, en l'occurrence, qu'un simple copieur...

PAGE 5 – ITINÉRAIRE 2.

Itinéraire 2 :

Départ : Châlons-en-Champagne.

Arrivée : Lac du Der.
Kilomètres : 73,08 km.
Dénivelé : 321 m.

Détail parcours 2 : CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE (D3) – Basilique ND de l'Épine (AR) - CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE – SARRY – SAINT-GERMAIN-LA-VILLE – VITRY-LE-FRANCOIS – canal jusqu'à ORCONTE – SAINTE-MARIE-DU-LAC-NUISEMENT.

(((titre))).

La plaine champenoise.

(((texte))).

Les monuments attrayants sont nombreux dans la préfecture de la Marne et il est difficile d'en privilégier quelques-uns. Toutefois, la collégiale Notre-Dame-en-Vaux semble incontournable avec ses deux flèches visibles à des dizaines de kilomètres, son buffet d'orgues et son cloître. Le château du Marché, bâti sur un pont au-dessus de la Nau, fort différent selon la face regardée, vous étonnera d'autant plus si vous le découvrez de nuit au cours d'une Métamorph'eu'ses, une agréable balade en barque ; et vous ne pourrez que tomber sous le charme offert par deux parcs magnifiques, classés « Jardins remarquables », les jardins du Petit et du Grand Jard, parfaits pour baloquer avant de joindre le lac du Der.

Contrairement à l'étape précédente, vous suivrez peu de voies longeant des canaux, mais tout au long de la véloroute, riche de ses collines, monts et plaines, vous découvrirez des villages à l'architecture caractéristique du bocage champenois avec leurs maisons en pans de bois. À Saint-Germain-la-Ville vous serez dans la vallée de la craie qui tient son nom de la principale activité économique de la commune, la fabrication de craies à écrire, craies exportées dans la quasi-totalité des écoles et des tableaux de tous les pays du monde.

Vitry-le-François, la cité rose, doit son nom à François Ier qui décida de reconstruire Vitry-le-Perthois rasé par les troupes de Charles-Quint. Tout au long de son histoire Vitry continua à connaître les aléas destructeurs des villes se trouvant sur les routes d'invasions, mais sut toujours se rétablir. Il faut voir l'impressionnante porte du Pont qui présente la particularité d'avoir été démontée en 1938, pour être reconstruite en 1982, ainsi que la collégiale, la plus grande église de style classique de la Marne. Mais Vitry c'est, principalement, la porte d'entrée sur le vignoble de Champagne avec les Coteaux Vitryats et, plus précisément, sur une zone appelée le Perthois viticole. Bénéficiant d'une situation centrale en Champagne, ils offrent des points de vue très ouverts. Une quinzaine de caves, porteuses du label « Vignobles & Découvertes », vous ouvrira ses portes pour vous révéler les secrets de leurs champagnes le temps d'une dégustation et/ou d'une visite de leur exploitation. Et peut-être vous raconteront-ils la légende relatant que Dom Pérignon, ayant découvert le champagne, appela ses frères moines pour leur dire : « Venez vite : je goûte les étoiles. »

(((encadré))).

Un remède contre la rage.

À Moncetz-Longevas l'église possède un bas-relief de Saint-Hubert encastré dans la muraille gauche en entrant dans le chœur. L'existence de ce bas-relief du seizième siècle dans cette église s'explique par le fait qu'autrefois, lorsque des animaux étaient mordus par un animal soupçonné d'avoir la rage, les villageois conduisaient

leurs bêtes à l'église et faisaient dire quelques prières à leur intention avant de leur faire faire trois fois le tour de l'église dans l'espoir d'obtenir leur guérison.

PAGE 6 – ITINÉRAIRE 3.

Itinéraire 3.

Départ : Lac du Der.

Arrivée : Saint-Dizier.

Kilomètres : 54,56 km.

Dénivelé : 256 m.

Détail parcours 3 : SAINTE-MARIE-DU-LAC-NUISEMENT – Tour du Lac sens des aiguilles d'une montre (nombreuses voies cyclable) – à Giffaumont aller à Châtillon-sur-Broue puis rejoindre le lac et SAINTE-MARIE-DU-LAC-NUISEMENT – direction Landricourt b- x D24 – ECLARON – VALCOURT (piste cyclable) - SAINT-DIZIER

(((titre))).

Autour du lac de Der.

(((texte))).

Sans les Parisiens le lac du Der n'aurait sans doute jamais existé et trois villages continueraient à sommeiller paisiblement sur les coteaux champenois.

Malheureusement, il se trouvait que, de temps à autre, la Marne faisait de grosses colères dont les résultats les plus spectaculaires donnèrent lieu, entre autres, aux importantes crues de la Seine à Paris en 1910 et 1924. L'État décida donc de réguler le débit du fleuve et de ses affluents, dont la Marne. Ainsi, en 1938, un premier lac-réservoir fut construit sur la Blaise, puis, à partir de 1952, fut décidée la mise en place d'un immense lac-réservoir. Ce projet fut fortement contesté par les habitants du pays du Der car, pour la réalisation de ce plan d'eau, il fallait détruire des hectares de forêt, des fermes, des étangs et engloutir trois villages : Chantecoq, Champaubert-aux-Bois et Nuisement-aux-Bois.

Les travaux se firent, le lac du Der-Chantecoq fut inauguré en 1974, et de nos jours, il ne reste des trois communes englouties que l'église de Champaubert, sise sur la presqu'île éponyme.

Or, les années passant, on s'aperçut que le lac du Der était bien plus qu'une vaste étendue d'eau par son rôle important sur l'environnement et sur le tourisme local. Une simple balade autour du lac, longue de 38 km de Voies vertes, sur des itinéraires sécurisés, vous enchantera. Vous y apercevrez nombre de barques et bateaux, car le lac est un des premiers sites de pêche en France, vous traverserez des forêts où les chemins sont bordés par des chênes tricentenaires, vous contemplez des paysages où sont préservés la faune et la flore. C'est également le premier site ornithologique d'Europe où vivent et passent 140 espèces protégées, voire menacées.

Et puis, comment ne pas vous arrêter au village musée du Der pour découvrir le patrimoine historique et naturel du bocage champenois ? Son église, dont une partie des bois datant de 1479 en fait la plus ancienne à pans de bois de Champagne, sa mairie-école, la maison du forgeron et bien d'autres bâtiments, tous meublés, égayés par différents jardins, vous séduiront. De même, n'hésitez pas à vous éloigner des berges du lac en un court crochet pour découvrir l'admirable église en pans de bois de Châtillon-sur-Broué, au sud du Der ; entrez,

sa porte est toujours ouverte et son intérieur vous étonnera par son ampleur et son unité.

Saint-Dizier, bien qu'en Haute-Marne, sera le terminus de cette balade champenoise et l'occasion d'un dernier tour touristique pour apprécier cette ville qui ne manque pas d'intérêt. Avec un peu de chance vous pourrez visiter l'intérieur de son joli théâtre à l'italienne, la halle aux blés, et vous étonnez avec la maison du Petit Paris, une maison due à un émule du facteur Cheval, Marcel Dhièvre. Enfin, n'oubliez pas que Saint-Dizier est la capitale des glaces Miko®. Un dessert idéal après un voyage pour gourmands.

(((encadré))).

Un spectacle extraordinaire.

Deux fois par an, au début de l'automne et au printemps, les oies et les grues cendrées interrompent leur voyage entre les pays nordiques et l'Afrique du Nord pour séjourner quelques jours ou quelques semaines sur le lac du Der afin d'y trouver le gîte et le couvert. Ayant retrouvé des forces elles pourront alors poursuivre leur longue migration d'environ 2 500 km ; toutefois plus de 10 000 restent sur place durant tout l'hiver. Oiseaux sauvages et protégés, il est possible de les observer depuis les digues ou dans des observatoires prévus à cet effet.

FIN D'ARTICLE.

12. BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL - BREVET PROVINCES FRANÇAISES.

(((tête))).

TOURISME BCN-BPF - Naours (Somme).

(((titre))).

La cité des muches.

(((chapô))).

Pour les cyclotouristes, la France, avec ses nombreux départements est un immense terrain de jeu et de découvertes. Pour les amateurs de BCN-BPF, ce mois-ci un lieu bien particulier, Naours et ses muches.

(((texte))).

Depuis les cols majestueux, comme l'Iseran, jusqu'aux collines du Morvan, des larges plaines de la Beauce, aux forêts des Landes, des villes s'étirant au bord des fleuves et rivières, aux cités baignant face aux mers et océans, notre loisir préféré est aussi un magnifique sport de plein-air. Et puis il y a l'exception, et cette exception c'est Naours en Picardie. Car la réputation de cette cité ne vient pas de ses moulins mais de ses muches, des carrières-refuges souterraines qui valent la visite. Si donc vous décidez de privilégier votre côté touriste pour partir à la découverte d'un univers fascinant, il vous faudra ranger votre vélo, mettre une petite laine, et descendre dans cet univers cloîtré pour une étonnante plongée dans l'Histoire.

Un lieu de vie.

Cette cité souterraine est ancienne ; on présume qu'elle a été créée à l'époque des terribles invasions normandes du neuvième siècle avant de s'agrandir, au fil des siècles et des guerres, jusqu'à pouvoir abriter près de 650 personnes. Située jusqu'à 33 mètres de profondeur, dans le flanc de la colline, elle compte vingt galeries et un réseau de près de 2 000 m. En les parcourant on peut découvrir cent-trente chambres pour les familles, des étables, avec leurs auges pour les animaux, des puits pour l'eau, des cheminées d'aération et des cheminées à fumée, qui ressortaient dans celles des maisons construites sur la colline, des places publiques et même une chapelle. Un peu partout sur les parois on trouve des inscriptions, signes religieux, dessins, etc. avec des dates s'échelonnant de l'an 1340 à 1792. Tout cela représente l'un des plus vastes témoignages de l'organisation de la vie rurale au cours des périodes troublées qui ont ponctué l'histoire de la Picardie.

Si ce refuge justifia souvent son utilité, lors des nombreuses guerres et invasions dont fut victime cette région de l'an 800 à la Révolution de 1789, il eut également une activité moins morale sous la royauté. En effet, il servit de cachette aux faux-saulniers, qui y établirent un dépôt de sel pour échapper à l'impôt sur la gabelle. Après le seizième siècle, ce site fut de moins en moins occupé, avant de tomber dans l'oubli. Il fallut attendre le 15 décembre 1887 pour que le curé de Naours, l'abbé Ernest Danicourt, ayant entrepris la recherche de ces galeries, dont les entrées s'étaient rebouchées, redécouvre l'entrée de la ville souterraine avec l'aide de ses paroissiens.

Un lieu témoin de l'Histoire.

Durant la Première Guerre mondiale, les muches furent occupées, entre 1916 et 1918, par des troupes anglaises et canadiennes. De nombreux soldats y ont laissé leur nom, écrivant des milliers de graffiti qui tapissent les parois des galeries et offrent aux visiteurs un témoignage brut et empreint d'émotion sur ce conflit.

Durant la Seconde Guerre mondiale, ces cavernes furent d'abord occupées par les troupes britanniques, comme réserve à matériel et carburant, avant qu'en 1941, l'armée allemande les utilise à son tour comme entrepôt à munitions dans un premier temps, puis, en 1943, comme base défensive en liaison avec le mur de l'Atlantique.

De nos jours, la cité, une étape insolite en pays de Somme, constitue l'un des plus caractéristiques exemples de ville souterraine aménagée en refuge pour les villageois et leur cheptel.

Une autre époque, une autre vie, un éternel témoignage.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

Les moulins démontés de Naours.

Le moulin du Belcan, qui domine la cité de Naours, était un moulin à huile qui existait avant la Révolution française mais qui était situé à Linselles dans le département du Nord. En 1960, le propriétaire de la cité souterraine de Naours acheta ce moulin, le fit démonter puis remonter sur la colline du Guet à Naours. Aujourd'hui le moulin du Belcan n'est plus en état de fonctionner et on ne peut le voir que de l'extérieur. Il est protégé au titre des Monuments historiques.

Avec le moulin de Belcan il y avait également sur la colline du Guet le moulin de Westmolen. Construit en 1795 à Stavele, en Belgique, il fut également acheté dans les années 1960, pour être démonté puis remonté sur la colline. Malheureusement en mauvais état, il a dû être démonté une nouvelle fois en 2017, et est en attente de restauration.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF du 80 – SOMME.

Argoulès.

Bray-sur-Somme.

Crécy-en-Ponthieu.

Le Hourdel.

Naours.

Pozières.

Province : Picardie.

Département : Somme.

Carte IGN : TOP 100 n°103 (Amiens - Arras).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : N 50°02'06,4".

- Longitude (X) : E 002°16'48,1".

BCN-BPF de la Somme déjà parus dans la revue Cyclotourisme.

- Argoulès : juillet 1991 et décembre 2014.

- Le Hourdel : février 1997.

- Pozières : novembre 1998.

FIN D'ARTICLE.

13. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME - Randonnée permanente - Balade dans le Vimeu.

(((titre))).

Sur un plateau de craie.

(((chapô))).

La région du Vimeu se trouve sur un plateau limoneux et crayeux de la Somme tel qu'il est défini dans le manuel de géologie.

(((texte))).

Le circuit de cette Randonnée permanente commence à Friville-Escarbotin, petite ville dans le berceau d'une activité industrielle, déjà active au dix huitième siècle : petite métallurgie, robinetterie, et serrurerie. Ces produits manufacturés sont expédiés vers Paris par la route appelée autrefois « Route de la serrure ». Eh bien, tournons la clé de la serrure pour ouvrir la porte sur le Vimeu.

Vers la côte picarde.

Le Bois-de-Cise, station balnéaire de la Belle Époque, sera le départ de la route qui longe le littoral, avant Ault où Victor Hugo écrivit dans une lettre lors de son passage en 1837 : « cet endroit est beau. C'est là qu'on voit poindre cette haute falaise qui mure la Normandie qui commence au bourg d'Ault ». Plus loin, Cayeux-sur-Mer, la station balnéaire avec son cordon de galets formant une digue naturelle. Sur deux kilomètres, on dénombre plus de quatre cents cabines de plage, aux couleurs les plus variées : au-dessus de chaque porte, fermée en ce jour de printemps, quelques mots parfois à connotation poétique : « qui vive », « souvenir », « eau claire de la lune », « bol d'iode » ; la cabine nommée « la tranquille » est adjacente à celle nommée « la houle », comme quoi ! Ensuite Le Hourdel, son phare, son petit port et son blockhaus planté dans le sable en déséquilibre, semble être tombé du ciel. Ici les phoques se prélassent près des dunes de galets.

À Saint-Valéry-sur-Somme, nous entrons par une des portes fortifiées, celle franchie par Jeanne d'Arc en 1430 vers son lieu de supplice et nous en sortons par le quai-promenade, puis le port.

Sur la Véloroute 30, véloroute Vallée de Somme.

On quitte Saint-Valéry-sur-Somme par la véloroute pour suivre le parcours, le long de la Somme, pendant une dizaine de kilomètres : le Vimeu côté campagne se découvre peu à peu : quelques sites ici et là méritent l'attention du cyclotouriste : les croix en tuf (Toeufles, Bienfay, Hallencourt...), les majestueuses tours des ducs de Luynes à Airaines, et le moulin en bois de Saint-Maxent, isolé au bord de la route qui a su résister aux aléas de toute nature depuis bientôt quatre siècles. Enfin, le château médiéval de Rambures discrètement imposant derrière l'immense grille en fer forgé.

Après le retour dans la ville du départ – haut lieu de la serrurerie – prenons une nouvelle clé pour ouvrir la boîte des souvenirs pour y glisser les images du Vimeu : falaises blanches de craie, dunes grises de galets, cabines de plage aux multiples

couleurs, qui elles-mêmes doivent en renfermer tant, de ces souvenirs de vacances!

((signature)).

Texte et photos (sauf mention) : Serge Massot.

((encadré)).

Le Hourdel.

Site BCN-BPF de la province historique de Picardie, il est matérialisé par son phare de couleur vert et blanc, son petit port de pêche. À la pointe du Hourdel, près de la digue de galets se trouve une colonie de phoques. Le blockhaus « échoué » sur le sable témoigne du recul de la côte.

((colonne de droite)).

À VOIR.

- Friville-Escarbotin : musée des Industries du Vimeu.
- Ault : église gothique et falaises de craie.
- Bois-de-Cise à Ault : villas Art nouveau.
- Hâble-d'Ault : cordon de galets.
- Cayeux-sur-Mer : cabines de bain sur la dune de galets.
- Airaines : église Notre-Dame et prieuré, tours des ducs de Luynes.
- Rambures : château médiéval du dixième siècle.
- Le Hourdel : les phoques.
- Le Parc naturel régional Baie de Somme Picardie maritime.
- Croix en tuf du Vimeu.
- Saint-Valéry-sur-Somme : quai promenade le long de la Somme, le port, la porte Guillaume, l'église du treizième siècle.
- Saint-Maxent : le moulin en bois sur pivot de 1630.

Organisateur.

Comité départemental de cyclotourisme de la Somme.

Correspondant.

Bernard Cordier.

19 rue Macé 80470 Ailly-sur-Somme.

06 82 14 84 55 • departement80-tourisme@ffvelo.fr.

- RP Balade dans le Vimeu.
- Label national : 352/20.
- Parcours : 165 km et 1 200 m de dénivelé.
- Inscriptions : licencié 6 € - non licencié 9 €.
- Sites BPF/BCN : Le Hourdel (80-Somme).

FIN D'ARTICLE.

14. NATURE (Faune et Flore).

(((tête))).

CULTURE Nature - Sortie faune et flore.

(((titre))).

À l'écoute de la nature.

(((chapô))).

Dans le cadre de la Fête de la nature 2022, Istres sports cyclotourisme a proposé une randonnée découverte gratuite et ouverte à tous sur un parcours de 17 km alternant pinèdes et marais salants. Une très belle idée !

(((texte))).

Après un accueil chaleureux et la remise des kits pédagogiques, les vingt et un participants ont pu cheminer à travers les pinèdes avec une attention auditive toute particulière pour déceler les chants et cris de la faune en éveil. Pie, tourterelle, pigeon ramier, pinson, coq, poule, goéland ont accompagné le groupe. Après des haltes successives dans les pinèdes d'Auguste Audibert, la plaine des sports Davini et complexe Z5 pour des commentaires sur le milieu environnant, le petit groupe a pris la route vers les garrigues cernant les divers étangs (qui furent des marais salants autrefois). Un autre type de faune nous attendait. Chacun a pu discerner les oiseaux d'eau qui y ont élu leurs quartiers de passage, d'hivernage et de zone de nidification. On rencontre des laro-limicoles, des ardéidés, des passereaux paludicoles et des rapaces parmi les plus nombreux. Compte-tenu de l'heure avancée de la matinée, les oiseaux se sont éloignés des rivages mais l'organisateur a présenté des planches photos prises la semaine précédente pour mieux apprécier cette avifaune particulière de l'étang de Rassuen.

La plupart des espèces fréquentent et passent de l'un des étangs à l'autre selon leurs besoins, nourrissage, parades amoureuses, reproduction, repos... Près de 160 espèces d'oiseaux ont été identifiées sur les salins de Rassuen et vingt et un s'y reproduisent.

La chaleur matinale augmentant, l'organisateur a proposé de poursuivre la balade vers la chânaie de Lavalduc où verdure et fraîcheur seraient plus propices pour voir et entendre d'autres oiseaux comme le pigeon ramier qui caracoule, le moineau qui piaille, le pinson qui ramage, le corbeau freux qui croasse, la huppe fasciée qui pupule et, avec de la chance, de rencontrer le faisan qui ramage et la perdrix rouge qui cacabe. Le couple de milans noirs qui trompette et qui a élu domicile dans les hauts arbres tournait déjà dans les ascendances thermiques qui se formaient au-dessus des zones claires.

Le kit pédagogique et les commentaires prodigués constituaient sans aucun doute le complément à cette randonnée qui s'est voulue instructive, attrayante pour la grande majorité qui découvraient les lieux. L'heure avançant, le retour par les divers quartiers était source d'autres bruits et chants moins agréables !

Pour clore la matinée avant les rafraîchissements l'organisateur proposait aux deux équipes constituées au départ la correction du kit pédagogique qui devait associer oiseau à son cri ou chant, en citant un texte qui reprend la globalité des chants et cris des oiseaux :

« Écoutez-le, ce vieil instit, donnant une leçon de vocabulaire sur les cris des animaux.

Tu le sais bien sûr depuis longtemps, le coq chante, cocorico, la poule caquette, le chien aboie quand le cheval hennit et que beugle le bœuf et meugle la vache, l'hirondelle gazouille, la colombe roucoule et le pinson ramage.

Les moineaux piaillent, le faisan et l'oie criaillent quand le dindon glousse. La grenouille coasse mais le corbeau croasse et la pie jacasse. Et le chat comme le tigre miaule, l'éléphant barrit, l'âne braie, mais le cerf rait. Le mouton bêle évidemment et bourdonne l'abeille, la biche brame quand le loup hurle. Tu sais, bien sûr, tous ces cris-là mais sais-tu que le canard nasille, les canards nasillardent ? Que le bouc ou la chèvre chevrote. Que le hibou hulule mais que la chouette, elle, chuinte. Que le paon braille, que l'aigle trompète. Sais-tu ? Que si la tourterelle roucoule, le ramier caracoule et la bécasse croule, que la perdrix cacabe, que la cigogne craquette et que si le corbeau croasse, la corneille corbine et que le lapin glapit quand le lièvre vagit. Tu sais tout cela ? Bien. Mais sais-tu, sais-tu ? Que l'alouette grisolle, tu ne le savais pas. Et peut-être ne sais-tu pas davantage que le pivert picasse. C'est excusable ! Ou que le sanglier grommelle, que le chameau blatère. Et que c'est à cause du chameau que l'on déblatère ! Tu ne sais pas non plus peut-être que la huppe pupule. Et je ne sais pas non plus si on l'appelle en Limousin la pépue parce qu'elle pupule ou parce qu'elle fait son nid avec de la chose qui pue. Qu'importe ! Mais c'est joli la huppe pupule ! Et encore sais-tu ? Sais-tu ? Que la souris, la petite souris grise : devine... La petite souris grise chicote. Avoue qu'il serait dommage d'ignorer que la souris chicote et plus dommage encore de ne pas savoir que le geai cajole !" (Texte extrait d'Internet, auteur inconnu).

L'organisateur rajoutait à cette belle prose que la flamant rose grogne, la talève sultane trompette, le goéland argenté crie, le tadorne de belon cancanne et l'étourneau sansonnet bavarde et imite... et tous ces oiseaux sont présents sur l'étang de Rassuen. Une rencontre agréable avec la nature qui s'est terminée sous les applaudissements..

(((signature))).

François Masia, Istres sports cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

15. CYCLO'LIVRES.

(((article))).

LA FRANCE À VÉLO.

Ma quête des BPF .

- René Baldellon.

Ren René Baldellon a l'âme du voyageur, rien d'étonnant à ce qu'il se soit lancé dans la conquête des BPF. Il n'est pas le seul mais ceux qui ont le courage de prendre la plume pour en faire un récit exhaustif sont plus rares. Il souhaite fixer les souvenirs et convaincre que nous avons beaucoup à découvrir de notre patrimoine au détour des routes de nos régions. D'aucuns regretteront une place importante laissée aux approches en voiture ou à la recherche de bonnes tables ou logis. Cela fait partie des plaisirs de l'auteur mais il est possible de voyager à moindre frais. « Le vélo qui démarre, c'est la porte qui s'ouvre vers la liberté » nous dit l'auteur. Et effectivement c'est ce qui fait le charme de cette quête : choisir son itinéraire, se fixer un cap et garder l'esprit en éveil. Ceux qui ont déjà parcouru la France à vélo retrouveront avec plaisir l'évocation de sites visités, s'étonneront peut-être de voir que tel aspect a été mis en avant alors qu'ils ont vécu « leur BPF » autrement...

Les puristes et nostalgiques regretteront, sans doute, un manque d'autonomie, assumé par l'auteur « car plus que la forme, je pense que c'est l'esprit qui prévaut »; si les sites sont bien reliés à vélo et les kilomètres nombreux, les visites sont ensuite souvent effectuées à pied en compagnie de son épouse. Une chose est sûre : l'amateur de BPF apprend à connaître son pays en profondeur, même si, ironie du sort, il lui faut pour cela s'élever au sommet des cols. La quête du graal ne s'accomplit que de haute lutte, telle une longue épopée que nous pouvons partager.

Martine Cano.

Éditions Gilbert Jaccon.

- 282 pages .
- Roman avec 250 photographies couleurs.
- Paru en mars 2022 • ISBN 978-1-4583-6540-8 • 21 € (+ frais de port).
- Distribution par l'auteur : 06 72 05 61 50 ou rene.baldellon@laposte.net.

(((article 2))).

ANECDOTES PLEIN LA CARRIOLE.

- Aurélia Brivet.

Nous avons suivi Aurélia dans son livre Anecdotes plein les sacoches relatant son périple en Islande en 2016. Nous la retrouvons avec son compagnon Anthon et sa fille Agathe âgée de un an. Dans cet ouvrage, nous découvrons leur voyage à travers l'Amérique du Sud soit un parcours de 4 300 km. Nous y trouvons des conseils utiles pour voyager à vélo avec bébé, le modèle d'une journée type ou comment ils ont essayé de combiner vie professionnelle et voyage. On aime la qualité graphique et ludique de cet ouvrage.

Auto-édition.

- Roman graphique à paraître.

- Acquisition sous forme participative sur fr.ulule.com/anecdotes-plein-la-carriole/.
Après décembre 2022 : prix 35 € (commerce).
- Site auteur pour plus de détail sur ses ouvrages : <https://aureliabrivet.com/>.

(((article 3))).

La sœur de Merlin.

- Rémi Mogenet.

En parcourant, notamment à vélo, la Bretagne l'auteur s'est interrogé sur le lien existant entre l'atmosphère particulière de la région et les légendes bretonnes. Il a revisité les textes de Gustave Flaubert, Victor Hugo et ceux d'auteurs locaux comme Anatole Le Braz, Xavier Grall, Théodore Hersart de la Villemarqué. Il a rencontré, pense-t-il, d'anciens druides, aperçu la déesse d'une forêt, a conversé avec Merlin, frissonné à Brocéliande. Le vélo vous amène par-fois au pays du songe et de la poésie...

Éditions Livres du Monde .

- 133 pages • Format 13,5 x 22 cm.
- Paru en mai 2022 .
- ISBN 978-2-919117-47-5.
- 15 € .

LA SŒUR DE MERLIN.

(((article 4))).

PÉKIN PARIS LONDRES À VÉLO.

Journal de l'expédition.

- Collectif.

Pour ne rien perdre de l'expédition Pékin-Paris-Londres de 2012, c'est à un travail de mémoire que Guy Estopina s'est attelé en collectant tous les textes et photos sur le blog de la Fédération concernant cette expédition. Celles et ceux qui ont participé à l'aventure seront heureux de pouvoir en conserver une trace, les autres lecteurs auront plaisir à suivre de loin ce que fut cette merveilleuse et unique expérience.

À commander auprès de Guy Estopina :

guy.estopina@orange.fr ou 06 87 29 28 74

- 623 pages .
- Paru en 2022.
- Format 21x 29,7 cm .
- 49 € (frais de port inclus).

FIN D'ARTICLE.

16. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ VÉLO.

(((titre))).

Équipée héroïque.

(((auteur))).

Francis Gontrand.

(((texte))).

Été 1961 – le Tour passait au col du Donon. Belle occasion pour concilier le cyclisme et notre envie de partir camper à vélo. Nous étions cinq ou six jeunes du village de Flin en Meurthe-et-Moselle, âgés de 15 à 17 ans, très motivés mais bien mal équipés ! Nos montures s'apparentaient plus au biclou qu'au vélo, des bicyclettes « hommes » qui avaient fait la guerre, des vélos « femmes » à freins dans le moyeu. Moi seul possédais un vélo correct hérité de mon frère aîné, un Peugeot à double plateau et trois ou quatre pignons.

Chacun prépara sa mécanique au mieux : pneus ballons bien gonflés, freins à patins révisés, chaîne graissée, ampoules et dynamo vérifiées, sans oublier les pompes.

Dans des sacoches de toile et cuir ou des sacs fixés aux porte-bagages, nous avons entassé les couchages, vêtements de rechange et provisions de bouche. Pour passer la nuit au sec, je disposais d'une tente à deux places récente (une « Raclet » de 1957) avec matelas pneumatique et sac de couchage en duvet, le luxe ! Nous étions deux seulement équipés et habitués à la pratique du camping. Les autres dénichèrent dans les greniers ou les caves du matériel laissé par les Américains : tentes individuelles jumelables par bouton-pression, mâts en bois avec viroles, gourdes en alu, pelles pour creuser une tranchée autour de la tente. Pour chauffer la gamelle, j'avais un gros fait-tout en alu et un camping-gaz moderne. Pour le transport, j'empruntai la remorque familiale à deux roues en tubes acier et pneus pleins avec une partie basse montée sur ressorts. Elle nous fut bien utile.

Le départ fut donné sur la route nationale. Rapidement le peloton s'étira et les arrêts furent nombreux pour réajuster les équipements. La route était pleine de danger, de camions bruyants et de voitures roulant à toute vitesse puisqu'il n'y avait pas de limitation à cette époque. Après cinq heures d'efforts, la première étape nous mena à moins de 50 km. Chacun avait apporté des vivres : nouilles, tubes de sauce tomate, gruyère, boîtes de café soluble, saucisson, sardines à l'huile, maquereaux au vin blanc, du chocolat Menier® et de gros pains allongés. Certains avaient également des cigarettes, les fameuses P4, et de la gnole – de mirabelle bien sûr, fruit emblématique de la Lorraine.

Même en été, dans les Vosges, les nuits sont très fraîches : ça caillait dans la gaitoune ! Nous avons installé notre campement dans un pré au bord de la rivière Plaine et fait un feu pour nous réchauffer. Le repas du soir était très copieux et débutait par une grosse gamelle de pâtes que j'avais préparées sur le camping-gaz avec l'eau de la fontaine du village de Raon-lès-Leau. Les autres étaient chargés de la vaisselle, au sable et à l'herbe. La nuit fut courte et agitée. Au petit matin, les plus courageux sortirent des tentes dans la rosée et la brume pour préparer le

petit-déjeuner. Sur les épaisses tranches de miche, pas de beurre ni de confitures mais de la Vache qui rit® et du chocolat.

La journée sera rude, avec la montée au col du Donon, souvent à pied. Par chance, il faisait très beau. Nous nous sommes arrêtés dans une épingle à cheveux pour attendre la caravane du Tour partie ce matin de Metz à destination de Strasbourg. D'abord, les véhicules publicitaires habituels avec les petits cadeaux lancés aux spectateurs ; Yvette Horner suivait de près dans sa voiture décapotable, l'ambiance était chaleureuse. Les échappés passèrent devant nous « en danseuse ». Quels coureurs, tout en muscles et râblés ! Louis Bergaud, échappé, remporta l'étape, Anquetil gardant le maillot jaune.

Après une deuxième nuit de camping bien fraîche et l'épuisement des réserves, le barda fut vite entassé dans la remorque, bien trempé par la rosée. Certains vélos montraient des signes de fatigue en couinant, les pneus poreux se dégonflaient, on faisait des réparations de fortune avec colle et rustines. Le retour se fit par le col de la Chapelotte (440 m) par un parcours bien vallonné. Notre petit peloton s'étirait au fil des kilomètres, bien entraîné j'étais toujours en tête malgré la remorque à tirer. Dernière catastrophe : une chaîne cassée sur un vélo antique ! Pas de réparation possible. Le retour fut une véritable galère, nous devions nous relayer pour pousser le vélo sans chaîne dans les montées, le lâchant dans les descentes. Certains sont rentrés écoeurés de cette expérience et peu enclins à renouveler l'aventure. Nous sommes restés deux adeptes du cyclo-camping et avons récidivé les années suivantes, toujours dans les Vosges. Il n'y avait pas de carbone, Shimano, ni assistance électrique ou GPS, rien que le plaisir de l'aventure et de la liberté. Aujourd'hui à 78 ans et toujours en pleine forme je ne fais plus de cyclo-camping avec les copains mais depuis cinquante ans avec mon épouse et c'est toujours avec enthousiasme que nous partons à la découverte de rencontres et de nouveaux horizons pas forcément lointains.

FIN D'ARTICLE.

17. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

En attendant, goulot.

(((texte))).

Ça y est ! Juillet est enfin de retour !

Juillet, le mois du vélo.

À la télé.

Le mois du Tour. Le mois où les coureurs bariolés servent de prétexte à une longue virée cyclotouriste en France. Comme dans les interludes du temps de l'Office Radiodiffusion Télévision Française, où un petit train défilait à l'écran avec des rébus compliqués. Moi, je me foutais des rébus : je regardais le paysage.

Aujourd'hui, c'est pas que je me contrefoute de la course, mais c'est quand même le paysage qui me passionne. Le Tour, c'est la France, la vraie. Celle des campagnes, des tournesols virant comme un seul homme vers le chef suprême. Celle des bottes de paille, alignées en créations artistiques figuratives. Ça c'est de l'art, et pas du cochon.

Trois semaines de vraie France, de petits villages aux clochers aux maisons sages, d'églises toujours au milieu du village et de châteaux dominant la situation.

Et passe le peloton, et trépassent les échappées. Trois semaines de vélo.

Épuisantes, mais faisables si je ne m'éloigne pas trop du frigo. Quand je vois ces kilomètres de goudron fondu, ces arbres dont les feuilles ploient sous la sécheresse d'un été dantesque, j'ai soif. Mais j'ai toujours plusieurs bidons au frigo. Pour l'ambiance.

D'accord, ma femme n'aime pas quand je les balance par derrière le canapé, quand ils sont vides ou plus assez frais. Mais puisque les coureurs le font, pourquoi pas moi ? Seul un véritable amateur de vélo peut comprendre que dans une course aussi longue, il est important de boire frais !

FIN D'ARTICLE.

18. SANTÉ.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES Santé - Le sport sur ordonnance.

(((titre))).

Prescription Sport.

(((chapô))).

Depuis quand prescrire du sport s'interrogeront certains ? On naît sportif ou l'on n'est pas sportif, les deux castes sont différentes et souvent se confrontent. Alors que dire et que faire ?

(((texte général sur le sport sur ordonnance))).

Churchill avait choisi son camp. Lorsqu'on l'interrogeait sur sa longévité : « No sport, just smoking ». D'autres plus avisés se diront : « Et si l'ère du tout thérapeutique avait atteint ses limites ? » La France l'air de rien n'envisagerait-elle pas de promouvoir enfin la prévention plutôt que la thérapeutique ?

En fait, cette évolution est internationale. Les premières publications médicales essentiellement d'outre-Atlantique et avant tout canadiennes, remontent déjà au dernier quart du vingtième siècle. Ils s'intéressaient aux bienfaits de l'activité physique pour ralentir l'évolutivité de certaines maladies chroniques non contagieuses et affections dites de longue durée . Prendre du plaisir, pratiquer le sport selon son choix était encouragé, la plupart du temps à domicile pour ne pas trop s'exposer. Le message était basique, l'AP faisant partie, d'une simple recommandation de type hygiéno-diététique.

Depuis le début du vingt et unième siècle, la société a évolué, mais pas forcément que dans le bon sens. La révolution informatique nous a permis de nous connecter depuis notre fauteuil et de devenir addict de l'information passive. Le résultat en termes de santé n'est pas des plus positifs. En plus de la sédentarité liée au travail, s'ajoute le temps passé derrière nos écrans, qui a doublé depuis 2006. Nos enfants restent quotidiennement en moyenne plus de six heures derrière un écran, une fois sortis de l'école. Il y a urgence. Le nombre d'hommes et de femmes en surpoids avoisine 50 % en France. Nous nous rapprochons lentement des statistiques des États-Unis concernant l'obésité vraie.

Certes bien s'alimenter, manger équilibrer est une recommandation qui date aussi des années 1990, mais la prise de conscience que bouger est aussi indispensable que manger correctement est plus récente.

Convaincu par les alertes de professionnels de la santé l'État a légiféré
Un médecin est en droit de prescrire de l'activité physique avec une ordonnance pour un patient présentant une affection de longue durée ou une maladie chronique. Autrement dit l'AP est reconnue comme un véritable médicament non pas se substituant aux traitements médicamenteux authentifiés et reconnus, mais comme un traitement parallèle permettant de diminuer la posologie ou de retarder l'introduction du traitement allopathique prescrit usuellement pour tel ou tel type de pathologie chronique.

(((encadré))).

Principales affections de longue durée (Affection de Longue Durée).

- Maladies cardiovasculaires.
- Maladies métaboliques : obésité, diabète, dyslipidémie.
- Maladies neurodégénératives : Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaque.
- Rhumatologie : polyarthrite chronique évolutive, arthrose.
- Hémoglobinopathies.
- Pathologies respiratoire : asthme, bronchopneumopathie chronique obstructive.
- Santé mentale.

(((suite texte))).

Quelles sont les preuves de l'efficacité et quand prescrire de l'Activité Physique ? La capacité physique d'un individu est sa première et plus forte armure pour lutter contre une maladie chronique comme le démontrent quelques statistiques parfaitement validées et ce quel que soit le stade de la maladie (cf. schémas ci-après).

On distingue trois stades :

- Le stade primaire : il concerne en fait tout un chacun, car il désigne la prévention avant la survenue de l'Affection Longue Durée. L'Activité Physique a un effet préventif démontré statistiquement de prévention tant sur le cancer, le diabète et bien sûr aussi sur l'accident cardiovasculaire ou sur la santé mentale et la simple dépression nerveuse.
- Le stade secondaire : il correspond à la maladie avérée. Le traitement du diabète de type 2 (diabète de la maturité) peut être très simplement guéri dans la moitié des cas par une augmentation de l'Activité Physique, associée à une alimentation adaptée. Suite à un premier accident cardiaque, un sujet se tenant régulièrement à une Activité Physique adaptée voit diminuer son risque de récurrence de plus d'un quart. Le ralentissement de l'évolutivité de maladie neurodégénérative invalidante comme la maladie de Parkinson ou la sclérose en plaque est démontré. Une Activité Physique régulière permet de diminuer la posologie des traitements spécifiques adaptés à la maladie, par rapport à un patient sédentaire atteint de la même pathologie et au même stade. Les chances de guérison des cancers sont nettement augmentées pour un sportif.
- Le stade tertiaire : il correspond aux complications de la maladie ou à sa récurrence. La dissémination de nouvelles localisations métastatiques est ralentie par une pratique sportive régulière. Le risque de récurrence des cancers est nettement diminué par une Activité Physique régulière.

Quel que soit le type de maladie chronique, l'Activité Physique a une action bénéfique sur la fatigue ou sur les effets secondaires souvent très désagréables de certains traitements, telle la chimiothérapie, améliorant ainsi considérablement la qualité de vie. La capacité de résistance à la douleur est accrue. L'ensemble aboutissant en final à une bien meilleure acceptation de soi. L'individu se transforme de patient en un combattant engagé, conscient de lutter contre son ennemi personnel, sa maladie.

(((tableau))).

Statistiques du bénéfice de l'activité physique.

* Stade primaire (prévention).

- Cancer du sein : 14 %.
- Cancer du côlon : 21 %.
- Diabète type 2 : 28 %.
- Cardiovasculaire : 25 %.

* Stade secondaire (maladie avérée).

- Guérison du diabète de type 2 : 50 %.
- Diminution de récurrence cardiovasculaire : 25 %.
- Diminution du risque de récurrence de cancers :
 - Colon : 17 %.
 - Sein : 20 %.
 - Prostate : 40 %.
- Diminution de la posologie des traitements pour les maladies neurodégénératives.

* Stade tertiaire.

Réduction de la récurrence et ralentissement de l'évolution métastatique de tous les cancers.

(((suite texte))).

Nécessité d'une structure en place.

Le médecin, de délivreur de certificat de non contre-indication (CNCI à visée juridique) à la pratique d'une Activité Physique, reprend sa fonction première de soignant. Il rédige cette fois une ordonnance d'indication à la pratique d'une Activité Physique précisant le type d'activité, ici le vélo, sa fréquence, la durée et l'intensité de l'effort à respecter. Cette prescription selon la période de la maladie, l'état physique, ainsi que le degré motivationnel de son patient l'orientera vers un personnel dont la compétence sera bien sûr adaptée à ce retentissement physique de la pathologie (cf. schéma ci-après). Toute la réussite de ce dispositif va dépendre de ce trinôme : médecin, éducateur, patient.

Les maisons de sport-santé.

À ne pas confondre avec les maisons de santé, elles sont une première réponse intermédiaire à ce tripartisme. En 2022, plus de cinq cents devraient être créées, maillant l'ensemble du territoire. Elles ont pour but de renseigner et d'orienter vers les professionnels du sport et les structures les plus adaptées à chaque souhait de pratique compte tenu de ses capacités physiques.

En fonction de son état, le patient se verra confié, soit à un personnel médical en général dont la formation de base est de type kinésithérapeute ou ergothérapeute, soit vers un professionnel du sport ayant suivi en plus de sa formation sportive (STAPS) une certification spécifique dirigée pour l'accueil de cette catégorie de population. Enfin si le retentissement de la maladie est peu invalidant, le patient pourra s'adresser au club sportif de son choix pour se voir assister par un moniteur de club formé à cet effet.

L'engagement de la Fédération dans ce processus d'accueil.

Le vélo dans toutes ses formes de pratique est qualifié d'activité endurante donc indiqué tout particulièrement pour ralentir l'évolutivité d'une ALD et fortifier le système cardiovasculaire. La Fédération française de cyclotourisme est agréée par le ministère chargé des Sports, pour former ses moniteurs à l'accueil de cette population particulière (décret 23/12/2020). Elle est donc impliquée dans ce processus, plusieurs dizaines de moniteurs dans toute la France sont déjà formés en deux ans dans ce but d'accueil. Ce n'est bien sûr pas encore suffisant, le maillage régional et départemental doit s'étoffer. Le rôle des comités régionaux et départementaux de cyclotourisme est de faire savoir et de promouvoir cette vision d'accueil. Les clubs souhaitant accueillir ce type de pratique doivent se faire connaître auprès des médecins prescripteurs proches de leur lieu géographique, ainsi que des maisons sport-santé dont ils dépendent. Elles favoriseront les contacts entre patient et clubs adaptés ayant des moniteurs formés et compétents. Certaines régions sont plus en avance que d'autres dans la prise en charge de cette population demandeuse. En particulier, la région de Strasbourg et le Sud-Ouest de la France sont en pointe. Des clubs ont une expérience pratique avancée qui mérite d'être mise en valeur et pourront donner des idées aux autres pour mettre en place leur vision d'accueil et de prise en charge.

C'est dans cet esprit que je vous invite à lire ci-après l'expérience que relate Dominique Cabarbaye, moniteur fédéral.

(((signature))).

Dr Patrice Delga, médecin fédéral.

(((encadré))).

Les conseils de Vivons Vélo.

La pratique d'une activité sportive est reconnue comme essentielle pour être en bonne santé. Mais elle est aussi désormais reconnue comme efficace dans la prise en charge des affections de longue durée (ALD) avec la mise en place du dispositif « Sport sur ordonnance ». Nos conseils.

- La pratique régulière du vélo (sport endurant) est indiquée pour ralentir les ALD et renforcer le cœur.
- Au quotidien pour être en bonne santé mangez équilibré en complément de votre pratique sportive (vélo, marche, gym...).
- Si vous souffrez d'une ALD (diabète, cancer, obésité,...) consultez votre médecin qui pourra vous orienter et conseiller sur le sport à adopter, son intensité et la structure adaptée.
- Contactez les clubs vélo agréés et formés proche de chez vous afin d'être bien accompagné dans votre pratique vélo.
- Favorisez les sorties vélo en groupe car elles permettent de développer les liens sociaux et participent au bon équilibre mental.
- Et surtout écoutez vos sensations et faites vous plaisir à vélo.

(((Pages spéciales - TEMOIGNAGE))).

- RETOUR D'EXPÉRIENCE.

(((titre témoignage))).

Cyclotourisme et prescription médicale.

(((chapô témoignage))).

Nous vous présentons les actions menées par Dominique Cabarbaye dans son club « Mon vélo ma Santé » au Haillan, en Gironde.

(((texte témoignage))).

Dire que cela fut facile serait un peu prétentieux mais après huit mois d'investissement et de mise en œuvre, il devient plus facile de faire un état des lieux du « Sport sur ordonnance » par une pratique adaptée du vélo. Ses bienfaits sur la santé et le bien-être des adhérents sont certains et régulièrement relatés dans notre revue fédérale par nos spécialistes. Alors quand ces bienfaits sont prescrits par des médecins à des personnes atteintes de pathologies chroniques, nous ne pouvons que nous réjouir d'accueillir de nouveaux publics pour leur apporter une réinsertion physique adaptée et une réinsertion sociale bien souvent mise à mal après plusieurs mois de thérapies lourdes pour certains.

Nos moniteurs expérimentés et formés « Vélo Santé FFVélo » seront tout à fait en mesure de répondre aux attentes des bénéficiaires, des prescripteurs tout en respectant les obligations réglementaires de mise en œuvre.

Dès le mois de mai 2021 dans notre Fédération mais bien avant dans le cadre de l'omnisports auquel notre club est rattaché, j'ai suivi les formations fédérales nécessaires afin d'accueillir et d'accompagner des personnes atteintes de pathologies chroniques conformément à la loi de 2016 et de ses arrêtés d'application.

Comment rencontrer les bénéficiaires ?

L'organisation d'un débat auquel nous avons invité des médecins et des kinésithérapeutes de la commune, nous a permis de mesurer l'ampleur de la tâche et l'intérêt pour les professionnels de santé présents d'avoir connaissance de cette possibilité au sein d'un club sportif de proximité. Organiser un réseau et se faire référencer dans le dispositif sport santé régional ont été notre priorité. À partir de là nous avons répertorié les activités le plus souvent proposées dans le cadre du « Sport sur ordonnance » : gym loisir, pilates et marche. Le vélo pourquoi pas mais où ? comment ? pour quels bénéficiaires ? « Le vélo pour tous », ai-je répondu, « on sait faire et on va le faire ! ».

Accueillir sur le terrain.

Notre première bénéficiaire nous a été envoyée sur prescription par les profs APA de la clinique mutualiste de Pessac, commune de la métropole bordelaise, en charge de programmes d'activités physiques adaptées à l'obésité. Lors de son accueil j'ai mesuré combien la mise en route d'une activité vélo serait difficile. Ma formation et mon expérience de moniteur vélo m'ont été très utiles. Nous avons dû remettre en place, avant d'imaginer un quelconque programme de réinsertion physique adaptée, les bases de la mobilité à vélo et de circulation en milieu ouvert. Ceci fait, les premières séances plutôt physiques se sont enchaînées de manière progressive pour en arriver à mesurer des progrès incontestables sur le bien-être et la santé de notre bénéficiaire. Cette première expérience a été très formatrice pour notre équipe d'accompagnement. Seul, sans un ou deux accompagnants, cette activité n'est pas réalisable. D'autres bénéficiaires avec des pathologies différentes

se sont succédé mais un maillon important manquait à notre fonctionnement : la réalisation des questionnaires et des évaluations de condition physique initiales et intermédiaires. Pour cela je me suis tourné vers la FAC STAPS APAS et en particulier vers les stagiaires master APAS qui ont déjà leur licence APAS en poche en recherche de stage d'études.

Avec notre première stagiaire, nous sommes passés à la vitesse supérieure en proposant un accueil, un accompagnement et un suivi complet à nos bénéficiaires quelle que soit leur pathologie. Les différents dispositifs territoriaux Maison sport santé et dispositif PEPS reconnaissent la qualité de nos programmes d'activités physiques adaptées par la pratique du vélo et nous recommandent auprès de l'ensemble des prestataires de sport-santé et sport sur ordonnance de la métropole.

Aujourd'hui nous rendons mobile cette activité, principalement en milieu hospitalier. Ce qui a permis à notre association de signer en juin 2022 sa première convention de collaboration avec le CSSR les Lauriers. Ce sont trois centres hospitaliers de la métropole Bordelaise (CSSR les Lauriers de Lormont, l'hôpital suburbain du Bouscat et la clinique mutualiste de Pessac) qui nous font confiance. Pour répondre au mieux à leurs attentes et celles de leurs bénéficiaires, nous disposons de matériels d'évaluation (trois vélos, un VAE et un biking que nous transportons sur notre remorque).

La communication, une des clés.

La communication prend une place importante dans la réussite. L'organisation de journées de sensibilisation, la participation à des rassemblements, à des colloques, l'édition d'un livret du bénéficiaire et de l'encadrant, tant d'actions qui nous font connaître et qui rassurent, sont à privilégier pour réussir.

À toutes celles et ceux qui vont participer à nos prochains modules de formation fédérale « Vélo santé FFVélo » n'hésitez plus, venez et participez à l'accueil de personnes qui, avec vous, retrouveront un équilibre de vie, une condition physique nouvelle et des relations sociales qui sont une des valeurs de notre Fédération.

(((signature témoignage))).

Dominique Cabarbaye - Moniteur vélo santé FFVélo.
Membre de la commission sport santé.

(((encadré))).

À RETENIR.

L'appartenance à un réseau et le référencement dans un dispositif local et/ou territorial prend tout son sens. Deux réseaux se sont présentés à nous :

- Le réseau des Maisons sport santé (MSS). Il englobe le sport et la santé au sens large.
- Le réseau régional Nouvelle-Aquitaine « PEPS ». Il cible très précisément le sport sur ordonnance.

La réussite de notre activité, la reconnaissance de notre savoir-faire sont passées par l'intégration dans notre équipe d'une jeune professionnelle. L'arrivée de notre stagiaire Master 1 APAS fut déterminante.

FIN D'ARTICLE.

19. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Technique - Kits Gboost.

(((titre))).

Une autre vision du VAE.

(((chapô))).

Installée dans la banlieue grenobloise, l'entreprise EBL France SAS fabrique et distribue les kits Gboost, moteur qui entraîne la roue arrière via un rouleau et permet ainsi de transformer votre vélo classique en vélo à assistance électrique. Présentation de ce kit.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Denis Vituel.

(((texte))).

L'idée de ce kit Gboost trouve son origine en Allemagne où il a été développé en 2011. Il est commercialisé en France via les magasins Decathlon entre 2013 et 2015, malheureusement le produit n'a pas vraiment attiré les cyclistes chez ce vendeur.

Développement et amélioration avec EBL France.

Une coopération avec l'université de Grenoble a été mise en place en 2016 pour développer et améliorer le produit et finalement il a été repris par EBL France installé à proximité du campus universitaire.

Cette société iséroise revendique une bonne fiabilité en usage quotidien intensif, c'est pourquoi nous sommes allés les rencontrer.

Un moteur d'origine Bafang avec un bloc moteur si petit qu'il est à peine visible une fois monté sur un vélo. Il pèse seulement un kilo et d'un couple de 50 newton/m entraîne un rouleau qui vient en appui sur la roue arrière pour aider le cycliste dans son déplacement. Ce système n'est pas sans rappeler le Solex mais sur la roue arrière ce qui est plus sécuritaire.

Une installation facile, rapide et amovible.

Il n'est pas nécessaire d'intégrer un moteur dans une roue ou de remplacer quoi que ce soit : le kit s'installe comme un accessoire, sans modification du vélo. Son montage semble d'ailleurs accessible aux moins expérimentés puisqu'un unique écrou assure le serrage du bloc moteur au cadre, tandis que la batterie prend la place du porte-bidon. Reste juste à placer correctement le câblage et les commandes au guidon.

De même, il n'y a pas de complications à prévoir pour l'entretien du vélo.

En revanche, même s'il est assez compact, il faudra composer avec une garde au sol revue à la baisse du fait de la position du moteur.

Le système est complété par un débrayage mécanique et un gestionnaire numérique pour gérer l'assistance.

VAE ou classique à vous de choisir votre mode.

Le moteur peut être complètement débrayé pour vous garantir aucune force de freinage en mode vélo classique. Ainsi, vous pouvez continuer à utiliser votre vélo sans l'assistance moteur. Ou bien, vous pouvez le garder embrayé pour recharger votre batterie lorsque vous roulez en descente et aussi économiser vos freins. En effet le rouleau tourne dans ce cas-là et fait office de dynamo. Lors de notre essai nous avons rechargé la batterie de 15 % en descendant le col de Porte vers la Métropole grenobloise (13 km) sans pédaler.

Pour résister à une utilisation quotidienne, en particulier dans des conditions d'humidité et de poussière, le moteur est parfaitement étanche. Les poussières et l'eau ne causeront ni dégât ni corrosion. Tous les connecteurs sont également étanches. La technologie de contrôle spécialement conçue n'a besoin d'aucun capteur externe. Le capteur de pédalage est intégré au moteur.

Les roulements, un de chaque côté, sont surdimensionnés pour absorber la force d'appui sur le pneu et ainsi assurer une longue durée de vie.

Un réglage de pression breveté assure qu'il y a juste assez de pression du moteur sur le pneu, de sorte qu'il ne glisse pas (même dans des conditions humides). Cette régulation de la force d'appui sur le pneu produit une efficacité (rendement) supérieure aux autres systèmes d'entraînement par friction.

Gérer le contrôleur Gboost.

Avec la fonction Bluetooth de votre smartphone vous pouvez connecter le contrôleur Gboost. Ce dernier vous permettra d'ajuster via des curseurs les limites de vitesse et de puissance pour chacun des cinq modes d'assistance. Mais également d'autres caractéristiques comme par exemple : anti-vol, mode-enfants.

Les différentes batteries.

L'alimentation est faite via une batterie Lithium-Manganèse, marque Panasonic, en forme de gourde, trois modèles sont disponibles :

- une batterie de 251 W/H de 1,6 kg ;
- une batterie de 365 W/H de 2,3 kg ;
- une batterie de 441 W/H pour 2,6 kg pour une assistance allant de 50

En fonction de la batterie et options, les prix vont de 900 à 1400 euros environ.

Avantages du kit.

Ce kit avec galet de transmission présente plusieurs avantages. D'abord, il convient à toutes les morphologies de vélos, s'adaptant aux roues de 20 pouces des vélos pliants comme aux grandes roues de 700. Le galet étant débrayé par le biais d'une commande au guidon, il est possible de retrouver les vraies sensations du vélo. Voilà qui fait une grande différence avec la majorité des VAE, dont le surpoids nuit sévèrement à l'agrément dès que l'assistance est coupée.

Ce galet, abrasif pour bien transmettre l'énergie à la roue même sur route mouillée, n'est-il pas susceptible de ronger le pneu arrière ? Nous avons posé la question au fabricant, qui soutient qu'il n'entraîne qu'une usure très faible. Bien moindre en tout cas que celle due aux frottements avec le sol d'après lui.

Le principal point à surveiller avec ce kit sera sans doute le vélo lui-même qui sera autrement plus sollicités qu'à la normale. On pense bien sûr aux freins, mais le

cadre tout entier devra encaisser un surplus d'accélération et de décélération, Bref, un bon vélo est plus que souhaitable pour adapter ce kit.

Test grandeur nature sur le terrain.

Nous avons donc testé le produit qui est la huitième version. Pour démarrer l'assistance il faut évidemment se servir de l'ordinateur de bord. Dès les premiers coups de pédale Gboost tient ses promesses, une dynamique très satisfaisante. Le décalage entre un tour de pédale et l'activation du moteur est infime — tant mieux, c'est souvent ce qui gâche l'expérience des moteurs à capteur de rotation réservés à l'entrée de gamme. Le plaisir de rouler est au rendez-vous. Le vélo garde sa maniabilité d'origine et le moteur, silencieux, tient ses promesses. Il nous pousse dans les rues de Grenoble sans le moindre effort, tenu fermement par des écrous, le moteur ne bouge pas, même à haute intensité.

La poignée qui permet de le désolidariser du vélo est facile d'utilisation si vous souhaitez repasser à une conduite musculaire. L'aide dans les côtes est réelle

À noter.

Il existe aussi un kit 32 km/h, reconnu en France mais pas comme un vélo mais comme une mobylette avec tout ce que cela entraîne comme démarche complémentaire et pas autorisé dans une fédération de vélo. Faites attention lors de votre commande !

INFOS PRATIQUES.

G. boost – Kit électrique ultra compact pour votre vélo.

EBL France.

60 rue Champ Roman 38400 Saint-Martin-d'Hères.

04 56 59 01 25.

<https://www.gboost.bike/fr/>.

FIN D'ARTICLE.

20. SECURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Sécurité - Le Mémoire sécurité.

(((titre))).

Savoir partager la route.

(((chapô))).

Comme pour la Charte cyclable le mois dernier, nous pensons qu'une explication plus détaillée du Mémoire sécurité peut être utile à tous les pratiquants cyclistes.

(((texte))).

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

Votre sécurité et votre santé, sont les priorités de la Fédération et elles composent un de nos slogans. Agissons sur le terrain afin qu'il devienne avant tout, un slogan personnel.

La fusion de deux documents.

Ce Mémoire sécurité est effectivement la fusion entre le Mémoire et le Guide sécurité. Ils ont été mis à jour et réunis dans un seul document à destination de tous les licenciés. Comme la Charte cyclable, il a été intégré dans l'espace de chaque licencié pour une meilleure appropriation. Dans l'ancien Mémoire il y avait une partie médicale que vous ne retrouverez pas. Cette partie médicale devrait faire l'objet d'une mise à jour et d'un document spécifique de la commission Santé.

Quelle est son utilité ?

Le Mémoire rappelle le rôle du délégué sécurité ce qui devrait permettre à tous de mieux comprendre son activité et surtout de l'aider par un respect des consignes qu'il délivre tout au long de l'année.

En 1990, le Comité directeur fédéral a voté à l'unanimité la présence sur les documents d'affiliation et de ré-affiliation club des coordonnées du quatrième personnage officiel du club : le délégué sécurité club. Malheureusement aujourd'hui certaines structures n'ont toujours pas de délégué sécurité (DS). Ce manque est un handicap pour la circulation des informations sachant qu'en son absence le président de la structure fait fonction.

À chaque niveau de structure, en plus du rôle de base défini dans ce document, s'ajoutent des éléments supplémentaires comme la relation avec les institutionnels locaux, départementaux ou régionaux.

Rôle de la commission nationale Sécurité.

Elle a en charge la formation des Délégués Sécurité Comité Régional et/ou Comité Départemental (*). Ceux-ci peuvent ensuite former les DS club. Ces DS club peuvent être les présidents des clubs ainsi que tout licencié qui souhaite s'investir dans la sécurité.

En professionnalisant cette fonction, les interventions auprès d'un élu, ou technicien, auront une résonance nationale et non plus seulement locale. Une prise en compte plus nationale qui devra tout de même s'adapter aux demandes locales.

Rappelons également que ces interventions se font en prenant en compte l'ensemble des cyclistes (pas seulement les cyclotouristes) car un aménagement doit être pensé pour tous et non pas seulement pour une catégorie d'utilisateurs.

Cinq dispositions réglementaires.

Dans ce Mémoire figure un chapitre faisant état de cinq dispositions réglementaires. Ce chapitre donne toutes les informations sur :

- ce qu'est un cycle réglementaire ;
- tous les articles du Code de la route spécifique aux cycles.

Il s'agit donc d'un complément très utile à la Charte cyclable et permet à tous ceux qui ne sont pas encore formés de pouvoir intervenir de préférence avant la création d'aménagements mais aussi bien sûr pour faire les demandes de modifications.

Matériel, accessoires et vêtements.

Sont aussi abordés dans cet ouvrage :

- Le matériel avec des conseils sur l'entretien de base, le VAE, le casque parfois encore mal positionné ou pas adapté à la pratique.
- Les accessoires obligatoires ou fortement recommandés.

NB : les vêtements clairs font partie des questions auxquelles nous répondons dans les formations. Ayons conscience que les fabricants ne conçoivent que ce qui se vend... donc refusons l'achat de vêtements sombres et les fabricants proposeront du clair !

- Les antivols.
- Les sièges pour enfants, les remorques pour les transporter.

Le comportement du cycliste vis-à-vis de la météo.

Nous y rappelons que pour les sorties seul ou en groupe il est important de se tenir au courant des conditions météorologiques et surtout des niveaux d'alertes.

Des niveaux d'alertes qui malheureusement sont rarement respectés pouvant entraîner des conséquences graves.

- Lorsque les conditions météorologiques sont défavorables (vigilance météo déclarée par les pouvoirs publics, brouillard, tempête, vent violent, verglas, neige, luminosité insuffisante...), il faut annuler les sorties clubs et individuelles.
- Pour information, il existe quatre niveaux de vigilance météo. Ces couleurs servent à graduer le danger que peuvent représenter les phénomènes météorologiques ou hydrologiques attendus, et par conséquent le niveau de vigilance dont il faudra faire preuve.

Autres points développés.

- Rappels sur la circulation en groupe, notion fédérale, donc à n'appliquer qu'en sortie organisée par nos structures.

- Le développement durable ainsi que les panneaux routiers spécifiques et ceux que nous demandons... parfois depuis plus de dix ans !

- La pratique du VTT, du VTC et du Gravel sur routes, chemins départementaux, communaux et vicinaux, allées forestières, chemins de halage (sous réserve d'autorisation), voies ferrées désaffectées, digues, terrains herbeux, tondu et plats, Voies vertes.

Le terrain peut-être une route, une allée, chemin forestier, sentier de montagne, sols instables (sables, éboulis, neige), sols détremés (marécages, tourbières, lit de ruisseau, herbages), ces derniers sont néanmoins à éviter. Se conformer aux arrêtés et règlements locaux.

À noter : quel que soit le type de vélo utilisé, dès l'instant où l'on circule sur une route du domaine public, le vélo doit être équipé des éléments obligatoires. Le statut juridique des chemins du domaine public ou privé et la circulation est aussi commenté.

- Vigilance et prévention des accidents : un chapitre est consacré à l'accident qui se produit souvent au moment où on l'attend le moins. Seule une approche préventive associée à une vigilance constante permet de l'éviter. L'assurance est évoquée mais un article spécifique est en cours d'écriture.

Le document se termine par un référentiel qui est souvent très utile à tous.

(((signature))).

Denis Vituel, président de la commission Sécurité.

FIN D'ARTICLE.

21. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

LA FRANCE À VÉLO - De Paris à Saint-Malo.

(((chapô))).

La Seine à vélo® de Paris jusqu'au pont de Normandie, puis la Vélomaritime® de Honfleur à Saint-Malo, tel fut notre périple à vélo l'été dernier. Ces mille kilomètres de randonnée méritaient bien quelques clichés ! Les voici.

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon, Concorde cyclo Toutlemonde.

Voir si vous voulez décrire les visuels - Cf la page photo dans le pdf général.

(((images))).

Un détour par Versailles, pour le salut du « Roi Soleil ».
Pause photo à l'abbaye Saint-Pierre de Jumièges.

Sur la piste cyclable longeant la Seine, avec vue sur le pont de Normandie.

L'émouvant cimetière américain de Colleville.

Chaumière dans le marais Vernier.

Honfleur, son vieux bassin, son église Saint-Étienne, ses façades à colombages, ses toits d'ardoises.

Au Mont-Saint-Michel, la merveille de l'Occident.

Saint-Malo, c'est magique !

FIN D'ARTICLE.

22. VIE FÉDÉRALE.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Vie fédérale - Comité directeur des 20 et 21 mai.

(((titre))).

Un comité riche de décisions.

(((chapô))).

Dernière réunion avant l'été pour le comité directeur fédéral avec surtout de beaux projets et des actions positives pour nos pratiquants.

(((texte))).

NOS MANIFESTATIONS ET LABELS.

- Cahier des charges Mer-Montagne

Les participants ne seront plus tenu.s d'expédier une carte postale de la commune de départ, à mi-parcours et à l'arrivée. En remplacement ils feront parvenir une photographie avec le vélo devant le panneau des villes concernées.

- Cahier des charges Randonnées permanentes.

Après discussions, il est décidé de maintenir la décision de la réunion du Comité directeur fédéral de septembre 2015 à savoir depuis le 1er janvier 2016, tous les dossiers de demande de labellisation des randonnées permanentes incluent systématiquement l'autorisation de mettre leurs tracés sur veloenfrance.fr (BF 133 septembre octobre 2015, article 14). Pour mémoire, les randonnées permanentes non labellisées passent en dénomination circuits.

- Tarification des manifestations à label.

La tarification dissociée entre les licenciés et les non-licenciés n'incite souvent pas à se licencier ou à fidéliser nos licenciés dans le cas d'une différence trop faible vis-à-vis du prix d'inscription. Après débat, il est décidé, à l'instar de ce qui est déjà pratiqué pour les Cyclomontagnardes, d'appliquer une différenciation plus nette entre licenciés et non-licenciés pour tous les événements nationaux à label ; cette différence devra être de 50 % sans excéder 15 euros.

- Semaines fédérales.

La Semaine fédérale 2024 aura lieu à Roanne (42) du 28 juillet au 4 août ; l'organisation est confiée au Comité Départemental de la Loire et aux cyclotouristes Roannais (CTR). Celle de 2025 aura lieu à Orléans (45), nouvellement labellisé « Territoire Vélo » du 3 au 10 août 2025 et sera organisée par le Comité Départemental du Loiret.

- Pâques-en-Provence.

L'édition 2023 de Pâques-en-Provence aura lieu à Brantes (84). Ce Pâques organisé par la Fédération française de cyclotourisme avec le comité départemental du

Vaucluse sera dédié à Raymond Henry, historien de la Fédération, qui a œuvré de nombreuses années pour cette manifestation.

L'édition 2024 aura lieu à Pernes-les-Fontaines (84), commune qui a vu naître Paul de Vivie, fondateur du cyclotourisme. Cette manifestation entre dans le cadre du centenaire de notre Fédération et correspond également aux cent ans des Pâques-en-Provence, sous l'égide de la Fédération.

- Centenaire de la Fédération.

Dans le cadre de la commission Culture et patrimoine, différentes éditions et rééditions « historiques » ont été proposées. Elles seront réalisées par Gilbert Jaccon, adhérent reconverti dans les éditions à petit tirage.

Sont concernés : En tournant les manivelles (épuisé) de Michel Haupais, Du soleil dans mes rayons (épuisé) de Pierre Roques ; Par les routes et chemins (épuisé) de Paul Curtet et des Textes de Gaston Maraval (inédits).

- Toutes à Vélo (T A V) 2024.

Les travaux sont lancés avec les demandes d'autorisation pour l'implantation du village fédéral en vue de la manifestation du dimanche 2 juin 2024.

Labélisée « Terre de Jeux », la Fédération souhaite en cette année olympique aller au-delà du désormais classique « Toutes à vélo » et associer l'ensemble des licenciés (femmes, hommes, handi, jeunes,...) à cette grande manifestation vélo. Une convergence des différents départements et régions par des groupes identifiés ou d'individualités, ainsi que le « Vel'Europe 2024 » se retrouveront à l'issue d'une randonnée à vélo pour une grande fête autour d'un pique-nique géant à Paris. Différentes portes d'entrée sur le parcours rendront l'événement accessible au plus grand nombre.

FORMATION DES BÉNÉVOLES.

Le compte engagement citoyen.

Pour rappel, le compte engagement citoyen (CEC) permet à un bénévole, retraité ou en activité, en apprentissage ou étudiant, qui exerce des responsabilités dans une association, de bénéficier sous conditions, de formations. Il engrange 240 euros/an. Le plafond est fixé à 720 euros. Ce forfait s'ajoute aux droits à la formation sur le compte personnel de formation (CPF).

- Conditions d'éligibilité : avoir des activités de bénévolat associatif, siéger au sein du conseil d'administration ou de direction, ou participer à l'encadrement des bénévoles et ce pendant au moins 200 h/an, dans une ou plusieurs associations dont au moins 100 h dans l'une d'entre elle.

Agir dans une association régie par la loi du 1er juillet 1901 ; l'association doit être déclarée depuis au moins trois ans, et agir dans l'un des champs suivants : éducatif, social, sportif. (Attention : les heures de bénévolat d'encadrement d'activité de jeunes, dans le cadre d'une école française de vélo ne peuvent être comptabilisées.)

- Comment en bénéficier : le bénévole intéressé par le dispositif doit se déclarer par voie dématérialisée et créer son compte à partir du site www.associations.gouv.fr/comptebenevole.

Plus d'info ou besoin d'aide consulter : <https://www.associations.gouv.fr/cec.html>

Le comité directeur fédéral a désigné Jean-Marie Brousse, trésorier, comme validateur CEC au sein de la Fédération.,

L'idée est de permettre aux structures CoDep et Comité Régional de s'emparer progressivement de ce dispositif.

LES RÉCOMPENSES.

- Récompenses fédérales.

Les dossiers de demandes de récompenses fédérales (mérite, diplôme de reconnaissance fédérale, médailles de bronze, argent et or) doivent être établis avant le 30 septembre 2022.

Les critères d'attribution et les modalités de saisie sont rappelés dans la gestion documentaire de l'espace fédéral.

- Médailles de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif.

Reconnaissance de l'État, elles constituent un complément adéquat aux récompenses de notre Fédération pour des bénévoles qui sont souvent actifs dans plusieurs associations.

Les Comités départementaux et régionaux sont invités à se rapprocher des comités départementaux de la Fédération française des médaillés de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif (FFMJSEA) pour entreprendre les démarches adéquates.

JEUNES.

- Critères de subventions des Écoles françaises de vélo (EFV).

Le nombre d'écoles a augmenté de + 12 % en 2022 (312 à date) vs 2021 (279).

Les critères de subvention ont été modifiés pour favoriser la participation des jeunes aux manifestations et activités fédérales avec trois leviers d'action :

1. Définir trois catégories, ayant un nombre total de jeunes équivalent, et qui seront calculées chaque année en fonction du nombre de jeunes au 30 mars.
2. Définir un montant fixe et identique pour chacune des trois catégories.
3. Répartir la somme allouée à chaque école en fonction de son ratio d'activité (nombre de points gagnés) par rapport aux autres EFV.

PARTENARIAT.

Radio Cyclo.

Depuis la création de Radio Cyclo en 2019, la Fédération française de cyclotourisme a établi un partenariat notamment à l'occasion de certains événements organisés sous l'égide de la Fédération, particulièrement pour la Semaine fédérale, ou «Toutes à vélo» à Toulouse en 2021.

Pour cet été 2022, une extension de ce partenariat est proposée et exposée dans une communication adressée aux responsables de CoDep et Comité Régional.

(((encadré))).

AU SIÈGE FÉDÉRAL.

Nouveau personnel au service de la Fédération.

- Pierre-Antoine Morin remplace Ali Changaiz au poste de chef de projet web. Billel Ouazene est recruté en tant que chargé de support informatique et digital.
- Julien Testu vient notamment en support de l'équipe technique nationale pour la constitution des dossiers ANS.
- Nathalie Deschamps est la nouvelle directrice du Centre nature des Quatre vents à Aubusson-d'Auvergne.

FIN D'ARTICLE.

23. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

BOURGOGNE – FRANCHE-COMTÉ.

De vignes en vignes à Auxerre.

Le 21 mai, la première édition des randonnées de l'ASPTT cyclo et VTT Auxerre (Yonne) présentait deux parcours accompagnés, en allure contrôlée, permettant de découvrir les vignobles de l'auxerrois et du chablisien. Le parcours de 96 km (1 500 m de dénivelé) visitait le vignoble de Coulanges-la-Vineuse, le col du Crémant et le village vigneron de Saint-Cyr-les-Colons. En direction de Chitry, les pentes se faisaient importantes, avant le renommé Chablis. Le repas à Cerisey, avec les participants au parcours de 75 km (900 m de dénivelé) qui étaient passés par Saint-Bris, Chitry, Courgis et Chablis précédait le retour sur Auxerre du groupe de 21 km. L'ensemble des cyclotouristes a exprimé sa satisfaction lors du pot de l'amitié.

Une deuxième édition sera proposée en 2023. Celles et ceux qui ne se sont jamais essayés aux sorties en allure contrôlée sont invités à les tester. Elles font ressortir les valeurs de camaraderie, de sport et d'entraide.

Gilles Duchamp.

BRETAGNE.

Le demi-siècle langastien.

Créé en 1972, le Cyclotourisme langastien a rassemblé, le 7 mai dernier, de nombreux cyclos d'hier et d'aujourd'hui autour du verre de l'amitié suivi d'un repas à Langast. Yvon Le Jan, maire de Plouguenast-Langast, et Jean-Charles Harzo, président du comité départemental de cyclotourisme des Côtes-d'Armor, étaient présents.

Le club siège à Langast, commune rurale de 670 habitants de Centre Bretagne, rattachée depuis 2019 à Plouguenast. Il maintient ses licenciés route et VTT aux alentours de la cinquantaine. Six présidents se sont succédé et, depuis 2009, le club est dirigé par Maurice Mahé. Le Cyclotourisme langastien participe à beaucoup de manifestations locales, départementales et nationales, fidèle à sa devise : sport, rencontres et convivialité.

Louis Marquer.

Le mini-séjour de l'école Kemper VTT.

Chaque année, depuis 2014, les encadrants de l'école Kemper VTT (Finistère), organisent un mini-séjour pour les jeunes. Pour la huitième édition, le choix s'est porté sur la presqu'île de Quiberon. Les circuits balisés ont permis de belles découvertes.

Le samedi, une première sortie au départ d'Auray a emmené vers Saint-Goustan, petit port pittoresque, Sainte-Anne-d'Auray, Brech, l'écomusée de Saint-Dégan. Le soir tous se sont retrouvés au pied du Fort de Penthièvre.

Partis d'Erdeven le dimanche, ils ont découvert les mégalithes : la chaise de César, l'allée couverte de Mané Braz et le dolmen de Curcuno. Tous avaient de larges sourires au retour à Quimper, des souvenirs plein la tête et une forte envie de repartir en 2023, mais où ?

Évelyne Beaudoin.

Des morbihannaises en Finistère.

Trente-six femmes ont répondu à l'invitation de la nouvelle équipe du comité départemental de cyclotourisme du Morbihan, pour un week-end sympathique dans le Finistère, du 6 au 8 mai.

Le 6 mai, le rendez-vous pour un pique-nique à Pont l'Abbé précédait la visite de Loctudy, Guilvinec, du phare d'Eckmühl, de Notre-Dame-de-Tronoën : 54 km en pays bigouden sous le soleil.

Le samedi 7 mai, le groupe prenait la direction de la Pointe du Raz. Le retour, par la route côtière, le long de la baie d'Audierne, avec beaucoup de bosses et le vent souvent de face, a apporté un panorama magnifique et permis de compter une centaine de kilomètres.

Dimanche, le réveil est difficile et les jambes douloureuses, mais la journée prévoit encore un beau programme : 80 kilomètres vers Locronan et Douarnenez. Les soirées, festives, ont complété un week-end très chaleureux. Toute l'équipe d'organisation est grandement remerciée.

Les féminines du Morbihan

Photo légendée.

Après deux années difficiles, la traditionnelle rencontre des écoles bretonnes pour les épreuves régionales VTT et éducation routière a eu lieu à Quessoy (Côtes-d'Armor) les 21 et 22 mai. Le comité régional de cyclotourisme de Bretagne et son délégué jeunesse, Éric Duriez, ont rassemblé 26 prétendants aux épreuves VTT et 17 au concours d'éducation routière. Huit d'entre eux représenteront la Bretagne aux épreuves nationales à Vesoul lors de la SNEJ.

Correspondant : Annick Chapron.

annick.chapron@orange.fr.

CENTRE – VAL DE LOIRE.

Rassembler 500 cyclos à Saint-Avertin ?

Peut-on encore réunir 500 cyclotouristes dans une randonnée dominicale ? C'est possible et cela vaut la peine d'être vécu, vous dira Saint-Avertin sports cyclotourisme, club d'Indre-et-Loire né aux portes de Tours il y a bientôt quatre ans.

Le 15 mai dernier, quarante bénévoles, avec le renfort de leurs voisins de Véretz VTT, ont accueilli dans les « Randonnées du Cher en Touraine » 450 participants sur la route, trois dizaines de vététistes un peu esseulés, et des marcheurs. À cela s'ajoutaient une Cyclo-découverte® la veille, des repas et les petites attentions qu'on a coutume de prodiguer à ses invités en pareille occasion. Les participants ont dit avoir apprécié la rencontre, fidèle à l'esprit du cyclotourisme : parcours recherchés dans les vallées du Cher et de l'Indre, haltes dans des sites pittoresques, convivialité dans des ravitaillements chaleureux auxquels s'ajoutait pour conclure le barbecue allumé sur les bords de l'Indre à Courçay.

Ce succès est d'abord celui du Challenge du Centre, dont Saint-Avertin accueillait la première étape de 2022. La manifestation donne lieu chaque année à six rassemblements, un dans chacun des six départements du Centre-Val de Loire (sauf dans le Loiret cette année). Elle est appelée désormais « Souvenir Pierre

Cazalières », en mémoire d'un grand serviteur du cyclotourisme qui fut à l'origine du Challenge aux côtés de Daniel Merlet.

Y avait-il une meilleure façon que cette vitrine du cyclotourisme régional pour familiariser le nouveau club de Saint-Avertin avec les « rites » de la Fédération française de cyclotourisme dans la région ? Et pour faire connaissance avec les pratiquants des autres départements (Cher, Eure-et-Loir, Indre, Loir-et-Cher et Loiret) ? Le projet a été porté par une équipe qui privilégie le « rouler ensemble », quitte à limiter dans ses sorties distance et vitesse dès que nécessaire. Résultat : les femmes représentent la moitié de l'effectif de ce club d'un peu plus de cinquante membres.

Le « collectif » saint-avertinois a été porté aussi par l'envie de faire découvrir un patrimoine qui ne se limite pas aux sites célèbres du Val de Loire. Certes, les parcours ont conduit à Chenonceaux (BCN-BPF). Mais l'occasion était belle de faire connaître les routes du Cher à vélo® et les rives de l'Indre, la « Maison du Passeur » de Fontenay, à Bléré, le château de Montpoupon ou le village de Chédigny, classé « Jardin remarquable ». Cette volonté s'était manifestée la veille dans une Cyclo-découverte® dont l'attraction majeure fut la découverte du manoir de Grand'Cour à Saint-Avertin, que Jules Romains acquit en 1929 et où il séjourna jusqu'à sa mort en 1972. Une occasion de se rappeler qu'on doit à l'écrivain, citoyen d'honneur de Saint-Avertin, les belles pages sur le vélo sur lesquelles s'ouvre le voyage à Ambert conté dans Les Copains.

Correspondant : Jacques Lacroix.

jacques.lacroix6@orange.fr

GRAND EST.

Photo légendée.

Après leur périple de « Toutes à vélo - Toulouse 2021 », les cyclotes auboises avaient décidé de se retrouver trois jours à Bar-sur-Seine, un lieu riche en parcours homologués. Elles ont privilégié trois des vingt-quatre circuits de l'Aube, rayonnant dans les vignobles champenois et autour d'Essoyes, berceau de Renoir.

HAUTS-DE-France.

Photo légendée.

Jean-Claude Molmy, du Cyclo club Saint-Martin-Léo Lagrange (Pas-de-Calais) a fêté ses 80 ans le 8 mai dernier. Professionnel dans sa jeunesse, mais licencié à la Fédération française de cyclotourisme depuis de nombreuses années, il s'était fixé très tôt comme challenge d'arriver à 500 000 km pour cet anniversaire et a réussi son défi. Une petite fête a, bien entendu, été organisée par le club et il a reçu un maillot personnalisé.

Philippe Lelièvre.

Correspondant : Jean-Claude Loire.

loire.jc@wanadoo.fr

ÎLE-DE-France.

Photo légendée.

Le dimanche 22 mai, le club des Cyclos mitryens (Seine-et-Marne), s'est réuni avec Charlotte Blandiot-Faride, maire de Mitry-Mory, et les élus du conseil municipal pour inaugurer une stèle en l'honneur de Robert Marchand, disparu, il y a un an déjà.

Correspondant : Jean-Louis Savarin.

jean-louis.savarin@orange.fr

NORMANDIE.

Semaine évasion de l'UC Buchy.

Le séjour à Loches (Indre-et-Loire) de l'UC Buchy (Seine-Maritime) s'est enfin concrétisé au 15 au 22 mai 2022, pour le plus grand plaisir de 68 adhérents. Chaque jour, trois groupes partaient vers les châteaux, traversant forêts et villages fleuris, pendant qu'un groupe de randonneurs pédestres parcourait les circuits sélectionnés par Sophie et Évelyne. Marie-Jo Duboël, du club de Loches et présidente du comité départemental de cyclotourisme 37, contactée grâce à son portrait publié dans Cyclotourisme, a été une guide précieuse, gratifiant aussi le groupe d'une visite commentée de Loches. Le jeudi, journée de la grande sortie avec repas à Lingé, près des étangs de la Brenne, a réuni une belle tablée et chaque soir, tous se retrouvaient pour un briefing/apéro chaleureux. Une semaine réussie avec une météo de rêve et des souvenirs. Encore une fois... Vive le vélo ! Marie-Jo Rigot.

Une journée touristique pour tous.

« Passant par Bernay, longeant le Cosnier, son lavoir et les vieilles maisons à colombages, puis à Saint-Victor-de-Chretienville pour son clocher en bois, et devant le château de Saint-Mards-de-Fresne, nous arrivons à Orbec, BPF, pour y admirer l'imposant musée et voir la champignonnière, le château et l'église ». Ainsi commence le 8 mai du CS Serquigny (Eure), journée touristique conçue pour intégrer femmes, familles et personnes en situation de handicap.

La balade se prolonge par la source de l'Orbiquet jusqu'à l'heure du pique-nique, sorti du sac, alors que le soleil arrive enfin. Broglie présente son l'église et la maison d'Auguste Fresnel puis Fontaine-L'Abbé son très beau haras et le château. Après 75 km, tout de même, c'est l'arrivée de cette première randonnée qui se conclut par un goûter. Claudine, Jocelyne et Antonio, du club cyclo-loisirs d'Évreux sont remerciés de leur participation, mais les organisateurs cherchent encore comment intéresser d'autres clubs.

Monique Loride.

La Ligne solidaire 2022.

Du 2 au 7 mai, cinq cyclistes ont tracé une ligne solidaire de 850 km entre Rouen et Montélimar afin de promouvoir le sport-santé pour les personnes atteintes de cancer. Cette initiative était menée sous les couleurs de la TeamCycloCancer car Rouen représente sa ville native et Montélimar accueillera une CycloCancer le 18 septembre à Puy-Saint-Martin. Les docteurs Michel Cymes et Jean-François Guiborel ont apporté leur soutien à cette initiative, dont Luc Leblanc était le parrain.

Les cinq cyclistes ont parcouru en moyenne 160 kilomètres par jour et croisé six hôpitaux : Rouen, Chartres, Moulins, Saint-Agrève et Montélimar. Les relais et les soutiens sont remerciés pour leur aide, dont le club de Vierzon et ses motards, l'ASPTT de Moulins, le club d'Ambert et ses féminines, le club d'Yssingaux et l'ASGE Drôme-Ardèche. Le peloton solidaire souhaite ainsi diffuser un message d'espoir : la pratique d'une activité douce et contrôlée, pendant et après la maladie, réduit le risque de récurrence de 17 % pour les cancers du côlon et du sein, et le taux de mortalité de 25 %. Pédaler pour soi, c'est bien. Pédaler pour les autres, avec les autres, c'est encore mieux.

Rendez-vous à Clères (Seine-Maritime) le 11 septembre, Puy-Saint-Martin (Drôme) le 18 septembre et Franconville (Val d'Oise) le 9 octobre.

Olivier Digoude.

NOUVELLE-AQUITAINE.

À Dompierre, un tandem pour être heureux

Lors de la Semaine fédérale de Cognac, en 2019, la Fédération française de cyclotourisme, avec le soutien de l'assurance AG2R La Mondiale, avait offert un tandem au Club cyclo dompierois (Charente-Maritime) pour accompagner des personnes non-voyantes dans les environs de La Rochelle. Un dossier de subvention, accepté, a permis de faire assister électriquement l'engin dans les règles de l'art, par un vélociste local compétent.

Ainsi, à l'occasion du « Ré-Tour Handisport » des 14 et 15 mai à la Couarde-sur-Mer, Gérard, non-voyant licencié au club, a pu apprécier de suivre les valides. Avec sept autres adhérents du club dompierois, il sera présent le 5 août, à Loudéac, pour la Semaine fédérale 2022.

André Labetoulle, co-président du comité départemental de cyclotourisme 17, délégué sécurité au comité régional Nouvelle-Aquitaine, membre de la commission nationale Sécurité à la Fédération a été l'instigateur du projet d'acquisition et d'amélioration du tandem. Le club remercie vivement ce serviteur persévérant de la cause du vélo et en particulier, celle de l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.

La Fédération française de cyclotourisme et l'assureur AG2R La Mondiale sont aussi vivement remerciés pour la réussite de cette initiative.

Éric Paroissien.

Le Comité Régional Nouvelle-Aquitaine retrouve le public.

Après deux années de Covid, la Fédération française de cyclotourisme a retrouvé sa place à la Foire internationale de Bordeaux et ses 250 000 visiteurs sur les neuf jours d'ouverture. Au village des sports nous avons retrouvé le comité régional de cyclotourisme de Nouvelle-Aquitaine.

C'est au cœur du village des sports que les 40 comités régionaux viennent à la rencontre d'un public curieux de découvrir les activités sportives. Sur le stand du comité régional les bénévoles, parmi lesquels Élisabeth Picaut, présidente, accueillent, renseignent... Les enfants peuvent s'essayer sur les draisiennes ou le vélo monté sur un home-trainer et ils y mettent de l'énergie ! Plus « sages », les familles s'informent. Les questions autour du VAE sont nouvelles et nombreuses. Les parcours balisés, véloroutes et autres Voies vertes font l'objet de demandes d'informations. L'engouement autour de la pratique du cyclotourisme amène de nombreuses personnes à s'informer sur les clubs proches de leur domicile en

mesure de les accueillir... Toutes les personnes intéressées repartent avec des flyers où elles peuvent retrouver les sources d'informations sur la pratique du cyclotourisme au sein de notre Fédération.

Georges Golse.

OCCITANIE.

Le Cyclo club montrabéen a fêté ses 20 ans

Dans la banlieue toulousaine, le Cyclo club montrabéen (Haute-Garonne) tient une place de choix avec son École française de vélo qui porte le nom d'Albert Bures, l'emblématique président de la ligue des Pyrénées ; le club, créé en 2001, vient de fêter ses 20 ans. La journée avait débuté par une petite randonnée. À cette occasion les adhérents échangeaient les nouveaux maillots, fidèles aux couleurs du club.

À midi, les licenciés, les amis, les anciens adhérents se regroupaient autour de Jean-Bernard Trigo, président, Claude Trompat, président fondateur, Jérémie Sartor représentant le maire de la commune et Madame Carrière, fille d'Albert Bures. Après un rappel des principales dates qui ont marqué l'histoire du club – 2001, naissance ; 14 juillet 2002 journal officiel ; septembre 2004, création de l'école vélo... – Jérémie Sartor remettait à Claude Trompat la médaille d'honneur de la ville pour ses multiples engagements au service de la commune.

La partie festive pouvait alors commencer, les souvenirs fusaient à l'ombre des arbres.

Georges Golse.

Correspondants

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

AUVERGNE – RHÔNE-ALPES.

Le VTT vedette en Ardèche.

Les 320 participants à la vingtième édition de la Valsloppet, organisée les 4 et 5 juin par le Club cyclotourisme Aubenas-Vals, se souviendront longtemps des parcours recherchés par l'équipe de vététistes chevronnés du club. La chaleur et les efforts fournis ont éprouvé quelque peu les organismes mais tous ont beaucoup apprécié l'accueil et la bienveillance des 120 bénévoles mobilisés. Bernard Pommel, créateur de cette randonnée en 1992, est venu saluer et encourager les organisateurs et les plus anciens participants. Le CTAV est un club qui a fait découvrir l'Ardèche profonde, ses sentiers, ses calades et des paysages enivrants. Pour preuve les commentaires d'un savoyard : « Accueil chaleureux, attention aux participants de la part de toute votre équipe, très bonne ambiance, parcours très bien préparés ». De quoi réjouir les dévoués bénévoles.

André Vielfaure.

(((encadré))).

CONFRÉRIE.

Les Cent Cols à Cavi di Lavagna (Italie).

Le séjour de printemps du club des Cent Cols avait lieu cette année en Ligurie, à Cavi di Lavagna dans la province de Gênes. C'est avec grand plaisir que les 170 participants ont rejoint ce séjour après deux années de reports. Les différents et nombreux parcours route et VTT proposés ont permis à chacun de découvrir l'arrière-pays de cette magnifique province. Une autorisation spéciale nous avait été accordée pour rouler dans le parc de Portofino. Nous avons pu également pédaler à proximité du parc national des Cinque Terre dans la non moins magnifique province de la Spézia. Des routes de crêtes, des vues plongeantes sur la mer, une météo plutôt favorable, tout était réuni pour une semaine inoubliable. Nous étions logés dans deux hôtels relativement proches situés en bord de mer. Les prestations étaient de qualité tant sur le plan hébergement que sur le plan restauration et le personnel très accueillant. Les traditionnels pots d'accueil et de clôture communs aux deux hôtels ont encore ajouté à la convivialité de cette belle semaine italienne. En marge du séjour, la visite (à pied) des villages des Cinque Terre reste un incontournable.

Un grand merci à tous nos organisateurs sans qui ce séjour n'aurait pas été possible.

J. F. Gerlier.

FIN D'ARTICLE.

24. CARNETS, PETITES ANNONCES, DIVERS.

(((carnet 1))).

Maurice Taillefer nous a quittés à 75 ans. Bénévole associatif dans l'âme depuis 1990, date de son adhésion à notre Fédération, il n'a cessé de s'investir dans les structures fédérales au service du cyclotourisme et de l'engagement associatif. Il a participé activement au développement du cyclotourisme à tous les niveaux. Il a toujours porté une attention soutenue et bienveillante en direction des jeunes. Il a été le responsable de l'école de cyclotourisme qu'il a lui-même créé. Le cyclotourisme a perdu un véritable pilier qui incarnait l'engagement, le dévouement. Son parcours force le respect : secrétaire adjoint au club de la Roue d'or guisarde, trésorier adjoint au CoDep de l'Aisne, membre de la ligue de Picardie commission sécurité, puis président de cette ligue. Moniteur fédéral, puis instructeur, intervenant dans les stages de formation. Membre de la commission nationale de Sécurité à la Fédération, intervenant sur les stages de délégué sécurité au niveau national. À l'initiative de la création de l'école cyclo des Randonneurs péronnais. Instructeur fédéral chargé des stages de formation en Picardie. Président des Cyclos randonneurs péronnais et du CoDep de la Somme. Président du comité régional de cyclotourisme des Hauts-de-France lors de la première olympiade, puis délégué sécurité au sein de ce Comité Régional et membre de la commission nationale Sécurité. Maintes fois récompensé, il était détenteur du Ruban bleu, des médailles d'argent de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif et de la fédération. Francis Boulas.

(((carnet 2))).

C'est avec tristesse que nous perdons notre secrétaire Richard Durantet à l'aube de ses 70 ans à l'issue d'une longue et douloureuse maladie affrontée avec beaucoup de courage. C'était un sportif accompli : gym, tennis, foot, marcheur, marathonien et en plus cyclo au long cours. En 2004 il accepte la fonction de secrétaire dans notre club, ce qui lui a permis de nouer des contacts avec les autres clubs et avec les instances départementales et régionales. Richard était unanimement apprécié pour son dynamisme, sa grande qualité humaine, son optimisme et son éternel sourire qui facilitait les échanges.

Le président et tous les membres du club ont une pensée émue pour son épouse et sa famille.

Les membres du club Cyclotouriste de Gannat (03).

(((carnet 3))).

C'est avec une grande émotion que le monde du vélo du thouarsais a appris le départ brutal d'André Beville le 18 février à 64 ans. Il avait prit sa première licence en 1972.

Son esprit fédérateur, le conduisit à créer en 1977, l'Avenir cyclotouriste thouarsais, dont il fut le président jusqu'en 1998, puis vice-président. Il y créa l'École des sports cyclistes dont il était le moniteur. De nombreux séjours jeunes et critériums eurent lieu grâce à ses initiatives.

C'était aussi un pratiquant assidu : tour de France en cyclo-camping, Paris-Brest-Paris, Bordeaux-Paris, RCP, BRA, Semaines fédérales, Saint-Jacques-de-Compostelle, randonnée de la Mémoire, adepte des Randonnées permanentes... Il savait allier sérieux et convivialité, toujours à la recherche d'innovations pour dynamiser notre activité, il fut à l'origine du jumelage avec l'US Mondeville, de la « Journée de la Bicyclette », de l'accueil d'étapes de plusieurs Tour Cyclo, de la Semaine régionale, de la concentration de Pentecôte...

Ces années passées au services du cyclotourisme et de la vie associative, méritaient bien la Reconnaissance départementale en 1981, la médaille de la Jeunesse et des sports en 2006 et la médaille de bronze fédérale en 2017. Depuis 1990, il était président d'une amicale regroupant les clubs vélos de Thouars et contribua beaucoup aux liens établis entre les deux clubs, ce qui permit leur fusion, pour la création en 2020 de Thouars cyclotourisme. Il était également très impliqué dans la vie de sa commune dont il était le maire depuis 2001. Son départ laisse un grand vide. Ses nombreuses qualités humaines, son engagement associatif hors du commun, resteront une feuille de route pour nous tous. Les cyclotouristes du thouarsais renouvellent leurs condoléances émues à toute sa famille et l'assurent de son amicale sympathie.
Thouars Cyclotourisme.

(((carnet 4))).

Président du club AC Longué, président du CoDep de Maine-et-Loire depuis vingt-deux ans, vice-président du Comité Régional des Pays de la Loire, Roland Guyet est décédé. Le 13 mai dernier, sa famille et ses amis lui ont rendu hommage : « Depuis la Semaine fédérale de Saumur où il m'avait intronisé dans la confrérie des Joyeux festivaliers de Saumur, Roland était devenu mon parrain, et j'étais donc son filleul. Je crois qu'il en était fier, et j'en étais honoré. En 2011, à l'occasion d'un reportage pour la revue Cyclotourisme, j'avais eu l'occasion de lui demander ce qui lui tenait le plus à cœur de son rôle de président du Comité départemental de cyclotourisme de Maine-et-Loire ou de ses responsabilités de moniteur auprès des jeunes. Il m'avait répondu sans l'ombre d'une hésitation "Mes jeunes !" Il faut dire que cette école de Longué, c'était son bébé ! Avec le club, le comité départemental, la ligue, les interventions dans les écoles, les Semaines jeunes, ce sont plus de 2 000 enfants que Roland avait dû encadrer depuis ses débuts. Ce sacerdoce devait bien avoir une raison ? Il m'avait alors expliqué qu'adolescent, il avait quelques prédispositions pour le sport. Ses parents hélas étaient réticents. Il en avait beaucoup souffert et voilà pourquoi, adulte, il œuvrait pour l'accès des enfants au sport et au cyclotourisme. Pour tout cela, Roland avait reçu en 2020 la médaille d'or de la Fédération française de cyclotourisme. Aujourd'hui, je n'ai plus de parrain et ce sont plus de 2 000 enfants qui sont orphelins... et qui lui disent « Merci et au revoir Roland ».

Pour le club AC Longué.

(((carnet 5))).

Jean-Claude Trémoureux nous a quittés le 15 mars dernier à 62 ans. Une implacable maladie a eu raison de son dynamisme. Au sein de son club, les cyclos de Verneil-en-Sarthe, Jean-Claude encadrait les jeunes de l'école de vélo depuis plusieurs années. Après un engagement fort pour la préparation et la réalisation de la SNEJ 2019 à La Flèche en tant que responsable de la commission Sécurité, il

intégra les comités directeurs du Comité Régional des Pays de la Loire et du CoDep de la Sarthe où il prit en charge les responsabilités de délégué sécurité. Spécialiste de la sécurité, son travail passionné et acharné est hélas resté inachevé en raison de la brève et terrible maladie qui l'a emporté en quelques mois. Une grande tristesse a envahi le comité directeur du Comité Régional des Pays de la Loire ; nous n'oublierons pas sa rigueur, sa disponibilité, son humour et sa bonne humeur. Nous nous associons à la peine de son épouse, de ses enfants et petits-enfants.
Anne-Marie François.

Présidente Comité Régional Pays de la Loire.

PETITE ANNONCE.

VENTE.

- Vélo de marque Orbéa type Vector Ltd. Acheté en avril 2022, état comme neuf (moins de 300 km). Taille L, convient pour personne de taille 1,80 m (plus ou moins).

Roues de 700, pneus 28, pédalier 34x50, roue-libre 10 vitesses 11/34, freins à disques, dynamo intégrée dans le moyen avant. Selle Brooks, garde-boue Sks, porte-bagages arrière, parfaitement équipé pour le voyage à vélo.

Coloris rouge foncé. Photos sur demande. Valeur 2 000 € pédales comprises, cédé 1 700 €.

Contact : André Schmitt • 06 86 40 21 50 • andre57as@orange.fr.

ERRATUM.

Revue Cyclotourisme de juin 2022 (n° 724), p. 61, article Agenda spécial SF Loudéac 2022.

Une erreur s'est glissée dans les dates du spectacle « Son et Lumière » à l'abbaye de Bon Repos.

Ce dernier aura lieu le 3 août et le 5 août 2022 pendant la Semaine fédérale de Loudéac. Sur réservation uniquement.

Plus d'information et vidéo de présentation à retrouver sur le site de la SF ou sur <https://www.bonrepos.bzh/index.php/fr/>.

FIN D'ARTICLE.

25. SOURIEZ VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche))).

Le temps passe et le cyclotourisme évolue...

(((article 1))).

Évolution de nos sorties.

Les rallyes des années soixante consistaient à rallier les lieux de contrôle-ravitaillement en s'aidant des cartes routières car il n'y avait aucun fléchage, ni GPS. Dans la région parisienne, au départ de la Porte Maillot, nous étions à la campagne lorsque nous arrivions au rond-point de la Défense, il y avait un monument au milieu du rond-point et des champs tout autour.

Dans les années soixante-dix, avec l'engouement pour le vélo, est apparu le fléchage des circuits et une participation rassemblant plusieurs centaines de cyclotouristes. Le mot « rallye » a disparu pour laisser la place à divers noms, plus ou moins évocateurs, de randonnées.

Le cyclotourisme s'est bien développé jusqu'à la fin du siècle dernier. Malgré l'évolution des randonnées dominicales uniquement sur la matinée, il reste quelques manifestations sur la journée.

La tendance actuelle est au remplacement des randonnées par des concentrations type « point-café », c'est moins de contraintes pour les clubs (pas de fléchage) et cela supprime les problèmes rencontrés avec les préfectures lors des déclarations. Les cyclos rechignent à utiliser leur voiture pour se rendre au départ d'une randonnée organisée par un club voisin. Ils s'y rendent à vélo, si ce n'est pas trop loin, vont jusqu'au ravitaillement et rentrent chez eux sans revenir chez le club organisateur ; ils adaptent la randonnée en concentration. La période du Covid et le renchérissement du carburant n'ont fait qu'accentuer ce fait.

Excepté autour des grandes agglomérations, les clubs organisateurs ne reçoivent plus que la visite des clubs locaux et rassemblent à peine une centaine de participants.

Les grandes manifestations nationales et régionales continueront à attirer les cyclotouristes, mais on constate que les clubs s'orientent vers des sorties hebdomadaires d'une demi-journée en partant à vélo de leur habitation et n'utilisent leur voiture que pour des sorties sur la journée ou pour effectuer des séjours hors de leur secteur d'entraînement.

Michel Fontayne, président du comité départemental de cyclotourisme 31.

(((article 2))).

Prendre de la hauteur.

Dans la revue Cyclotourisme de mai 2022, en page 51, l'altitude du col de La Pierre-Saint-Martin de 1 713 m est erronée. Quand la route a été ouverte, il y a une cinquantaine d'années, l'altitude indiquée était 1 760 m mais celle-ci a été corrigée, il y a une quinzaine d'année et portée à 1 802 m.

L'altitude de 1 713 m doit correspondre à un point situé entre la station de ski de La Pierre-Saint-Martin et le col où se déroule, chaque 13 juillet, la commémoration de la « junte de Roncal », antique pacte entre bergers béarnais et navarrais.

Francis Joseph, MI de Seine-Saint-Denis

(((article 3))).

Revenir ou ne pas revenir ?

Quelques réflexions après avoir participé à Pentecôte à Vannes J'ai apprécié : l'accueil et la disponibilité des organisateurs, les paysages de Bretagne Sud, la présentation des drapeaux bretons et la présence du Bagad de Theix lors de la cérémonie d'accueil. À noter également en point positif la traversée en bateau de Locma-riquer à Port-Navalo. Et niveau parcours les cyclos (avec GPS) qui nous ont tracé la voie, en particulier le club de Saint-Michel cyclo. Mais j'ai beaucoup moins apprécié : l'absence de fléchage sur les parcours. En effet, tous les cyclos n'ont pas encore de GPS et la carte remise était trop imprécise pour retrouver les pistes cyclables et petits chemins. À cela s'ajoute, l'absence de points de convivialité que ne compensaient pas le maigre en-cas disponible au départ et le coût élevé des inscriptions et prestations !

En conclusion, je retournerai faire du cyclotourisme en Bretagne, mais pas comme ça !

Jean-Claude Henault.

(((article 4))).

Osez le cyclo-camping.

Je tiens à féliciter Anne-Marie Crémault pour son superbe reportage dans la revue Cyclotourisme de mai 2022. Un reportage très représentatif de ce qu'est le cyclo-camping et je suis très content d'avoir participé au témoignage.

Bravo pour cette réalisation « Osez le cyclo-camping », je crois que cela me conforte dans ma passion et je suis donc prêt à repartir cet été.

Merci.

Alain Paulet.

(((image légendée 1))).

Je laisse et voir si vous voulez le décrire, évoquer ce visuel.

Panneau village Le cercueil_ credit Christian Proponet © Christian Proponet
Tourner à droite avant le village pour éviter de passer l'arme à gauche.

(((encadré 1))).

Écrivez-nous.

• Par courrier :

Fédération française de cyclotourisme Revue Cyclotourisme

Souriez, vous écrivez !

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

• Par e-mail : souriezvouscrivez@ffvelo.fr

FIN D'ARTICLE.

26. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Le maquis de la vie.

(((texte))).

Ce n'était plus l'été mais pas encore l'automne, le soleil freinait son ardeur alors qu'une légère brise apportait un semblant de fraîcheur. Tout allait pour le mieux, ma chevauchée n'était pas contrariée par les éléments extérieurs alors que je pédalais dans cette Lomagne confondue malencontreusement, dans mes souvenirs d'enfance, avec le pays de Cocagne. Entre les nombreuses vallées et les collines arrondies, je disposais d'un environnement qui ne pouvait que satisfaire mon envie de découverte. Néanmoins ce jour-là, le hasard me propulsa à ouvrir mon livre d'histoire. Sur le bord d'une route un panneau m'invitait à gravir un chemin dont le tracé s'accrochait passionnément au mamelon qui se dressait devant moi. Ça montait, sans monter, tout en montant, bref, ce n'était pas du tout plat.

Qu'importe, j'allais bientôt comprendre que ceux qui l'avaient gravi bien avant moi, chassés par l'ennemi n'avaient certainement pas eu le temps de compter leur coup de pédale. Arrivé au sommet, je devinais au loin la vaste barrière des Pyrénées prêtes à recevoir les premiers flocons de neige. Tout était calme, si ce n'est le murmure lointain d'un tracteur effectuant son premier labour. J'ai mis pied à terre, parcourant, vélo à la main, une allée arborée de petits tilleuls. Je m'approchais silencieusement de ce lieu de mémoire, tout emplis de sobriété avec une croix de Lorraine entourée par deux murs dont l'un supportait une plaque commémorative. C'est ainsi que je découvrais qu'en juin 1944, dans cette ferme, des maquisards avaient vaillamment combattu une colonne de la Division SS Das. Reich. Je n'en savais pas beaucoup plus, mais c'était bien suffisant pour comprendre qu'un tragique événement s'était déroulé ici même. Je me devais d'imaginer la bravoure de ces hommes combattant pour conserver leur liberté mais surtout celle des autres. Je n'avais pas envie de quitter ce mémorial, car comment remercier ces héros anonymes dont les nombreuses stèles parsèment les accotements de nos routes. Chaque fois que mon chemin me mènera vers vous, je me rapprocherai et m'approcherai pour vous dire merci. Ne pas vous oublier, vous qui avez l'entière légitimité d'utiliser le mot liberté, galvaudé aujourd'hui par certains qui s'en croient dépourvu.

J'ai fini par regagner la vallée, libre de pédaler, libre de penser, libre de m'amuser et libre d'aimer. Vous étiez le maquis de Lavit, vous êtes pour toujours le maquis de la vie.

(((signature))).

Jean-Louis Savarin.

FIN DE LA REVUE