

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

## **Table des matières.**

1.	PAGES DE COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL. ....	3
3.	ACTUALITÉS. ....	4
4.	VTT - FICHE CONSEILS. ....	8
5.	JEUNES. ....	9
6.	REPORTAGE LABEL PAQUES EN PROVENCE ET EN QUERCY. ....	12
7.	REPORTAGE HANDICAP. ....	15
8.	REPORTAGE MILLAU-BÉZIERS. ....	17
9.	REPORTAGE – TERRITOIRE VÉLO LOZÈRE.....	19
10.	DOSSIER UKRAINE. ....	24
11.	B C N – B P F. ....	29
12.	RANDONNÉE PERMANENTE. ....	31
13.	NATURE (FAUNE).....	34
14.	CYCLO'LIVRES.....	36
15.	CROQ VÉLO. ....	38
16.	RUSTINES DE SALORIN. ....	41
17.	SANTÉ.....	42
18.	TECHNIQUE. ....	46
19.	SÉCURITÉ.....	49
20.	REPORTAGE PHOTO. ....	54
21.	VIE FÉDÉRALE – ESPACE COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE AQUITAINE.....	55
22.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	59
23.	AGENDA LOUDÉAC (deuxième partie). ....	63
24.	AGENDA CLUBS.....	67
25.	CARNETS.....	69
26.	ULTIMOT. ....	71

# 1. PAGES DE COUVERTURE.

## PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : UKRAINE - Dans les Carpates.

Titres secondaires .

REPORTAGE - La Lozère, Territoire Vélo.

TOURISME – Gavarnie (Hautes-Pyrénées).

SANTE – La préparation physique.

Crédit du visuel de première : Philippe Henry.

Légende du visuel de première : Dans les Carpates ukrainiennes, l'inconfort des pistes de montagne. La photo présente la progression de deux cyclistes sur une route très caillouteuse, sans le moindre revêtement asphalté.

## QUATRIÈME DE COUVERTURE.

Crédit : Sylvain Dechavanne.

Légende : À l'approche du mont Viso (Alpes italiennes). Photo d'une vallée très verdoyante mais le Mont Viso au loin est masqué par un capuchon de nuages.

FIN D'ARTICLE.

## 2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Du côté de chez nous.

(((texte))).

Un troisième Comité régional – la Nouvelle-Aquitaine – se fait connaître et, comme l'Occitanie et la Bretagne, partage sa situation et ses projets. Il fait valoir, à juste titre, la présence de Julien, 23 ans, animateur du domaine jeunesse, et Maxime, 28 ans, responsable de la formation. Nous attendons avec impatience les prochains développements de cette présentation des Comités Régionaux (Coreg).

Les propositions de sorties redémarrent et c'est un grand plaisir que de pouvoir annoncer à nouveau toutes les opportunités du cyclotourisme. Invitations locales, propositions fédérales et suggestions européennes se retrouvent enfin dans nos pages. Paris-Brest-Paris 2023 fait même signe, en déroulant ses épreuves préparatoires. Le flux est encore irrégulier, mais quoi de plus normal après la longue période d'instabilité que nous avons connue.

Bien des pratiquants ont maintenant trouvé réponse à l'habituelle question « Où irons-nous ? ». Les préparatifs entrent dans une phase active et les listes de bagages commencent à se préciser en fonction des projets. Nous voilà motivés pour les prochaines échappées de l'été. Tout est ouvert et ne dépend que de l'appétit de chacun.

Ainsi, le décor de notre pratique apparaît lumineux, coloré, plein d'espérances. Mais peut-on s'y arrêter en ignorant les nuages qui s'accumulent ? Les bruits du canon ont brutalement dissipé les sourires et l'alerte climatique sonne de plus en plus fréquemment. Les menaces se font partout pressantes, y compris sur ce qui fait nos beaux jours. Alors, sachons goûter pleinement les moments heureux, tout en gardant à l'esprit la fragilité et le caractère éphémère de ce qui nous entoure. Restons prévenants et attentifs à ce que nous risquons de perdre.

(((signature))).

Jean-Jacques Rolland.

Membre du comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

### 3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

GUIDE.

Le Petit Futé : Les plus belles balades de France à vélo – 2022-2023.

Plus de 100 circuits sur les routes et chemins de France, c'est ce que propose le guide « Les plus belles balades à vélo 2022/2023 » du Petit Futé. Itinéraires, cartes et road books garnissent copieusement et subtilement les 384 pages du guide.

Chaque balade est agrémentée d'un carnet d'adresses utiles dont les prestataires locaux, les manifestations locales et les sites Internet. Sans oublier le « Carnet du cycliste » pour vous préparer en toute sécurité.

La Fédération française de cyclotourisme, en tant que partenaire, est présente sur l'ensemble du guide dont un choix d'itinéraires sélectionnés dans véloenfrance.fr

Le guide est aussi disponible en version numérique.

Plus d'informations sur : <https://boutique.petitfute.com> .

(((article 2))).

OISANS COLS SÉRIE 2022.

Du 5 juillet au 30 août 2022, les mardis matin, l'« Oisans cols série » revient avec une route ou un col entièrement réservé aux cyclistes. L'accès est libre et gratuit. C'est l'occasion de pédaler tranquillement sans voiture mais toujours avec prudence et en respectant le Code de la route.

Il s'agit d'un rassemblement de cyclistes non chronométré et gratuit, sans inscription ni heure de départ fixe. Un ravitaillement est offert au sommet de chaque col.

Les cols et routes suivantes sont au programme de cet été : cols de la Croix de Fer et du Glandon, col du Solude, col d'Ornon, col de Sarenne, col du Sabot, montée vers l'Alpe d'Huez, montée vers Villard Reculas, montée vers Oz en Oisans et la montée des 2 Alpes.

À noter qu'en cas de mauvais temps, le rassemblement peut être annulé.

Tous les renseignements sur : <https://www.oisans.com/> .

(((article 3))).

TROIS BALADES FACILES.

À eux trois, les parcs du Grand Paris représentent plus de 1 000 hectares, à 20 km de la capitale. Après 13 km le long du canal de l'Ourcq, l'urbanisation disparaît peu à peu et après avoir pédalé au fil de l'eau vous pénétrez dans le parc forestier de la Poudrerie de Sevran. À l'ouest, une coulée verte prend sa source près de Montparnasse en direction de Massy, au bout de 10 km le parc de Sceaux\* apparaît. Tout au long de l'année, dans cet écrin de verdure, des animations telles que les « Grandes Heures de Sceaux » peuvent apporter à votre balade un supplément culturel. Enfin, en partant de l'Arc de Triomphe, c'est au bout de 18 km que vous atteignez les 815 hectares du parc du château de Versailles, non sans avoir traversé le bois de Boulogne, le domaine de Saint-Cloud et la forêt de Fausses-Reposes. Trois sorties relativement faciles avec la possibilité de revenir en train sur Paris.

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

\* Sceaux est labellisée « Territoire Vélo » par la Fédération française de cyclotourisme.

(((article 4))).

#### LES GRANDES HEURES NATURE.

Du 24 au 26 juin, Besançon, ville verte entourée par sept collines vous offre le festival outdoor « Grandes Heures Nature ». Dans son écrin de verdure aux 45 km de voies d'eau et 1 000 km de sentiers pédestres et cyclables balisés, ce rendez-vous est dédié aux activités de plein air.

Seul, en famille ou entre amis, le tracé des épreuves ne laissera pas les participants indifférents. À titre d'exemple, un raid VTT ou gravel est proposé avec pour défi de réaliser 200 km en deux jours autour du Grand Besançon. En téléchargeant l'application « Grandes Heures Nature », vous pouvez sélectionner un parcours en fonction de votre condition physique, de vos envies et de ses intérêts.

[www.grandes-heures-nature.fr](http://www.grandes-heures-nature.fr) .

(((article 5))).

#### VOYAGER EN TRAIN AVEC SON VÉLO.

La neuvième édition du guide pratique vient de paraître. Ce guide donne l'essentiel des informations à connaître pour voyager en train avec son vélo. La mise à jour intègre quelques nouveautés comme le retour de certains trains de nuit ou quelques offres OUIGO. Avec ce guide, CycloTransEurope poursuit son action pour promouvoir et faciliter les voyages à vélo, pour garantir des emplacements pour les vélos dans les trains au niveau national et européen.

<https://eurovelo3.fr/voyager-en-train-avec-son-velo-demandez-le-guide-2022/> .

(((article 6))).

#### VÉLO LÉGER.

La jeune entreprise VéloLéger vient de mettre en place un concept reposant sur une application smartphone ayant pour but d'accompagner le cyclotouriste qui souhaite voyager moins chargé. Pour cela, il est mis à disposition le matériel de camping dans des lieux d'accueil partenaires. Pour quelques euros, tente, matelas et quelques accessoires sont proposés dans le plus strict respect des règles sanitaires.

Sans trop de bagages, l'aventure à vélo se déroule dans de meilleures conditions et devrait séduire les nombreux adeptes du bikepacking.

[www.veloleger.fr](http://www.veloleger.fr) .

(((article 7))).

#### ON A SUPPRIMÉ LES ANGLES MORTS.

La société MAN France vient de mettre au point des caméras qui remplacent les rétroviseurs des autobus. En élargissant le champ de vision, le chauffeur voit venir de loin les cyclistes pouvant se faufiler des deux côtés du bus. En haute définition, les caméras transmettent sur l'écran une vision en perspective et en longueur. En réduisant la dangerosité du fameux angle mort, à l'origine de 8 % des accidents mortels des cyclistes, cette nouvelle technologie renforce la sécurité. Néanmoins, tout le monde doit rester vigilant que ce soit le chauffeur mais aussi le cycliste.

Vidéo de présentation à regarder sur : [www.leparisien.fr/video/video-on-a-supprime-la-notion-dangle-mort-ces-cameras-remplacent-les-retroviseurs-sur-les-bus](http://www.leparisien.fr/video/video-on-a-supprime-la-notion-dangle-mort-ces-cameras-remplacent-les-retroviseurs-sur-les-bus) .

(((article 8))).

## VÉLO ÉLECTRIQUE DE FONCTION.

La start-up Nuwo, installée à Toulouse dans le quartier du canal du Midi, propose de remplacer la voiture de fonction par un vélo à assistance électrique (V A E). Le fonctionnement est simple puisque Nuwo entre en contact avec les entreprises souhaitant mettre en place ce système. Les démarches sont effectuées par Nuwo qui propose le vélo mais aussi le matériel tel que le casque et les sacoches. La location est de 50 euros mais une partie peut être défiscalisée. Garanti, le vélo peut même être utilisé pour les loisirs de l'utilisateur. Au-delà des enjeux écologiques, l'entreprise s'engage à louer des vélos produits en France. Lancée depuis janvier 2022, Nuwo souhaite se développer dans d'autres métropoles françaises.

<https://nuwo.fr> .

(((article 9))).

## SACADOCHÉ.

Installée dans le nord de la France, la start-up Abordage vient de dévoiler une deuxième génération de la Sacadoche. Conçue à Lille et fabriquée à Roubaix et au Portugal, cette sacoche de vélo peut se transformer en sac à dos. Très stylée, elle peut s'adapter à l'ensemble des porte-bagages. Son volume d'environ 19 litres offre une contenance en tout point remarquable puisque plusieurs compartiments et poches permettent d'y loger toute sorte d'objets plus ou moins volumineux. Au-delà de son aspect esthétique et pratique, la Sacadoche dispose de logos réfléchissants disposés des deux côtés du sac.

[www.abordage-shop.com/fr](http://www.abordage-shop.com/fr) .

(((article 10))).

## PETIT MUSÉE DU VÉLO EN BRESSE BOURGUIGNONNE.

Il existe en France de nombreux petits musées consacrés au vélo. C'est le cas en Bresse bourguignonne à Saint-Usuge (71 500). Ce musée du vélo est tenu par un passionné, Jean-Pierre Jouvenceau, et il est ouvert tous les jours de juin à septembre, de 10 heures à 18 heures ; il propose de nombreuses expositions (une thématique différente chaque année), bicyclettes et équipements d'époque, maillots de champions, montages vidéo et d'images d'archives, etc. Entrée gratuite (réservation nécessaire pour les groupes). Contact : Musée du vélo – Chemin des Vernays – 71 500 Saint-Usuge – 03 85 72 12 18.

[www.bresse-bourguignonne.com/le-musee-du-velo-de-saint-usuge.html](http://www.bresse-bourguignonne.com/le-musee-du-velo-de-saint-usuge.html) .

## SUR LE WEB.

1- <https://www.lesrouesdupossible.fr> .

Au-delà d'un plaidoyer pour le vélo comme mode de déplacement efficace, non polluant et bon pour la santé, ce documentaire est aussi un appel à l'inclusion des personnes en situation de handicap.

2- <https://www.eau-cyclisme.com/> .

Vous cherchez où remplir vos bidons ? Alors ce site est fait pour vous ! Grâce à la recherche à proximité, trouvez des points d'eau potable près de votre lieu actuel afin de remplir vos bidons.

3- <https://www.gites-refuges.com/www/index.htm> .

Ce site propose plus de 3 000 hébergements en France adaptés aux activités sportives de nature, de la plaine à la haute montagne, été et hiver. Mise à jour

permanente, coordonnées G P S, itinéraires, rubriques, informations. Le site complet et fiable pour préparer vos escapades sportives.

FIN D'ARTICLE.

## 4. VTT - FICHE CONSEILS.

(((tête))).

REPORTAGE : VTT - Fiche Conseils.

(((titre))).

Vos plaquettes de frein.

(((chapô))).

Aujourd'hui nous vous livrons un conseil simple et rapide mais d'une importance primordiale : pensez à vérifier vos plaquettes de frein !

(((signature))).

Yann Sarret, président de la commission VTT-Gravel.

(((texte))).

ÉTAPE 1.

Démonter sa roue.

ÉTAPE 2.

Retirer la goupille puis l'axe des plaquettes à l'aide d'une clé B T R.

ÉTAPE 3.

Retirer les plaquettes par le haut.

ÉTAPE 4.

Vérifiez maintenant l'usure des plaquettes :

- si la garniture est plus épaisse que le ressort, elles peuvent encore être utilisées.
- si la garniture est de la même épaisseur que le ressort vous devez impérativement les changer.

Vous pouvez les changer lorsque la garniture arrive à 1 millimètre de la fin. C'est plus sûr ! (Confère. étape 5).

ÉTAPE 5.

Changer les plaquettes :

- À l'aide d'un démonte-pneu en plastique, renforcez les pistons pour les remettre à leurs places principales.
- Utilisez de la bombe « nettoyant/ dégraissant frein » sur l'ensemble de l'étrier afin de le nettoyer en profondeur et de le dégraisser.
- Remontez vos plaquettes. Attention aujourd'hui de nombreux constructeurs proposent des plaquettes « Droite » et « Gauche » (marqué par « R » ou « L »).
- Utilisez le ressort et positionnez-le entre les plaquettes.
- Insérez les plaquettes dans l'étrier.
- Revissez l'axe puis remettez la goupille.
- Terminez en remontant votre roue et vérifiez que tout fonctionne.

FIN D'ARTICLE.



## 5. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE : Jeunes - Mer-Montagne des jeunes du Pas-de-Calais.

(((titre))).

De la Manche aux Vosges.

(((chapô))).

Août 2021, sacré défi relevé par cinq jeunes du Pas-de-Calais : réaliser un « Mer-Montagne » entre Berck et le col du Donon.

Huit étapes et 618 km plus loin, ils poseront fièrement devant le panneau du col. Récit de cette aventure.

(((texte))).

Francis Boulas, délégué départemental Jeunes du comité départemental de cyclotourisme du Pas-de-Calais nous raconte cette aventure en mode « carnet de voyage, étape par étape ».

Première étape : Berck – Amiens.

Vers 9 heures, départ sous un ciel nuageux et vent légèrement favorable. Les premiers kilomètres en terrain relativement plat sont avalés rapidement. À Crécy-en-Ponthieu, nous déposons la carte de départ. Le terrain devient plus bosselé et le vent légèrement contraire. Les toboggans se font plus nombreux, la cadence ralentit.

Les derniers kilomètres sur une route très fréquentée (pas le choix), et le vent défavorable n'aidant pas, furent pénibles et longs. Arrivée avant que la pluie ne tombe !

Seconde étape : Amiens – Saint-Quentin.

Entrée et sortie d'Amiens « laborieuses ». Ajoutez une légère pluie et les éclaboussures des automobiles. À partir de Fouilloy les routes sont plus calmes et le vent favorable. De temps à autres, quelques belles grimpettes et descentes. Arrêt à la nécropole de Lihons. Après le pique-nique à Chaulnes, le relief plus calme permet une petite sieste sur le vélo.

Troisième étape : Saint-Quentin – Laon.

Nous retrouvons des routes calmes, sinueuses, avec le rituel de courtes montées et descentes. Le vent s'est calmé. La route file et les petits villages qui semblent sans vie se succèdent. Le vent d'ouest a repris de la force et gêne notre progression, surtout dans les bosses. Au loin, se dresse la silhouette de la cathédrale de Laon. Visite pédestre de la cité médiévale et de la cathédrale, puis nous testons quelques jeux anciens avant d'aller au restaurant.

Quatrième étape : Laon – Reims.

Enfin une journée sans pluie ! Départ sous le soleil, il fait frais mais il est cependant agréable de rouler sur des petites routes relativement plates. Première grimpette à « Montaigu ». Seconde à Prouvais. Le relief est plus nuancé, un long faux plat et une longue descente nous amènent aux abords de Reims que nous traversons par

la Voie verte. Visite de la cathédrale, bien imposante. Couvre-feu à 21 h 30.  
Demain réveil à 7 h, la journée va être longue.

Cinquième étape : Reims – Bar-le-Duc.

Départ un peu après 9 h sur des routes calmes et relativement plates jusqu'au kilomètre 40 où commence la route des « toboggans » avant un léger mais gênant vent de face. C'est aussi une zone sans village, ni habitation et souvent de grandes lignes droites. Pique-nique au kilomètre 63, seul coin d'ombre légèrement éloigné de la route.

Nous retrouvons une certaine civilisation au kilomètre 80 à Nettancourt. Encore quelques bosses avant de se laisser glisser vers Bar-le-Duc. Arrivée à 18 h, sous un ciel menaçant.

Sixième étape : Bar-le-Duc – Toul.

Les paysages sont verdoyants et nous traversons plus de petits villages et lieux-dits. Aux abords de Trouville-en-Barois, nous ne pouvons échapper à une averse ; un abri-bus sera notre refuge quelques kilomètres plus loin. La suite du parcours est assez roulante. Plusieurs fois nous traversons la Meuse pour arriver, vers 16 h, à l'hébergement à Pagny-sur-Meuse, aux portes de Toul.

Septième étape : Pagny-sur-Meuse (Toul) – Lunéville.

Le vent est favorable. Plongée vers Foug avant de regrimper vers Toul. Traversée compliquée. À sa sortie, chute de Nataël, sans gravité. Il faut soigner les bobos avant de reprendre tranquillement la route en empruntant les toboggans avec calme.

À Velle-sur-Moselle nous avons droit à un « mur ». Puis nous progressons vers Lunéville. Courte pause à Blainville-sur-l'Eau et quelques gouttes de pluie. Encore une dizaine de kilomètres pour rejoindre notre hôtel et un goûter sous le soleil enfin revenu !

Demain la dernière journée va être rude et longue !

Dernière étape, Lunéville – Le Donon.

Le « Grand Jour » ! Nous rejoignons rapidement des routes calmes accompagnés par le soleil, mais aussi un vent contraire. Petite pause à Chenevières, traversée de Baccarat, puis la Voie verte. La piste est en pente douce, avec parfois une grimpe. Nous sommes souvent à travers bois et légèrement protégés du vent qui vient de la montagne. À Raon-la-Plaine, au pied du col, nous sommes surpris par le premier raidillon qui annonce la montée vers Le Donon. Chemin faisant, calmement et lentement, nous progressons vers le col et, avec joie et fierté, nous posons devant le panneau, au terme de 618 km.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Francis Boulas – Daniel Lachal.

Mise en forme : Georges Golse.

(((encadré))).

EN PRATIQUE.

• Les jeunes participants : Théo, Eliot (10 ans), Lohan (12 ans), Lucas (13 ans), tous les quatre des Amis cyclotouristes du pays de Saint-Omer. Et Nataël (10 ans) du Vélotourisme en famille.

- Encadrement : Alain Lambrecht et Jacky Huck des Amis cyclotouristes du pays de Saint-Omer.
- Logistique : Francis Boulas.
- Remerciements : à Anne Verlyck, présidente du comité départemental de cyclotourisme du Pas-de-Calais.

FIN D'ARTICLE.

## 6. REPORTAGE LABEL PAQUES EN PROVENCE ET EN QUERCY.

(((Têtière générale))).

REPORTAGE : Labels - Les rendez-vous de Pâques.

(((articles))).

Partie 1 : Pâques en Quercy.

(((surtitre))).

Pâques-en-Quercy (Cajarc – Lot).

(((titre))).

Cajarc et pas que...

(((chapô))).

Si les cloches partent à Rome, les cyclos, eux, ont choisi Cajarc, dans le Quercy lotois. Bien leur en a pris.

(((texte))).

Pâques-en-Quercy a pu enfin se dérouler à Cajarc. Les chapiteaux de la permanence, dressés au bord du Lot, étaient faciles d'accès par le boulevard circulaire. Organisateurs et bénévoles ont tout mis en place pour que cette manifestation ravisse les huit cents participants venus des quatre coins de France. Sous un beau soleil, les cyclos se sont adonnés avec plaisir aux joies du pédaler ensemble, chacun trouvant un rythme à sa convenance.

Trois Cyclo-découvertes® étaient proposées par Marie-Agnès Bergé, accompagnée de Jean-Pierre, André et Camélia, pour faire découvrir le patrimoine local, les sites remarquables mais aussi partager des recettes culinaires et des savoir-faire, tout ce qui rime avec terroir y compris l'accent ! Il faisait bon rouler sur les petites routes paisibles, peu roulantes, s'arrêter pour prendre des photos, aller visiter le château de Cénevières, admirer les lavoirs-papillons, embrasser du regard le paysage depuis le saut de la Mounine, tout en écoutant les commentaires des accompagnateurs. Le circuit, bien pensé, rejoignait le lieu du repas où tout le monde pouvait se retrouver. Petit groupe, petite allure, petit kilométrage, grande satisfaction !

Depuis la permanence, trois circuits quotidiens, entre 60 et 110 km, offraient la possibilité d'aller découvrir le Quercy, avec un dénivelé conséquent faisant fi du mollet peu aguerri. Région productrice d'asperges dont c'est la pleine saison, nous aurons découvert son histoire, sa géographie et son patrimoine bâti. Les belles demeures en pierre, au toit de tuiles plates, rassurantes et parfois imposantes abritent depuis longtemps des générations. Saint-Cirq-Lapopie qu'il faut aller chercher tout en haut du promontoire, le col des Lièvres devant le panneau duquel les groupes font la pause, Villeneuve-d'Aveyron et l'envie d'y retourner, cette région donne tant de choses à voir !

Les amoureux de la longue distance ont rallié Cajarc depuis Lisle-sur-Tarn ou Colomiers, en trois flèches pascales de quatre ou cinq cyclos, après avoir roulé vingt-quatre heures dont la nuit sous la pleine lune. Leurs visages ravis en disait

long à l'arrivée sur le plaisir partagé, aguerris à cette pratique pour les uns, débutants pour les autres. Saluons la présence d'Annie, la seule femme. Le Quercy nous a accueillis pour nous dévoiler ses trésors. Cette manifestation fut une réussite par son organisation parfaite et bien rôdée, grâce aux quatre-vingt-dix bénévoles souriants, bienveillants, aux petits soins qui ont fait de ce Pâques-en-Quercy une rencontre dont on se souviendra. On aura noté la présence joyeuse de clubs venus en groupe dont la gaîté était communicative ainsi qu'une parité hommes-femmes presque atteinte. La participation de notre présidente fédérale ainsi que de nombreux membres du comité directeur fédéral, membres des Comités Régionaux Occitanie et Nouvelle-Aquitaine, ont fait de cette rencontre une belle fête cyclotouriste. Que tous les organisateurs, bénévoles et président du Comité Départemental du Lot soient ici remerciés.

(((signature))).

Texte et photos : Carmen Burgos.

Partie 2 – Pâques-en-Provence.

(((surtitre))).

Pâques-en-Provence (Blauvac-Vaucluse).

(((titre))).

Enfin, Blauvac !

(((chapô))).

Difficile d'éviter dans nos comptes-rendus divers la référence aux deux dernières années souvent mal vécues mais quel plaisir de pouvoir se dire... enfin nous avons pu !

(((texte))).

Et quel bonheur de retrouver les villages perchés, quel bonheur de revoir des visages oubliés pendant tous ces longs mois de doute, d'espoirs parfois déçus ! Nous étions effectivement plusieurs centaines à avoir convergé vers le sud en ce week-end très ensoleillé, à avoir gravi les rudes pentes du beau village de Blauvac, des pentes devenues habituelles car la concentration de Pâques-en-Provence se veut comme il se doit un peu perchée et le choix est vaste dans nos départementaux provençaux.

Certains étaient venus en voyage de plusieurs jours, d'autres avaient bien sûr choisi Flèches, Traces ou Fléchettes Vélocio de nos amis de l'Audax club parisien, d'autres enfin en avaient profité pour organiser un séjour de printemps.

Oui, un grand soleil, comme un symbole, tant les retrouvailles ne pouvaient être grises pour ce retour. Même le mistral s'était fait léger, juste pour nous rafraîchir un peu.

Nous avons bien sûr été nombreux à avoir une pensée pour Raymond Henry, ancien historien fédéral, aujourd'hui disparu mais pas oublié. Son épouse Rachel, venue en voisine, a pu mesurer combien sa présence nous manquait. Tout comme nous manquait Marcel Sarrazin, habituel bénévole sur le stand fédéral.

Comme il se doit Dominique Lamouller, notre vice-président, perché sur la murette et entouré des personnalités fédérales et locales, a su rappeler à tous le pourquoi

de ces rencontres et évoquer le souvenir des disparus. Il a pu a capella annoncer à tous que l'an prochain nous nous retrouverions à Brantes, de l'autre côté du Ventoux, et l'année suivante à Pernes-les-Fontaines avec sa forte empreinte de Vélocio. Monsieur le maire de Blauvac, récompensé par un petit souvenir, n'avait jamais vu autant de monde regroupé dans son village.

Il est à noter que si la concentration pascale a lieu évidemment le dimanche, cette journée est entourée le samedi et le lundi par des randonnées. Cette année ce sont plusieurs centaines de participants qui ont pu sillonner durant ces deux jours les magnifiques routes du Vaucluse grâce à l'A S P T T Carpentras, parmi souvent les cerisiers en fleurs, certains n'ayant pas résisté sans doute à l'attrait du Ventoux dominant la région.

Voilà. L'histoire de notre Fédération est très riche de ses traditions. Bientôt centenaire, elle saura ne pas l'oublier tout en forgeant son avenir en phase avec la modernité nécessaire.

(((signature))).

Texte et photos : Michel Savarin.

FIN D'ARTICLE.

## 7. REPORTAGE HANDICAP.

(((têtière))).

REPORTAGE : Actions en faveur du handicap.

(((titre))).

Accueil en Drôme.

(((chapô))).

Le comité directeur du Comité départemental de la Drôme a décidé lors de la mise en place du projet associatif de jouer la carte de la professionnalisation des éducateurs pour développer notamment les actions handicap.

(((texte))).

Ce sont des secteurs bien précis qui ont été ciblés : les Bases VTT, les événements, les Écoles françaises de vélo, le « Savoir rouler à vélo » et le handicap. Ce projet associatif a été reconduit pour 2020-2024 avec un effort particulier pour les personnes en situation de handicap.

Sport Nature Aventure et sa section handicap.

Pour ce faire le comité départemental de la Drôme s'est appuyé sur le club Sport Nature Aventure, basé dans le village de Taulignan en Drôme provençale. Ce club, adhérent à la Fédération française de cyclotourisme depuis 2017, a grandi rapidement, passant de onze licenciés en 2019 à trente-six en 2022 dont vingt-neuf jeunes en École française de vélo.

Avec son président Vincent Montalon, éducateur sportif spécialité handicap et cyclisme, en permanence à la recherche de nouvelles actions, le club a décidé de monter une section handicap en 2020, ayant constaté que peu de structures sportives proposent des activités pour des personnes en situation de handicap. Afin de développer cette nouvelle activité au niveau du département, en plus des Écoles françaises de vélo, Vincent est devenu salarié à temps partiel du comité départemental de la Drôme avec un financement de l'Agence Nationale du Sport - emploi.

Des activités adaptées au niveau de chacun.

Sport Nature Aventure a donc mis en place une activité régulière en constituant deux groupes du fait de la différence de niveau entre les participants ; cela leur permet de progresser à leur rythme et ainsi d'être dans une activité plaisir et d'épanouissement. Cela va des personnes qui ne savent pas faire de vélo à d'autres plus expérimentées.

Les premières séances se déroulent en plateau, un peu comme en école cyclo débutant pour acquérir les bases du déplacement à vélo et de la sécurité, puis nous agrémentons petit à petit des sorties de quelques kilomètres. Le but étant de partir deux jours sur une Voie verte (confère encadré).

À noter qu'une association de l'Ardèche nous a apporté son soutien. Il s'agit de l'association « Méli-Mélo » qui est liée au sport adapté et habituée à l'organisation de séjours.

Financements et aides au développement des séjours.

Pour le financement nous avons eu de l'aide du Co Dep 26 par une subvention A N S. Les pratiquants eux aussi participent en partie au financement. Des dons privés complètent ce financement.

Si vous voulez aider ces initiatives, il est possible de faire un don à notre club Sport Nature Aventure et contribuer à continuer à développer ce genre de séjours à destination des personnes en situation de handicap. Pour tout renseignement : Vincent Montalon – 07 81 49 48 08.

((signature)).

Club Sport Nature Aventure et le Co Dep 26.

((encadré)).

Récit d'une réussite.

C'est donc en 2021 qu'est mis en place ce séjour de deux jours. Notre choix s'est porté sur la Voie verte de la « Dolce Via » en Ardèche qui se trouve à quelques kilomètres de notre secteur.

Chacun prépare ses affaires, on révisé les vélos et c'est parti.

Nous démarrons le périple de La Voulte-sur-Rhône pour nous rendre sur la commune des Ollières. Cette Voie verte serpente sur une ancienne voie ferrée le long des gorges de l'Éyrieux et est entièrement sécurisée. Ceci est d'un grand intérêt pour notre groupe car il n'y a quasiment pas de circulation d'engins ou véhicules à moteur. Le pourcentage de pente aussi est peu élevé donc bien approprié à nos pratiquants. Nous partons pour une vingtaine de kilomètres à travers un paysage magnifique, nous sommes début juin et le soleil est là pour nous accompagner. Tout au long de la voie nous profitons de point de vue sur les gorges. À mi-parcours c'est la pause pique-nique bien méritée, puis c'est reparti vers notre lieu d'hébergement. Nous faisons halte dans un petit camping, au bord de la rivière et profitons de la piscine pour nous détendre un peu.

Après une nuit de repos et un bon petit-déjeuner, retour vers La Voulte-sur-Rhône, la piste est plus descendante, on sent les progrès chez les participants. Les personnes sont beaucoup plus à l'aise et c'est d'une traite que nous retournons vers l'arrivée.

Pour l'encadrement, nous étions trois éducateurs pour six personnes. Un des éducateurs s'occupait de la logistique, ravitaillement à certains points de rendez-vous et port des bagages. Cela permet d'accompagner au mieux les personnes et de pallier une éventuelle défaillance de l'une d'entre elles.

FIN D'ARTICLE.



## 8. REPORTAGE MILLAU-BÉZIERS.

(((tête))).

REPORTAGE : Voyage Millau-Béziers.

(((titre))).

Du Larzac à la Méditerranée.

(((chapô))).

Le chemin de fer avait ouvert la voie, il y a déjà fort longtemps. Alors pourquoi ne pas en profiter ? Prendre le Train Express Régional en gare de Béziers et se laisser porter vers Millau pour en revenir ?

(((texte))).

Circulant sur une ligne riche d'une multitude d'ouvrages d'art d'exception, dans un décor de paysages époustouflant, nous ouvrons une parenthèse pour promouvoir cet axe. Millau, Béziers, Sérignan-Plage. Voilà le défi de mon club, Vélo Tout Simplement.

De la carte postale que nous offre Millau avec son viaduc à celle des dunes de Sérignan-Plage, le tracé débute par la remontée de la Dourbie. Un parcours qui file au travers des gorges pour prendre le temps d'observer des lieux sensationnels qui vont le jalonner : le moulin de Corp, le village perché de Cantobre, la place de Nant juste avant de se hisser vers le plateau du Larzac et de longer la cité templière de La Couvertorade. Une pensée traverse nos esprits à l'approche du mémorial de la Pezade. Nous, libres comme le vent du Larzac, roulons entre les roches de ce plateau où tant de choses sont à découvrir comme, non loin de là, le rocher du Caylar en surplomb du village, Brevet des Provinces Françaises de l'Hérault, pas facile à aller chercher. Comme aussi ce lieu près duquel nous passons après les Rives, là où l'Orb prend sa source. Bousculés par le vent, il nous faut de la hargne pour jouer à saute-moutons et jeter un œil sur le « Létab Ling », le temple bouddhiste sur le domaine de l'Engayresque. Tout près du col du Perthus, l'Escandorgue s'est habillé depuis peu d'éoliennes et l'on comprend pourquoi elles sont là, nombreuses à dénaturer le paysage. Pour autant, elles donnent aussi un certain attrait à ce même paysage et on finit par s'y habituer. C'est par le col de la Baraque de Bral que nous plongeons vers le Graveson qui serpente dans Lunas. Il nous faudra encore quelques kilomètres pour atteindre le village de Dio et s'échiner pour atteindre le gîte. Une nuit réparatrice avec un bon repas et nous voilà à nouveau remontés sur nos vélos, dans le col de la Merquièrre. Au loin, le lac du Salagou nous offre son écrin de terre rouge que l'on nomme « Ruffe ». De la pierre du Larzac à la roche du cirque de Mourèze, nous frôlons la manufacture royale de Villeneuve et continuons vers Cabrières pour rêvasser au nectar du vignoble, sous un pic de Vissou dominant le secteur. Dans la montée de ce que l'on appelle la Rouquette où une source bienvenue rafraîchit le cyclo, les asphodèles fleurissent et tapissent le versant sud plongeant sur Neffiès. Une vue dont on ne se lasse jamais, de la plaine jusqu'à la mer avec, en prime, la chaîne pyrénéenne dont les sommets enneigés semblent suspendus dans les airs. Entrant dans le Biterrois, le toboggan grisâtre nous mène du château de Margon à Pouzolles, passe dans une partie du vignoble de Faugères, frôle le château de Puissalicon et celui de Ribaute pour enfin pénétrer dans Béziers. Nous nous posons un instant sur le parvis de la cathédrale

admirant, de là-haut, la plaine biterroise et le canal du Midi, œuvre géniale de Pierre Paul Riquet.

C'est à quelques pas de l'escalier d'eau de Fonseranes, au quai Port neuf justement, que nous faisons la pause repas, admirablement concoctée par notre ami organisateur. Et c'est en suivant l'Orb que nous arrivons sur le littoral. La boucle est bouclée. Ici, entre les dunes de Sérignan Plage, l'Orb lui aussi termine son cours.

Larzac Méditerranée, une bien belle histoire !

(((signature))).

Pierre Hérédia.

FIN D'ARTICLE.

## 9. REPORTAGE – TERRITOIRE VÉLO LOZÈRE.

(((tête))).

REPORTAGE : Territoire Vélo - La Lozère.

(((titre))).

Grandeur nature.

(((chapô))).

En devenant le deuxième département labellisé « Territoire Vélo » par notre Fédération, la Lozère a coché de nombreuses cases et balayé quelques idées reçues.

PARTIE 1 : texte général (région et territoire vélo).

(((texte – présentation générale))).

« Où la Lozère prend-elle sa source ? » Derrière cette blague de potache se pose la question de l'origine du nom féminin de ce département dont le périmètre correspond à peu près à celui de l'ancien évêché du Gévaudan. La réponse se trouve sans doute entre son nom occitan « La Losera » et le mont Lozère indiqué par Cassini au dix-huitième siècle comme « La montagne Lozère ».

Après avoir appartenu durant des siècles au Languedoc, la Lozère est aujourd'hui le département le plus septentrional de la région Occitanie, situé au sud du Massif central. Il se compose de quatre régions géologiques :

- la Margeride au nord, de vastes étendues sauvages et vallonnées, composées de prairies et de forêts parsemées de rochers granitiques.
- l'Aubrac au nord-ouest, plateau basaltique couvert de pâturages ancestraux, de ruisseaux et de lacs.
- les Cévennes et le mont Lozère au sud-est, territoire cristallin vallonné et plus escarpé, formé par de nombreux cours d'eau.
- les Grands Causses au sud-ouest, constitués de vastes plateaux calcaires creusés de grottes et avens, étonnantes beautés cachées.

On peut ajouter une cinquième région naturelle, la haute vallée du Lot. La rivière prend sa source sur la Montagne du Goulet et baigne quatorze communes en Lozère dont la station thermale de Bagnols-les-Bains, Mende et La Canourgue.

Mieux connaître la Lozère.

La Lozère est souvent désignée comme le département français le moins peuplé (76 500 habitants), à la plus faible densité (15 habitants au kilomètre carré) après la Guyane, administré par la plus petite préfecture de France, Mende (12 000 habitants). Mende qui fut le premier chef-lieu électrifié dès 1888 ! Et qui aujourd'hui est classée « Grand site d'Occitanie ».

Ce que l'on sait moins, c'est que la Lozère, véritable paradis pour les chasseurs de cols (plus de soixante dont quatorze balisés pour les cyclistes) est le département dont l'altitude moyenne (supérieure à 1 000 m) est la plus élevée, devant les Hautes-Alpes. Le col de Finiels (1 543 m) est le deuxième plus haut col routier du Massif central, quelques mètres plus bas que le pas de Peyrol. La Lozère est aussi le « département des sources » : 437 cours d'eau la parcourent sur près de 2 700

km de linéaire, puis s'écoulent vers trois des bassins hydrauliques français. Le Tarn et le Lot, grossis de leurs affluents la Jonte et la Truyère, rejoignent la Garonne ; l'Allier est le principal affluent de la Loire ; le Chassezac celui de l'Ardèche, alimente comme les gardons cévenols, le versant du Rhône et la Méditerranée.

Tous ces cours d'eau ont façonné le paysage et formé des gorges admirables, comme celles du Tarn et de la Jonte, « Grand site d'Occitanie » et « Grand site de France ». Ils ont aussi creusé des grottes et avens extraordinaires tels l'Aven Armand dans le Causse Méjean – le pointage de ce Brevet de Cyclotourisme National – Brevet des Provinces Françaises (B C N – B P F) se fait au fond du gouffre ; on dit que Notre-Dame de Paris pourrait y loger – ou la grotte de Dargilan dans le Causse noir. L'abîme de Bramabiau lui s'est ouvert malencontreusement derrière la limite départementale avec le Gard.

Une nature récompensée.

La Lozère fait partie des trois départements, avec le Gard et l'Ardèche, inscrits dans le périmètre du Parc national des Cévennes, seul parc national de moyenne montagne et un des deux de métropoles dont la « zone cœur » est habitée. Son siège se trouve dans le château de Florac ; la sous-préfecture du département.

Le parc a été classé « Réserve de biosphère » par l'Unesco et « Réserve étoilée », la plus grande d'Europe, par l'association Dark Sky. Il recèle une curiosité rare : la Cham des Bondons, 154 menhirs en granite du mont Lozère, ce qui en fait la deuxième concentration de mégalithes d'Europe, après Carnac. La Lozère bénéficie d'une autre distinction notable : 17 km des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, situés entre Nasbinals et Saint-Chély-d'Aubrac dans l'Aveyron, sont aussi classés par l'Unesco.

Tous ces sites naturels ont favorisé la réintroduction d'animaux aussi divers que les loups du Gévaudan (rien à voir avec la bête), les vautours fauves dans les gorges de la Jonte, quelques chamois dans les gorges du Tarn et le curieux cheval de Przewalski sur le causse Méjean.

La Lozère est recouverte à 45 pour cent par la forêt. Son économie est essentiellement agricole et tournée vers le tourisme vert. L'offre d'hébergement est aussi importante que variée avec cinquante hôtels-restaurants, autant de chambres d'hôtes, de gîtes, de campings-caravaning, complétés par cinq centres de vacances. Les visites culturelles alterneront entre les quarante châteaux et les vingt-cinq musées dont celui de la photographie à Fournel ou celui du Connétable Duguesclin (à qui l'eau fraîche des sources n'a parait-il pas réussi !) à Châteauneuf-de-Randon, deux de nos B C N – B P F.

C'est au Pont-de-Montvert (un autre B C N – B P F) que débuta ce que l'on a appelé « La guerre de Cévennes » (de 1702 à 1704), entre les Camisards, paysans protestants, et les troupes de Louis quatorze (voir Cyclotourisme numéro 714 de juillet-août 2021).

Une labellisation pour l'avenir.

Cette longue présentation nous a semblé nécessaire pour comprendre les raisons de la candidature du département de la Lozère à notre label « Territoire Vélo ». La beauté et la variété des paysages, la qualité de ses hébergements et restaurants, la faible fréquentation routière, et la présence de dizaines de cols en font un territoire d'exception pour notre activité.

La collectivité a mis en place une politique de sport pleine nature dont le vélo est un des grands axes de développement, non seulement d'un point de vue touristique mais aussi pour une pratique quotidienne. Le montage du dossier s'est fait en parfaite synergie avec les dix communautés de communes qui ont recensé leurs équipements, manifestations et itinéraires vélo, en s'appuyant sur les compétences des six clubs locaux de la Fédération française de cyclisme.

Le territoire est maillé par 52 itinéraires route (40 à 160 km, de 300 à 3 300 m de dénivelé). Les « gourmands » s'attaqueront au tour de la Lozère (600 km, 10 000 m de dénivelé). Les adeptes du V T T trouveront une cinquantaine de circuits à leur disposition et ceux du Gravel, une dizaine (voir la liste des événements en fin d'article). La crise sanitaire a empêché de célébrer cette labellisation « en grande pompe » (sic), mais c'est sur le terrain qu'il faut découvrir ce département de la Lozère si méconnu. Venez pédaler en Lozère.

Naturellement !

(((signature))).

Gérard Pliquet.

## PARTIE 2 : AGENDA ET PARCOURS.

### PÉDALER EN LOZÈRE.

Entre les cols des Cévennes, le plateau de l'Aubrac, les Causses, les descentes dans les gorges ou encore les pistes de Margeride, les options sont infinies, que cela soit sur la route ou sur les sentiers. Le Gravel a aussi toute sa place sur le territoire. Le plus difficile est donc de choisir. Voici trois itinéraires coup de cœur de la rédaction :

- Circuit route : Direction les Gorges du Tarn ; 83 km - 1 385 m de dénivelé positif. Difficile.

Magnifique circuit au départ de la Canourgue qui dans un premier temps surplombe les gorges du Tarn : panoramas époustouflants, parfois même vertigineux !

L'itinéraire plonge ensuite dans les gorges et les suit de Sainte-Enimie aux Vignes (26 km), sur une route magnifique (vigilance en période estivale avec le trafic). Le passage aux Vignes signe le début de la montée. On passe par Saint-Rome-de-Dolan, joli village aux maisons bâties de pierres, avant d'atteindre le « Point sublime », d'où le point de vue sur les gorges est juste sensationnel. Six kilomètres avant l'arrivée, vous découvrirez le sabot de Malepeyre, une roche calcaire de 30 mètres de hauteur, sculptée en forme de sabot par l'érosion, une vraie curiosité géologique ainsi qu'un site de nidification pour les oiseaux rupestres.

Plus d'informations sur [https://veloenfrance.fr/circuits?id\\_circuit=180825](https://veloenfrance.fr/circuits?id_circuit=180825) .

- Circuit VTT : Autour du Cassini (réalisable aussi en trail, rando, ou Gravel) ; 32,5 km, 448 m de dénivelé positif. Facile. Départ : col de Finiels ou Mas-de-la-Barque. « Une boucle roulante avec peu de difficultés, mais qui vous en met plein les yeux. ».

Chemins forestiers à travers de beaux alpages fleuris, points de vue grandioses sur l'immense nature de la Lozère, hameaux typiques... vous avez ici un itinéraire V T T simple mais de toute beauté. N'hésitez pas à faire une halte au Mas-de-la-Barque (1 423 m), lieu digne d'un conte de fées qui offre hébergement et restauration en pleine nature. Coup de cœur pour le fondant à la châtaigne de la maison !

Itinéraire réalisé par le P P N du Mont-Lozère, topo guide à venir.

Plus de circuits V T T sur : [www.lozere-tourisme.com/vtt-parcours](http://www.lozere-tourisme.com/vtt-parcours) .

- Circuit Gravel : Les hameaux de l'Aubrac ; 45 km, 730 m de dénivelé positif. Intermédiaire.

Partez à la découverte des petits hameaux de l'Aubrac, jouez à saute-ruisseaux, traversez des forêts et rejoignez le vaste plateau de l'Aubrac. Une plongée entre patrimoine culturel et naturel, d'une richesse hors du commun. Une trace facile, idéale pour la découverte du Gravel, sur de belles pistes qui ondulent doucement et vous permettront de découvrir un territoire sauvage.

Plus d'informations sur :

<https://www.lozere-tourisme.com/les-hameaux-aubracois/saint-chely-d-apcher/itilar048v50ch4m> .

(((cartouche Pédaler en Lozère))).

Retrouvez plus de circuits sur <https://www.lozere-tourisme.com/velo-cyclotourisme>

(((signature pédaler en Lozère))).

Mathilde Sagnes, Comité Départemental de la Lozère, chargée d'animations sports nature, et le Comité Départemental 48.

SUR VOTRE AGENDA.

Sorties clubs et événements en Lozère.

Envie de pédaler en Lozère avec un groupe de passionnés ?

Venez vous joindre aux sorties organisées par les clubs de la Fédération française de cyclotourisme.

Quelques dates à noter sur vos calendriers et à retrouver pour la plupart sur [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr) :

- 12 juin 2022 : La rando des Gazelles, au départ de Rieutort-de-Randon. Randonnée principalement prévue pour les femmes mais les hommes sont bienvenus. Il n'y a pas de frais d'inscription mais une urne au profit de la Ligue contre le cancer. Petite rando de 50 km avec pique-nique. Organisée par le Cyclo club mendois.
- 18 juin : Les boucles Mendoises : trois circuits de 100, 70 et 50 km, au départ de Mende, qui pour le plus long vous amènera au col de Finiels (1 543 m) par le Pont-de-Montvert (B C N – B P F). Organisées par le Cyclo club mendois.
- 2 juillet : Sur les pas de la Bête : au départ de Marvejols. Randonnée route et V T T. Organisée par le cycloclub marvejolais.
- 14 juillet : « Les gorges de la Truyère », randonnée cyclotouriste à Saint-Chely-d'Apcher : deux circuits route fléchés vers Garabit - Cirque de Mallet : 84 km et 1 240 m de dénivelé pour le premier et un second de 61 km avec 860 m de dénivelé. Fougasse, café au départ, boisson à l'arrivée. Possibilité de restauration à midi. Organisée par Les Cyclos de Haute Lozère.
- 16 juillet : arrivée de la quatorzième étape du Tour de France à Mende.

- 30 juillet : La Tamburlini : au départ du Mazel des Laubies. Rando route et V T T. Organisée par le Cyclo club mendois.

- 10 septembre : randonnée du Sabot : au départ de la Canourgue. Trois circuits routes (60, 90, 120 km) pour découvrir les Causses du Sauveterre et du Méjean et les fabuleuses gorges du Tarn. Nouveauté cette année : deux circuits V T T. Casse-croûte à l'arrivée.

Organisé par les cyclos du Malpas.

Encadré spécial « Cyclomontagnarde ».

Cette année, événement inédit : la première édition de la Cyclomontagnarde « Cévennes et Gorges du Tarn » les 25 et 26 juin au départ de Villefort.

Plusieurs parcours proposés tracés au cœur du site « Causses et Cévennes » classé au patrimoine mondial de l'Unesco et du Parc national des Cévennes.

Ces parcours permettent la découverte de pittoresques villages et de sites sauvages et grandioses dans un environnement préservé. Le parcours principal fait 209 km avec un dénivelé positif de 4 140 mètres. Il peut être réalisé en un ou deux jours (sous forme de randonnée, avec étape à Sainte-Enimie). Une variante et trois parcours annexes complètent en beauté cet événement.

La variante « option 5 000 mètres de dénivelé positif » (sur 225 km) permet de faire l'ascension du col du Pré-de-la-Dame (1 474 m).

Deux parcours annexes, plus courts, sont proposés le samedi : le parcours « Le Tarn » pour randonneurs expérimentés, et le parcours « Le Lot » découverte.

Le dimanche, les randonneurs pourront poursuivre leur week-end vélo sur le parcours « Le Chassezac » d'environ 100 km et 1 110 m de dénivelé positif.

Toutes les infos sur : <https://mont-lozere-velo.fr/cyclomontagnarde-cevennes-et-gorges-du-tarn/>

FIN D'ARTICLE.

## 10. DOSSIER UKRAINE.

(((tête générale))).

DOSSIER : Dans les Carpates ukrainiennes.

(((titre général))).

Chez les Hutsules des Carpates.

(((chapô))).

Après avoir répondu à l'invitation de la Semaine européenne à Zhovka, près de Lviv, une famille de cyclotouristes s'est lancée dans un voyage itinérant de près de 900 km dans les Carpates, fin juillet 2015.

Alors qu'une insurrection armée des pro-Russes contre le nouveau gouvernement ukrainien s'était propagée dans le Donbass, les Carpates ukrainiennes des Hutsules n'étaient que ruralité et tranquillité.

(((signature))).

Texte et photos : Philippe Henry.

« Très bon pour éloigner Dracula ! » Appuyant mon propos d'un pouce levé, je désigne de mon autre main l'ail que me tend le paysan valant pour blanc-seing. Quelques minutes plus tôt il grimaçait en voyant nos tentes pousser dans son pré au bord de la rivière Prout. Après avoir bien joué les idiots et fait mine de ne rien comprendre, nous le voyons revenir un seau d'eau claire et fraîche à la main avant de nous ouvrir son jardin pour une cueillette de groseilles et de betteraves. Le lendemain matin, sa femme, en blouse et fichu sur la tête, vient manier la faux dans les grandes herbes pour voir de plus près à quoi ressemble ces drôles de Français qui voyagent à vélo. Nous reprenons la route en cette deuxième journée avec l'idée bien ancrée que l'ail est un redoutable repoussoir à vampires. Pour preuve, aucune trace de morsures dans nos cous au réveil.

Après avoir regardé avec circonspection des ponts de singe enjambant la rivière, dont l'usage semble parfois périlleux, nous entrons dans Jablumycja. Les gens donnent toujours l'impression d'attendre quelque chose. Et de fait, ils attendent... un bus, un mini-bus, un camion, une voiture. Un signe de la main suffit, on participe aux frais et c'est parti, tout cela se régule, sans application mobile et sans que nous n'y comprenions quelque chose.

« Petit col et grand étalage de peaux de bêtes ».

Sans nous en rendre compte, nous montons. Quelques remontées mécaniques balafrent les prairies. Ce col sans nom apparent affiche son altitude sur notre carte : 931 m. Petit col, grand étalage de peaux de bêtes et souvenirs hutsuls pour touristes, on se croirait au col du Lautaret. Filant vent dans le dos, nous dépassons un soldat occupé à fouiller les fourrés, mitraillette en bandoulière. Plus loin, les forces de l'ordre ont installé un checkpoint mais ils se désintéressent d'inoffensifs cyclistes. Nous installons le bivouac dans un petit verger, à l'abri des regards. Sur mon mobile, T V 5 monde m'informe que « l'Ukraine a effectué un paiement crucial sur sa dette, évitant le défaut de paiement. Le pays se trouve sous perfusion financière de ses alliés occidentaux. La monnaie nationale a perdu 70 pour cent de sa valeur face au dollar en 2014. »



Après une montée sèche nous entrons dans un village où le flux de voitures soulève une poussière qui semble repeindre en gris maisons, arbres et jardins. En ces circonstances, il est toujours étonnant de croiser des jeunes femmes élégantes et pimpantes. En jupette et talons aiguilles l'une d'elles est un pied de nez à cet univers hostile. Comme bien des bâtiments publics, des gardes-fous, des parapets et des bancs publics, le pont que nous franchissons est peint en jaune et bleu, couleurs du drapeau national. Les rares véhicules louvoient comme un voilier contre le vent. Ce comportement erratique n'est pas à mettre sur le compte d'un amour immodéré pour la vodka, il est la conséquence d'une stratégie d'évitement des énormes nids-de-poule et des véhicules venant en sens opposé.

Dès la sortie du village de Wadycja, dont les maisons démesurées, neuves et d'évidence inhabitées, rivalisent de luxe et de matériaux clinquants, la caillasse nous secoue comme un cocktail dans un shaker. La piste se cabre dans les pâturages joliment parés de meules de foin et débute alors une longue et pénible séance de poussage. Seule une des filles parvient à rester en selle car elle roule sur un V T T acheté deux jours avant au marché tentaculaire d'Ivano-Frankivsk. Laisser les vélos sans surveillance sur la voiture pendant 15 minutes lors de notre passage à Lviv fut d'une grande imprudence puisque, cruelle désillusion, un vélo nous a été dérobé. La descente du col de 6 km est si fastidieuse que nous enregistrons une maigre avancée de 40 km au moment de faire notre toilette du soir dans une rivière un peu terreuse.

« Blonde comme les blés d'Ukraine et rousse flamboyante ».

Après avoir renoncé la veille à franchir un autre col qui nous a été décrit comme infranchissable à vélo, et ce n'est pas parce que l'homme en question est hôtelier et qu'il nous a fait une offre de chambre que nous ne devons pas le croire, dans le doute, nous choisissons un itinéraire moins hasardeux.

À la fontaine repérée la veille près du campement, alors que je suis de corvée d'eau, je rencontre deux jeunes femmes à V T T se désaltérant. Blonde comme les blés d'Ukraine et rousse flamboyante, la conversation en anglais est laborieuse mais je comprends qu'elles me proposent de passer le lendemain matin dans leur village...

Le premier orage passé, notre nouvelle trajectoire nous propulse à deux pas de la frontière roumaine.

À Tjacir un magnifique supermarché en périphérie de la ville nous attire comme un insecte peut l'être par la lumière. Juste derrière, au milieu d'un champ, les dômes éclatants or et bleu électrique couronnent une église flambant neuve. Si l'argent public semble manquer pour retaper un réseau routier secondaire moribond, l'argent privé finance de nouvelles églises en pagaille ou les restaurations, en faisant quelquefois des sortes de palais tape-à-l'œil. Nous bifurquons à Bustyno et filons vers la montagne plantée de feuillus.

À Drahovo la route pénètre une vallée étroite avec de charmants villages, hélas défigurés par de nombreuses maisons inachevées. Nous passons la nuit près d'une maison abandonnée sur la berge d'un lac artificiel.

« Ce qui vient de l'époque soviétique est dans un état déplorable ».

En ce cinquième jour nous avons le sentiment de pédaler dans des contrées reculées, les villages montrant des signes évidents de dénuement. Nous stoppons devant un engin blindé au cœur du village de Kolocava. À côté, un monument commémoratif, des casques associés à des noms de soldats tués on ne sait trop dans quel conflit.

En passant un pont, je suis abasourdi par la rambarde en béton armé qui part en charpie. Tout ce qui vient de l'époque soviétique est dans un état déplorable, faisant courir de grands risques à la population. Mais il est vrai que le danger est quotidien ici. De vieilles Lada bringuebalantes qui roulent à vive allure entre les piétons, téléphone au volant, motards et passagers sans casque, enfants installés à l'avant sans ceinture, deux ou trois enfants sur les vélos sans sièges adaptés... les accidents doivent être assez fréquents.

Les paysages sont de toute beauté, les montagnes exhibant désormais de belles tonsures. Au col, toute une famille est mobilisée à la traite des chèvres et des brebis à l'estive. Dans la vallée nous nous régaloons à la vue de superbes fermes en bois, loin du kitch qui a envahi bon nombre de villages. Au col, nous ramenons à la vie un feu de camp et une pluie nourrie se charge de le faire mourir au moment où nous nous couchons.

Alors que nous craignons les fortes chaleurs du climat continental, la fraîcheur matinale nous enveloppe malgré le soleil retrouvé. Une vallée jalonnée de modestes maisons en bois est bien agréable à parcourir. Quelques vaches s'écartent aimablement à notre arrivée. Contraints d'emprunter des routes très fréquentées du côté de Volovec, cette fois bien revêtues, nous confions nos vies à l'étroite bande de bitume à droite de la bande blanche. Mais à la première occasion nous reprenons notre cheminement cahin-caha entre nids-de-poule ou sections pavées. Une lumière chaude éclaire les vieux trains, la jolie façade de la gare de Mukaceve et l'ensemble de statues très soviétiques représentant les mondes ouvriers et paysans.

En louant une chambre chez l'habitant pour deux nuits, nous nous autorisons un aller-retour sans bagages le lendemain dans la Transcarpatie très hongroise, jusqu'à Oujhorod. Dans le bar-restaurant branché de la ville, le seul encore ouvert, la serveuse se désole et fait appel à un petit ami pour nous traduire la composition des pizzas. Les Ukrainiens rendent volontiers service et n'hésitent pas à anticiper nos demandes, notamment pour nous indiquer notre route.

Selon T V 5 monde « l'acteur français Gérard Depardieu est interdit d'entrée en Ukraine après avoir déclaré que le pays fait partie de la Russie. »

« Des militaires en treillis fraternisent avec les Français ».

Le château de Oujhorod a été élevé au quinzième siècle pour résister à une attaque Turque. Il abrite le musée des traditions de Transcarpatie, de beaux pysanky (des œufs peints), des costumes régionaux y sont présentés dans des vitrines dépareillées et sans éclairage. Une pièce consacrée à la révolution de Maïdan nous montre un fourbi d'armes, d'uniformes militaires et de douaniers, de protections anti-émeutes, d'affiches et de photos sans que nous puissions donner un sens à ce fourbi. Les touristes sont ailleurs, déambulant dans les rues plaisantes de la ville, les façades colorées comme celle du théâtre et de la Philharmonie, une ancienne synagogue. Des militaires en treillis fraternisent avec les Français mais ce sera le temps d'une photo car l'un d'eux, assez alcoolisé, se montre vite un peu collant. Sur le chemin du retour vers Mukaceve, nous optons pour une solution radicale pour déjouer le piège de la nuit tombante, la quatre voies assez calme en ce début de soirée. Une petite pluie fine disputant le ciel à un soleil couchant accouche d'un incroyable double arc-en-ciel. Des cigognes nous offrent le spectacle somptueux d'atterrissages dans le nid sur fond d'arc-en-ciel.

En quittant la ville et son château palanok dans la grisaille, nous sommes témoins d'une scène choquante. Une employée d'un bar-épicerie prend violemment à partie un couple de Roms sous prétexte qu'ils fouillent les poubelles : « Elle ne les traite

pas comme des humains » s'exclame une des filles, bouleversée par cette agressivité. Nous avons déjà été abasourdis par l'attitude déplaisante des propriétaires de la chambre d'hôte qui ont déboulé dans la chambre sans frapper et en inspectant tout comme si nous avions l'intention d'y soustraire quelque objet. Et nos salutations de départ sont restées en l'air. Après une centaine de kilomètres sans intérêt majeur nous investissons une prairie, lestés d'une poche d'eau chaude remplie dans une station-service. Appréciable pour le dégrassage et la vaisselle.

« Des maisons gigantesques aux allures de tombeaux ».

De Buystino à Rachiv, nous roulerons pendant 76 km. Je suis encore très intrigué par ces maisons gigantesques aux allures de tombeaux sorties de terre en périphérie de villages perdus dans la campagne. Quelle famille fortunée voudrait vivre ici ? J'imagine des oligarques fuyant Kiev, des Ukrainiens de la diaspora disposés à prendre une retraite au vert, un blanchiment d'argent de mafieux... En remontant la vallée vers Rachiv la pluie nous rattrape. Comme il fait très frais et que nous ne trouvons pas de terrain convenable, nous renonçons à la tente pour un gîte chaleureux. Vasyl, homme jovial s'il en est, nous joue quelques notes de trembita, sorte de longue corne alpine. Son jardin ressemble à ce qu'on peut imaginer d'un paradis terrestre.

T V 5 Monde annonce que « la Cour constitutionnelle ukrainienne a donné son feu vert à un projet de réforme donnant plus d'autonomie aux régions séparatistes de l'Est, une mesure soutenue par les Occidentaux qui y voient un moyen d'apaiser le conflit armé. »

Dans une vallée très rurale et très harmonieuse, nous croisons de nombreuses remorques tractées par des chevaux tandis que des babouchkas vendent quelques légumes posés à même les trottoirs. Nous repassons par le col dit « du Lautaret ». Une quarantaine de boutiques vendent toutes les mêmes articles, de l'artisanat plus ou moins garanti hutsuls. Des rouleaux de papier toilette et des paillasons sont à l'effigie du voisin Vladimir. Raïssa nous interpelle dans notre langue, elle a vécu en France et elle est en vacances avec sa famille. Elle nous recommande chaudement la découverte de la Moldavie. Une nouvelle vallée s'ouvre devant nos roues, nous y croisons de nombreux vététistes. De magnifiques églises, souvent en bois sont parfaitement intégrées dans ce paysage de moyenne montagne, très verdoyant.

« Une immersion totale en pays Hutsule ».

Dans cette vaste clairière occupée par des prairies, près de Vorochta, le soleil matinal baigne notre campement d'une lumière qui remplit d'énergie. Cent kilomètres nous séparent de notre point de départ. Le hasard fait souvent bien les choses, dit-on. Débarquer un dimanche à l'heure de l'office dans Kryvopvill, c'est l'assurance d'une immersion totale en pays Hutsule. À pied ou descendant d'un mini-bus les fidèles rejoignent l'église orthodoxe. Femmes et hommes arborent leurs magnifiques tenues traditionnelles, gilets très colorés, chemises brodées. Seules quelques jeunes filles se sont glissées dans de jolies robes de leur époque. Une famille de touristes Ukrainiens échange avec nous quelques mots en allemand et nous offre des babioles en bois achetées sur un des petits stands installés devant l'église. Dans la petite ville de Verchouyna nous constatons que de nombreux promeneurs perpétuent aussi la tradition vestimentaire.

La seconde partie de l'étape est ardue avec un col qui nous mène la vie dure. À la sortie de Kosi, où quelques promeneurs ne sortent pas la ville de sa léthargie, nous venons à bout de la dernière difficulté. Nous rentrons sur Kolomya par une route secondaire très agréable, délicieusement sinueuse, peu accidentée et verdoyante,

comme si les Carpates ukrainiennes voulaient que nous gardions le meilleur souvenir possible de notre périple. C'est chose faite, mais nous n'oublions pas que si Kolomya est la capitale des œufs peints, elle est aussi dans le peloton de tête question nids-de-poule !

FIN D'ARTICLE.

## 11. B C N – B P F.

(((tête))).

TOURISME : B C N (BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL) – B P F (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES) : Gavarnie (Hautes-Pyrénées).

(((titre))).

Le grand cirque.

(((chapô))).

Un cirque et sa cascade inscrits au Patrimoine mondial de l'humanité, une brèche et sa légende, un lieu de randonnée pédestre très fréquenté, une route magnifique. À Gavarnie vous serez sur un des « Plus beaux sites d'Occitanie ».

(((texte))).

Le cirque de Gavarnie est connu pour la légende de Roland, neveu de Charlemagne, qui revenant d'Espagne où il avait fort combattu, voulut rejoindre le cirque de Gavarnie en passant au pied du massif du Monte-Perdido. Or il n'y avait point de passage vers la France en ces lieux. Simple broutille pour ce guerrier qui sortit son épée et frappa la montagne qui barrait son chemin. Et son épée nommée Durandal était si prodigieuse et Roland si fort que la montagne se brisa, ouvrant une immense brèche, nommée depuis « Brèche de Roland », dans la falaise.

Une autre version narre que Roland ne voulant pas que Durandal tombe intacte entre les mains des Vascons à l'issue de la bataille de Roncevaux, l'aurait envoyée de toutes ses forces dans la vallée de Gavarnie, soit à une centaine de kilomètres vers l'Est. Costaud Roland !

Le cirque de Gavarnie, sur le chemin de Saint-Jacques.

Pour vous faire une opinion entre ces deux versions, le plus simple est de vous rendre à Gavarnie, un petit village de montagne, traversé par un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, perché à environ 1 400 mètres d'altitude et frontalier avec l'Espagne, qui est la commune française la plus méridionale traversée par le méridien de Greenwich. C'est aussi le lieu idéal pour vous rendre jusqu'à la grande merveille qu'est ce vaste amphithéâtre naturel : le cirque de Gavarnie.

Pour ce court déplacement il y a deux options, celle par le port de Boucharo, haut de 2 208 mètres, qui surplombe le cirque par l'ouest en un point de vue magistral et hautain, et celle par le large chemin, face au cirque, qui longe le gave, où vous croiserez des marcheurs, voire d'autres cyclistes, mais également des ânes et des chevaux transportant des touristes moins sportifs que vous. À l'arrivée, la récompense sera fabuleuse.

La brèche de Roland, frontière entre la France et l'Espace.

Dominant le site, vous apercevrez la brèche de Roland, cette trouée naturelle, large de 40 mètres et profonde de 70 mètres environ, qui s'ouvre dans les falaises situées sur le pourtour du cirque. Elle est située à une altitude de 2 805 mètres et joue le rôle d'un col de montagne en marquant la frontière entre l'Espagne et la France sur toute sa largeur.

La grande cascade.

Ensuite, comment ne pas admirer la grande cascade ? Avec ses 423 mètres de hauteur, elle est la plus haute chute d'eau de France métropolitaine et l'une des plus remarquables d'Europe. Le gave de Gavarnie ou gave de Pau, à quelques centaines de mètres de sa source, y dégringole en un pan de muraille impressionnant. La hauteur de la chute, divisée en deux sauts dont le plus puissant rattrape un dénivelé de 281 m, est si importante que l'eau s'évapore en un panache d'embruns.

Le cirque de Gavarnie et sa grande cascade, fort justement classés par l'Unesco, font également partie des « Grands sites d'Occitanie ». Ces sites innombrables et attirants, qu'offrent les Pyrénées n'attendent que votre visite.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

Henry Russel.

Né en 1834 à Toulouse, ce franco-britannique est un des pionniers de la conquête des Pyrénées avec trente-trois premières ascensions dans le massif pyrénéen. Un des grands sommets, dont il a réalisé la première ascension en 1865, porte son nom : le pic Russell (3 205 m). C'est également un pyrénéiste, le pyrénéisme étant un mouvement sportif et littéraire dont « l'idéal est de savoir à la fois ascensionner, écrire, et sentir les Pyrénées ».

On lui doit également les grottes Russell, sept grottes artificielles, creusées entre 1881 et 1893 sur le massif du Vignemale, pour servir d'abri et de villégiature.

(((colonne de droite))).

CARTE B P F du 65 – HAUTES PYRENEES.

Col du Tourmalet (Bagnères-de-Bigorre).

Gavarnie.

Lac d'Orédon (Aragnouet).

Mauvezin.

Pont d'Espagne (Cauterets).

Saint-Sever-de-Rustan.

Province : Gascogne.

Département : Hautes-Pyrénées.

Carte I G N : TOP 100 numéro 167 (Pau, Tarbes, Bagnères-de-Luchon).

Coordonnées G P S :

- Latitude (Y) : N 42°44'09,8".

- Longitude (X) : W 000°00'43,4".

B C N -B P F de Hautes-Pyrénées déjà parus dans la revue Cyclotourisme :

- Col du Tourmalet : avril 1993 ;

- Mauvezin : juin 1996 ;

- Lac d'Orédon : janvier 1997.

FIN D'ARTICLE.

## 12. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME : Randonnée permanente - À vélo dans le Parc naturel régional de la Brenne.

(((titre))).

Le pays aux mille étangs.

(((chapô))).

Des routes planes rectilignes sur une mosaïque composée de landes, de forêts, de bois, de marécages et d'étangs : telle est la représentation du Parc naturel régional de la Brenne que nous vous proposons d'explorer avec cette randonnée.

(((texte))).

Cette mosaïque est parfaitement illustrée sur les cartes routières : le vert des prairies, forêts, bois et landes, et le bleu pour les étangs si nombreux : étang de Bellebouche, étang de Bienaise, étang de Bignotoi, étang du Grand Maître Guillaume, étang du Grand Greffier, etc.

L'étang de la mer Rouge.

L'étang de la mer Rouge, le plus grand de la Brenne (160 hectares), qui doit son nom à Aimery Sénébaud, prisonnier lors d'une croisade en Terre Sainte près de la mer Rouge. Des panneaux routiers avec comme mention « la cistude attitude » se trouvent le long des routes, en référence à cette petite tortue d'eau douce, une reine locale protégée.

Mézières-en-Brenne s'authentifie comme étant « le poumon vert du cœur de la France » : l'observatoire ornithologique de Bellebouche, nous promet un spectacle pour la beauté des yeux, à l'image de ces oiseaux aux noms entichés de couleur : héron pourpre, grèbe au cou noir, pygargue à queue blanche, grue cendrée. En effet, ici dans ce parc naturel, tout semble laisser croire que l'on soit au paradis des oiseaux, des chasseurs d'images animalières, et aussi des cyclotouristes !

Sur ce premier circuit se trouve la maison du Parc près du château du Bouchet, surnommé le géant, confortablement installé sur une butte de grès rouge. Plus loin, dans la vallée de la Creuse, à Ciron (B P F) se dresse la lanterne des morts du douzième siècle, haute de cinq mètres. À Azay-le-Féron, étape sur le deuxième circuit, la forteresse se revendique comme « un château qui a su garder son âme » ; ici l'art topiaire appliqué sur les ifs de cet immense parc paysager est particulièrement remarquable. Le village d'Angles-sur-l'Anglin (B P F) se définit ainsi : « 15 000 ans d'histoire brodés au fil des jours ». (Fresques magdaléniennes, forteresse médiévale, etc.).

La mer Rouge encore, de par les écrits.

Le troisième circuit nous emmène vers la forteresse médiévale de Château-Guillaume : Aliénor d'Aquitaine serait née ici. C'est à Ingrandes, petit village à la frontière du Berry et du Poitou, que l'aventurier-écrivain Henry de Monfreid avait choisi de s'installer pour vivre paisiblement les dernières années de sa vie. Une vie agitée de contrebandier, d'aventurier sur la corne de l'Afrique, relatée dans ses livres, dont Les secrets de la mer Rouge (confère encadré).

Peut-être choisirez-vous pour réaliser cette Randonnée permanente la période de migration des grues cendrées, aperçues ici. Leur destination est connue d'elles seules, peut-être la mer Rouge ?

(((signature))).

Texte : Serge Massot.

Photos : Danièle Rault et Agence d'attractivité de l'Indre.

(((encadré 1))).

Le Parc naturel régional (P N R) de la Brenne.

- La particularité de ce P N R est son nombre important d'étangs artificiels.
- P N R créé en décembre 1989.
- La maison du parc est située dans le hameau du Bouchet.
- Surface de 1766 kilomètres carrés.
- Réserve naturelle nationale de Chérine.
- Produits du terroir : frites de carpe, tartines de carpe fumée, fromage de chèvre de Pouligny-Saint-Pierre.

(((encadré 2))).

Henry de Monfreid.

Écrivain, aventurier français né dans l'Aude en 1879. Il a vécu les dernières années de sa vie à Ingrandes ; connu pour les récits de ses aventures sur les hauts plateaux éthiopiens et les rivages du Golfe Persique. Son activité de contrebandier, naviguant sur un boutre, sur la Mer Rouge a été racontée dans de nombreux ouvrages. Installé à Ingrandes de 1947, il est décédé en 1974 à l'âge de 95 ans.

À lire :

- Les secrets de la mer Rouge (1931).
- Aventures de mer (1932).
- La croisière du hachich (1933).

(((colonne de droite))).

« Retrouvez les Randonnées permanentes sur [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr) ».

À VOIR.

- Le Blanc : le moulin de la filature, le musée de la maison des amis du Blanc, l'écomusée de la Brenne.
- Château du Bouchet en Brenne : 17 salles meublées.
- Azay-le-Ferron : château, parc et jardins.
- Les oiseaux visibles des nombreux observatoires (réserve de Chérine).
- Lignac : Château-Guillaume.
- Fontgombault : abbaye bénédictine.
- Mézières-en-Brenne : église (stalles de l'abbaye Saint-Ciran).
- Saint-Benoît-du-Sault : cité médiévale (maison de l'Argentier).

Organisateur : Comité départemental de cyclotourisme 36.

Correspondant : Danièle Rault, 4 rue de Bois Rosier , 36150 Saint-Florentin - 06 45 48 55 69.

[departement36-tourisme@ffvelo.fr](mailto:departement36-tourisme@ffvelo.fr)



- Randonnée Permanente « À vélo dans le Parc naturel régional de la Brenne ».
- Label national : n° 358-21.
- Parcours : 3 circuits : 108 km – 105 km – 118 km ; 2 104 m de dénivelé.
- Inscription : 6 € (licencié) - 9 € (non licencié).
- Sites B P F – B C N : Ciron (36-Indre) ; Saint-Benoît-du-Sault (36-Indre) ; Angles-sur-l'Anglin (86-Vienne).

FIN D'ARTICLE.

## 13. NATURE (FAUNE).

(((tête))).

CULTURE : Faune - La zygène de la filipendule.

(((titre))).

En rouge et noir.

(((texte))).

Les zygènes sont des papillons plutôt petits, au corps foncé, aux antennes longues, en forme de massue et aux ailes souvent de couleurs vives. On les classait traditionnellement dans les papillons de nuit à cause de leur forme mais ils sont actifs le jour et facilement observables, sur une plante. Une fois l'espèce zygène reconnue, reste à savoir laquelle. On peut le déterminer grâce à plusieurs détails : nombre et forme des taches sur les ailes, si elles sont bordées de noir ou de blanc, sur fond gris ou pas, la couleur blanche ou noire au bout des antennes, un éventuel anneau rouge sur l'abdomen noir...

Notre zygène de la filipendule doit son nom à la plante connue aussi sous le nom de « reine des près », ou de « spirée ulmaire », une plante employée en herboristerie. Séchée, elle contient de l'acide salicylique.

Cette zygène a le corps noir, l'extrémité des antennes noire et six taches rouges sur des ailes noires avec reflets métalliques. Les taches sont plus ou moins distinctes les unes des autres.

La couleur rouge sur les ailes n'est pas innocente : elle indique un danger pour les éventuels prédateurs comme les oiseaux ou les lézards. Effectivement en cas d'attaque, les zygènes émettent un liquide contenant du cyanure : il y a mieux comme nourriture.

Vous verrez ce papillon en juin, juillet et août dans les prairies naturelles fleuries ou sur les bords des chemins jusqu'à 2 000 m d'altitude. Il se pose volontiers sur la knautie des champs... et rarement sur la filipendule !

Les chenilles sont plutôt courtes, rondelettes, de couleur jaune ou jaune verdâtre, avec des taches noires portant des poils. Elles affectionnent les légumineuses notamment les trèfles, la coronille variée et le lotier corniculé... mais pas la filipendule.

(((signature))).

Texte : Loïc Pierre.

Photos : J-Louis et Yoann Pelouard ([www.european-lepidopteres.fr](http://www.european-lepidopteres.fr)).

(((encadré))).

*Zygaena filipendulae*.

Noms communs : z de la filipendule, de la luzerne, du pied-de-poule, du lotier, de la spirée, sphinx bélier.

Famille : Zygaenidae.

Envergure : 28-38 mm.

Période de vol : de juin à août.

Habitat : prairies, bords des chemins, jardins. Espèce répandue dans toute la France et une bonne partie de l'Europe, en montagne et en plaine.

Plantes hôtes : légumineuses pour la chenille ; toutes fleurs pour le papillon.  
Chenille : 20-25 mm, jaune verdâtre avec taches noires poilues.  
Autre : nombreuses confusions possibles entre zygènes à taches rouges.

FIN D'ARTICLE.

## 14. CYCLO'LIVRES.

(((article 1))).

DONBASS.

De Benoît Vitkine.

Il n'y a pas que le vélo dans la vie !

Avec pour titre « Donbass », Benoît Vitkine nous emmène dans cette région aujourd'hui au cœur de la guerre en Ukraine.

Ce thriller se déroule en 2018, alors qu'Ukrainiens et pro-Russes s'affrontent depuis déjà quatre ans dans un conflit larvé parti pour durer. Henrik Kavadze, le chef de la police locale d'Avdiïvka sur la ligne de front, n'avait jamais aimé Moscou, il avait donc choisi l'Ukraine. Alors que la routine des bombes et des explosions s'est installée, l'assassinat sauvage d'un garçonnet de six ans va précipiter le cours des choses. Surtout qu'un nouveau meurtre d'enfant va bientôt survenir. Le rythme dès lors s'accélère, mais après avoir fait fausse route, Henrik sait maintenant qui « tuait ses papillons ».

L'auteur, Benoît Vitkine, est journaliste, spécialiste des pays de l'ex-U R S S et de l'Europe orientale, correspondant du journal Le Monde à Moscou. Il a reçu en 2019 le prix Albert Londres de la presse écrite. Le jury a récompensé « l'élégance de sa plume, l'originalité de ses angles et la rigueur de son travail ».

Agréable à lire, mis au cœur de l'actualité par l'évolution de la guerre en Ukraine, ce polar vaut aussi par son contexte, par les retours sur le conflit en Afghanistan et par les sentiments exacerbés qu'il prête aux protagonistes.

Gérard Hamon.

Éditions Equinox Les Arènes • 282 pages • Format 15,5 x 22 cm • Paru en février 2020 • ISBN 979-10-375-0059-5 • 18 € (broché) – Paru également en poche.

(((article 2))).

MON VENTOUX.

De Arnaud Caël.

Voici un petit opus entièrement dédié au « Géant de Provence » dont on voit le sommet de loin, comme pour défier ceux qui s'y attaquent. Que ce soit par le versant nord, côté Malaucène, par Bédouin, côté sud ou par Sault, versant le plus abordable, ce grand « colosse » ne se laisse pas dompter facilement. Dans la roue de l'auteur, nous allons nous prendre au jeu de l'ascension et découvrir quelques anecdotes liées au Ventoux. À chacun son Ventoux, celui de l'auteur est sportif et jouissif.

Éditions Andersen • 96 pages • Format 19 x 12 cm • Paru en mars 2022 • ISBN 979-10-95679-32-5 • 9,90 € .

(((article 3))).

AVENTURES EN FAMILLE.

42 idées pour voyager au grand air avec ses enfants.

De Thibault Liebenguth.

Thibault Liebenguth et son épouse Milena, accompagnés de leurs enfants, ont vécu des itinérances à vélo, à pied, en canoë, avec un âne, etc. De leurs expériences, ils ont fait un beau livre, illustré de dessins aux couleurs vitaminées. Outre une carte

pour repérer les lieux, nous y trouvons de quoi s'organiser et notamment des conseils pour gérer le séjour avec des enfants. Si vous aimez l'aventure, le voyage et la nature et si vous souhaitez transmettre ces valeurs à vos enfants ou petits-enfants n'hésitez plus et plongez le nez dans ce « manuel de petit-castor » !  
Éditions Gallimard Voyages • 320 pages • Format 17,6 x 23,7 cm • Paru en mai 2022 • ISBN 978-2-7424-6418-0 • 25 € (Broché).

(((article 4))).

LE VELO DANS LA PEAU.

De Annick Chapron.

Comment faisaient les champions pour communiquer leurs exploits avant les réseaux sociaux ? Le journal se chargeait de transmettre les joies, les peines et la photo de la championne sur le podium... Annick fut l'une d'elles. Pendant onze ans elle va se consacrer aux courses cyclistes en Bretagne. Les récits de ces années nous plongent dans ce temps où il fallait être déterminée pour jouer des coudes avec les garçons. Aujourd'hui, le vélo encore dans la peau, elle savoure le plaisir de pédaler en mode cyclotouriste.

Auto-édition Gilbert Faccon • 152 pages • Paru en 1988 • 978-2-9502688-0-8 •

Prix : uniquement frais de port / Contacter directement Annick Chapron :

[annick.chapron@orange.fr](mailto:annick.chapron@orange.fr) .

FIN D'ARTICLE.

## 15. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Mes coups de pompe.

(((auteur))).

Zef, la pompe de Guy Dedonsac.

(((texte))).

Ah ! Leurs regards quand il faut s'arrêter, en douceur ou en catastrophe, les jours de crevaison, leurs regards de crapauds morts d'amour dans ma direction. À chaque fois, c'est le même refrain. Ils se tournent vers mon patron et je peux prédire leurs premiers mots : « Euh... Dis-donc, Guy, on va avoir besoin d'une bonne pompe. Tu peux prêter la tienne ? »

Je suis une pompe à main, une pompe pas de la première jeunesse, dont le corps argenté s'est terni avec les années, mais une pompe en pleine forme, graissée sinon fréquemment, en tout cas de temps à autre (ça m'ennuierait de délivrer au patron des compliments qu'on réserve aux mécanos un peu talentueux, il ne joue vraiment pas dans cette catégorie). Bref, je suis plutôt une bonne pompe, indifférente aux regards des cyclos tentés de me cantonner à mon époque natale, le vingtième siècle.

Pour sûr, ils me remarquent. Ils ne peuvent pas me manquer. Je prends de la place, je la revendique, je ne me dissimule pas toute menue sous un bidon. J'ai besoin d'espace. Dans ma famille, on s'est longtemps installé sous un tube horizontal, tout du long. Ma sœur aînée s'offre toujours de belles balades, accolée à un tube de selle. J'ai préféré m'accrocher au hauban gauche d'une randonneuse noire. C'est beau, un cadre noir, même si je me dis parfois que le boss aurait pu faire un effort d'imagination, m'associer à une couleur joyeuse, à quelque chose de pimpant. Passons.

On me remarque mais on me juge surannée. Je devine dans certaines réflexions un soupçon de condescendance, comme si la randonneuse et moi étions les témoignages d'une époque révolue. Je n'équipe pas un vélo allégé, mais une bicyclette avec garde-boue, porte-bagages et ce sac de guidon qu'un provocateur qualifia naguère de « parpaing », dans un plaisant magazine auquel est abonné mon maître.

Me voici objet de collection, en somme. Les sites des fabricants ou des commerçants en ligne m'attribuent une place discrète au bas de leur dernière page. Ils me préfèrent la mini-pompe, courte, ultralégère. Pourtant, question grammes, je n'ai pas grand-chose à envier à ces modèles amaigris par une pratique sportive intense. Mais c'est ainsi : obsédé par le poids superflu, le cyclosporitif sait qu'il pourra sans peine loger ma mini-cousine dans la poche du maillot d'un copain. Voilà comment on s'allège encore de quelques grammes.

Tout reste relatif, on le mesure dès que « perce » un ou une camarade. L'ersatz de pompe à main est si court qu'on a du mal à pomper autant qu'il serait nécessaire, sauf à y consacrer un quart d'heure. Et dans ce cas, le temps gagné sur la route grâce à ces quelques grammes en moins est vite reperdu. On me répondra que,

désormais, les vélos de nos cyclotouristes s'équipent de pneus increvables, progrès indéniable. C'est un signe des temps : sur crevaison, mes sœurs et moi regonflons de moins en moins de pneus classiques. Le plus souvent, nous voici sollicitées par des crevaisons de pneus increvables. On m'ignore donc un peu, on me snobe, on me dédaigne, quand on ne se goberge pas de ma taille gargantuesque. Sauf les jours de crevaison. Là, très vite, on les entend, les matamores : « Quelqu'un aurait une bonne pompe ? » Ça ne manque jamais.

Il y a Jo, du genre à réparer seul dans son coin, sans quémander aucun renfort. D'autres, comme Gégé, continuent à retourner leur vélo, roues en l'air, en appui sur selle et guidon, avant d'intervenir. Il y a ceux aussi, à l'instar de Fifi, qui la jouent collectif et rameutent le peloton pour dépanner en groupe. Moins fascinés, sans doute, par les principes du taylorisme que par la hantise de devoir s'en sortir tout seuls. Toutes ces méthodes convergent vers un seul moment, se rejoignent dans la même remarque : « Dis-donc, Guy, on va avoir besoin d'une bonne pompe... »

À cet instant, j'interviens. Modestement d'abord, pour insuffler un peu d'air dans la chambre à air de rechange. Puis en gonflant mes pectoraux, quand tout est en place et qu'il s'agit de restituer à la roue blessée la pression qui convient. Autour de moi, les cyclos qui ne connaissent que la mini-pompe et vivent souvent encore, malgré cela, à l'ère du raccord souple, découvrent qu'en dépit de mon allure, je n'ai rien d'une pompe à la retraite.

D'abord, j'opère vite. Ensuite, j'opère fort, insufflant dans le pneu, sans me vanter, une pression qu'on croirait tout droit sortie d'une pompe à pied. C'est parfois du 7 bars. Comptez 6 bars dans le pneu, et ajoutez le septième en face, le bistrot où se rafraîchissent les autres, en attendant que je tire d'affaire leur camarade en détresse.

Je n'ai pas toujours tutoyé la gloire. Il m'est arrivé de faillir, une fois. J'ai connu un jour une espèce de panne, de quoi oublier tous les regonflages opérés, durant des années, en moins de deux minutes.

C'était un soir de juillet, au terme d'une journée dans les Landes. La randonneuse et moi, nous avançons en compagnie de cinq cyclos qui approchaient Parentis-en-Born, où était prévue leur étape. Autant que je me souviens, ça n'était pas un groupe de poètes, les cinq, même s'ils avaient traversé la Gironde sur le bac de Blaye. Après, ils s'étaient retrouvés à Sanguinet et descendaient plein sud à Parentis, bon train sur la D 46. Jusqu'au moment où il leur fallut bien freiner, à la vue de deux cyclistes arrêtées sur le bas-côté, vélos à sacoches couchés dans l'herbe.

Les deux voyageuses, de jeunes Allemandes sympathiques, s'attaquaient à la réparation d'une crevaison. Le « club des cinq », baragouinant quelques mots d'anglais, proposa ses services, que les deux amies acceptèrent volontiers. Celui que ses copains surnommaient « le P'tit » fut le plus prompt, changea la chambre à air et remonta vite fait. Puis je fus sollicitée pour le regonflage. C'est là que survint la défaillance. Il me fallut bien plus que les deux ou trois minutes qui auraient été justifiées en temps normal. « Le P'tit » soudain manquait de forces, mais ses comparses moquaient la pompe. Tandis qu'il tâchait de gonfler, toute énergie perdue, la jeune Allemande qu'il dépannait se penchait au-dessus de lui pour lui prodiguer ses encouragements. Et « le P'tit » m'oubliait, perdait puissance et rythme, s'arrêtait de pomper. Et son regard, loin de la valve et du pneu, plongeait dans le généreux décolleté que lui offrait le débardeur de la cycliste en perdition. Jamais il ne m'a fallu autant de temps pour regonfler.

Les quatre autres cyclos ont accusé « le P'tit » de faire baisser la moyenne. Après l'au revoir aux deux Allemandes, ils n'ont pas tari d'éloges sur sa capacité à réparer tout en regardant dans une autre direction. J'ai été mise hors de cause. Personne ne m'a plus jamais reproché de manquer d'air.

FIN D'ARTICLE.



## 16. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

T'as vu ta dégaine ?

(((texte))).

Je me mire.

Ô miroir, dis-moi qui est le plus beau ?

Et t'as intérêt à pas répondre n'importe quoi, ô miroir, sinon ça va barder pour ta gueule...

C'est moi le plus beau ?

C'est toujours agréable d'ouïr une chanson douce berçant ma modestie légendaire.

Je fais des figures devant ma glace, prends la pose, et me dis que la nature est bien faite. Le temps d'une inspiration, j'ai le ventre creux et faim de beauté. Le temps d'une expiration, je me mire sous un autre angle, le profil risquant de devenir moins avantageux si je ne me tourne pas un peu.

Pour un panda blanc à pattes noires, je suis pas mal. À force de rouler, j'ai même réussi à avoir la marque des gants sur les mains, bronzé en petit treillis, comme la maille du dessus de mes vieux gants de cycliste. Mitaines à croquer. Croquemitaine dévorant la route, avalant monts et vaux, en une chevauchée toujours plus aisée la veille au soir devant une bière que le lendemain matin quand une bise chagrine contrecarre vos plans et ambitions...

Je me mire, m'admire, et me félicite des séances de gainage faites durant l'hiver.

Après deux séances d'un quart d'heure, j'ai acquis un corps d'athlète, dont la qualité va irradier le peloton tout à l'heure, pour la sortie club du samedi.

Je me mire, au point d'envisager d'apprendre un peu d'anatomie, pour connaître le petit nom de tous les muscles que j'agite un par un devant un miroir blasé. Voir de si belles choses tous les jours vous rend un brin délicat...

Je me mire...

« Tu sors de la salle d'eau, on a besoin de la place », fait une douce voix au dehors.

Je me mire, elle me vire.

FIN D'ARTICLE.

## 17. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Santé - La préparation physique.

(((titre))).

De l'importance du gainage.

(((chapô))).

Pour être efficace dans notre pratique vélo, optimiser notre plaisir de pédaler et éviter les blessures encore faut-il savoir quels sont les différentes parties anatomiques et groupes musculaires qui rentrent en jeu et comment les entretenir grâce à une préparation physique adaptée. C'est ce que nous nous proposons d'explorer avec vous dans cet article.

(((texte))).

L'observation homme (cyclo) - machine (vélo) nous démontre que le travail musculaire dynamique (avec contraction du muscle) du membre inférieur (jambe) lors du pédalage représente 95 pour cent et que le travail du tronc - partie centrale du corps - est de seulement 5 pour cent.

Pour autant le tronc joue un rôle essentiel dans la qualité de notre pédalage, pour une efficacité optimale du membre inférieur.

La phase de pédalage s'effectue en quatre temps : on observe deux phases de transition, en haut et en bas, dites « critiques » ou « neutres ». Les deux autres phases de pédalage sont plus dynamiques. La plus importante est celle de l'extension du membre inférieur (jambe) vers le bas (phase d'appui) permettant un éloignement du pied vis-à-vis du bassin. Quant à l'autre, il s'agit d'une flexion du membre inférieur, c'est-à-dire un temps de remontée (phase de traction) qui rapproche le pied du bassin. Cette dernière est une phase motrice mais plus passive.

Quelle relation entretiennent le tronc et le membre inférieur dans la phase de pédalage ?

Le tronc est la partie centrale du corps (squelette axial). Les os du tronc sont constitués par la colonne vertébrale (le rachis) et la cage thoracique. Indissociable des mouvements vertébraux, il convient d'inclure, ici, le bassin. Quant au bassin, il est à l'appareil locomoteur ce que la boîte de pédalier est au cadre. Il est soumis à de considérables contraintes pendant toute la phase de pédalage.

En outre, pendant la phase d'extension du membre inférieur, l'action extrêmement puissante du muscle grand fessier tend à faire basculer le bassin en arrière. Ce phénomène entraîne une asymétrie du bassin (plus bas d'un côté que de l'autre) qui, au-delà d'être à l'origine de douleurs et de traumatismes, impacte la transmission des forces et le rendement du membre inférieur.

Ceci dit, les muscles paravertébraux ou spinaux (muscles profonds du rachis) évitent cette bascule du bassin et leur action tend à redresser le tronc. Celui-ci est toutefois maintenu fléchi grâce au muscle grand dorsal qui joue, là, un rôle important. En effet, ce muscle relie le bassin aux membres supérieurs et plus particulièrement à l'humérus. À cet égard, il peut être considéré comme « la corde » qui évite la fuite en arrière du bassin. Ainsi, plus le bassin est stable et

symétrique, plus le travail musculaire dynamique du membre inférieur est optimal. Il faut donc souligner, ici, le rôle important des muscles stabilisateurs du bassin lors des phases de poussée et de traction lors du pédalage.

Quels sont les muscles stabilisateurs et comment assurent-ils une bonne stabilité ? On observe une synergie musculaire dans la fixation du bassin avec, d'une part, les muscles spinaux, en arrière. Ces muscles, dit « intrinsèques », s'étendent de la masse commune au niveau du bassin jusqu'à la nuque. D'autre part, les muscles abdominaux qui s'étendent, en avant, de la cage thoracique au pubis, en couvrant les parties antéro-latérales du tronc.

Le travail de gainage est essentiel dans la recherche de cette stabilité. En outre, un bon renforcement musculaire du « caisson abdominal » apporte également un meilleur point d'appui au diaphragme dans la respiration.

Tout cet ensemble musculaire est stabilisateur du bassin. Il offre un point fixe pour un meilleur pédalage, mais pas que... En effet, une déficience musculaire ou une hypotonie (diminution du tonus musculaire, de la force) de cette zone pourrait favoriser des douleurs au niveau du dos. Celles-ci sont liées à des exagérations de courbures du rachis (hyperlordoses) ou des déformations (attitudes scoliotiques, cyphotiques, etc.).

Les exercices de gainage sont donc essentiels pour solliciter ces muscles antagonistes (spinaux/abdominaux) et augmenter leur tonus musculaire comme l'exercice de la planche. (confère exemples de gainages ci-dessous).

#### EXEMPLES DE GAINAGES :

La planche, un basique.

Cet exercice de la planche est un basique du gainage. Lors de l'exercice, il est essentiel de maintenir l'alignement tête-cou-tronc (le port de tête est important), fessiers, cuisses (pas de dos creux) et la contraction fessiers - abdominaux (serrer les fesses, rentrer le ventre).

L'appui-fessier.

Exercice simple et efficace. Il sollicite essentiellement la sangle abdominale. Il s'agit en effet de tenir le plus longtemps possible en appui-fessier.

Le gainage latéral.

Cet exercice de gainage latéral est efficace dans le renforcement musculaire de cette synergie abdos/carré des lombes. Il convient de préserver le port de la tête, l'alignement du buste, de la hanche et du membre inférieur en contraction isométrique (statique).

(((encadré))).

Vous avez dit tonus musculaire ?

Le tonus musculaire est une forme de renforcement musculaire. Les contractions sont statiques ou isométriques (sans mouvement). L'objectif est d'augmenter la tonicité musculaire à partir d'une mise en tension du muscle. Celle-ci aboutit à une meilleure fixation des pièces osseuses. Chaque muscle a un tonus de repos (de base) que l'activité physique et/ou psychique peut augmenter (par intensité). Lors d'une activité physique, le tonus de posture devient progressivement tonus d'activité.

Pour vos exercices de gainages, de base ou variantes, on recherche le maintien de la posture dont le facteur de progression est le temps et le nombre de séries. On

commence par tenir la posture 15 secondes, puis 30 secondes, puis 1 minute, 1,30 minutes, etc. Il convient de pratiquer l'exercice 5 à 10 fois avec un temps de repos allant de 1 minute à 1 minute 30 environ entre chaque série.

(((suite texte))).

À chaque muscle son renforcement.

Il est nécessaire de rappeler qu'il existe différentes formes de renforcement musculaire selon les prédominances motrices des muscles, et leur rôle. En effet, on observe des muscles de soutien (la tonicité étant la prédominance) qui sont généralement courts et épais. Ils se composent de fibres musculaires dites lentes, rouges, et servent davantage à la solidarisation des pièces osseuses (les muscles spinaux...).

On distingue, également, des muscles de mouvement, moteurs qui mobilisent des pièces osseuses par leur contraction (contractibilité/extensibilité). Ces muscles sont généralement longs, composés majoritairement de fibres dites blanches. Ces muscles sont à contraction rapide. Il est donc recommandé de les travailler en contraction dynamique, d'amplitudes variables selon la qualité musculaire recherchée (force, volume, vitesse...). C'est le cas notamment du muscle grand dorsal évoqué précédemment. Quand bien même, ici, il intervient en synergie dans la stabilité du mouvement, il est surtout un muscle à prédominance motrice. Il est donc préférable de le travailler dans un mouvement global en contraction dite « dynamique ».

La bonne fixité, la stabilisation et l'équilibre du bassin sont également assurés par les muscles pelvis trochantériens (six petits muscles profonds de la hanche) et le muscle carré des lombes. Ce dernier est un muscle de la région postérieure de l'abdomen près de la région lombaire et assure un rôle de soutien important en synergie avec le caisson abdominal.

N'oublions pas la nuque...

Quant aux muscles du cou, et particulièrement les muscles profonds de la nuque, ils sont également très sollicités. En effet, chez l'homme debout, les muscles extenseurs sont toujours sollicités car le centre de gravité de la tête est situé en avant de l'articulation entre le crâne et la colonne vertébrale. Ce déséquilibre est encore plus accentué chez le cycliste quand l'inclinaison du tronc se rapproche de l'horizontal. La sollicitation des articulations et des muscles extenseurs du cou est d'autant plus intense que l'on recherche une position plus aérodynamique. Les douleurs cervicales sont particulièrement fréquentes dans les longues descentes et surtout si l'on cherche à concilier aérodynamisme et la bonne vision. Là aussi, le renforcement musculaire des muscles profonds du rachis est important.

Exemple d'exercice renforcement du cou-nuque : le dos doit être plaqué au sol. Tout en fixant un point au plafond, bras tendus, la tête et les épaules doivent être légèrement décollées du sol. La tête ne doit surtout pas tomber en arrière. Les fesses et les abdominaux bien contractés.

Pour conclure.

Nous avons tous envie de continuer à pédaler le plus longtemps possible. Clint Eastwood, acteur, réalisateur et producteur de cinéma disait « On ne s'arrête pas parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on s'arrête ».

Au-delà d'une étude posturale adaptée, cet article souligne la prise en compte d'une préparation musculaire. Il aborde cet aspect sous la forme de conseils pour

éviter certains traumatismes et pratiquer dans des conditions optimales. Nous cherchons aussi à nous améliorer... indéfiniment ! Aller chercher au plus profond de nous-même, pour vaincre et convaincre. Atteindre son but, ne rien lâcher, persévérer, s'exprimer, se réaliser. Le sport de compétition n'a pas le monopole du dépassement de soi, et quiconque pratique une activité physique, même modeste, s'impose aussi parfois une volonté de fatigue, de douleur, une envie d'aller plus loin, plus fort sur les plans psychique et physique, pour se défier, se réaliser et se prouver quelque chose.

Le vélo est un épanouissement personnel. En ce sens, il est une certaine philosophie, un art de vivre. Il constitue l'essence même de notre vie. Il permet de nouer un étrange dialogue entre notre corps et notre esprit. Parce qu'il s'adresse à tous, il est pluridimensionnel et traverse toutes les catégorisations (sociales, sexuées et générationnelles).

Dernier détail, n'oubliez pas les étirements...

Bonne route à toutes et à tous !

(((signature))).

Frédéric Illivi.

Docteur Staps.

Membre de la commission nationale Sport-Santé.

(((encadré Vivons Vélo))).

Les conseils de Vivons Vélo.

De très nombreux muscles rentrent en jeu lors du pédalage. Un bon équilibre et un renforcement de ces muscles sont essentiels pour optimiser sa pratique vélo et réduire le risque de blessures. Nos conseils.

- Avant vos sorties vélo, pensez à bien vous échauffer.
- Sur le vélo, faites attention à votre posture et notamment à la position de votre nuque.
- Faites régulièrement, voire quotidiennement, 5 à 10 minutes de gainage (exemple planche) et de renforcement musculaire.
- Après une sortie vélo, ou autre sport, n'oubliez pas de vous étirer pour éviter les courbatures et favoriser la souplesse de vos muscles.
- En cas de douleurs, il est déconseillé de stopper complètement votre activité physique. Adaptez cette dernière avec l'aide de votre médecin mais restez en mouvement.

FIN D'ARTICLE.

## 18. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique - Gamory Cycles.

(((titre))).

L'amour du bambou.

(((chapô))).

En Orient le bambou est employé depuis toujours pour réaliser des échafaudages et des ponts. Quand un jeune ingénieur l'utilise pour des cadres de vélo sur mesure, le résultat est exceptionnel et résolument moderne.

(((signature))).

Texte, interview et photos : Steve Jackson.

(((texte))).

Louis Segré a 32 ans et a grandi à La Rochelle. Il vit et travaille à Limoges dans le milieu industriel, mais fabrique ses vélos dans une superbe vieille maison à Saint-Maurice-des-Lions, en Charente. « Désormais je consacre 80 pour cent de mon temps à mon travail d'ingénieur et 25 pour cent à fabriquer mes vélos. » Un petit lapsus révélateur... de passionné !

Louis est le secrétaire de l'Association des artisans du cycle, qui organise le Concours de Machines. Rencontre.

Pourquoi le bambou ?

C'est une matière naturelle très résistante qui ne souffre d'aucun problème de fatigue. Les vélos en bambou existent depuis 1894, et certains ont fait le tour du monde. Je réalise les raccords en carbone parce que j'ai fait de la voile de compétition et travaillé dans une usine en Roumanie qui fabrique des mâts en carbone pour voilier. J'apprécie les qualités des composites.

On dit que le bambou est « gras ». Est-ce que la colle tient bien dessus ?

Oui, sans aucun problème. Si le bambou est séché correctement, il se travaille comme un bois normal.

Et si le bambou se fend ?

Un bon séchage permet d'éliminer les bambous défectueux. Je n'ai donc pas de problème, mais cela m'est arrivé une fois pendant la construction de mon vélo personnel. Il faisait froid dans mon atelier, et j'ai tenté d'étuver le cadre pour accélérer la prise de la colle. Une fente est apparue, mais toutes les fibres du bambou vont dans le sens de la longueur. Aucune fibre n'est coupée, il suffit de boucher la fente avec de l'époxy pour que le bambou retrouve toute sa solidité. D'ailleurs, pour ovaliser les bases et le tube supérieur, j'utilise une machette pour fendre le bambou dans le sens de la longueur, et j'enlève de la matière sur chaque moitié avec une plane. Enfin je colle les deux morceaux pour créer un tube de la forme voulue.

Est-ce que vous utilisez plusieurs variétés de bambou ?

Oui, pour les bases il me faut un bambou plein que je ne trouve qu'en Asie, du moins pour l'instant. Pour les tubes de selle et horizontaux, il me faut une variété creuse mais avec des parois épaisses que j'achète dans une bamboueraie près de Montauban. J'utilise un bambou fin et souple pour les haubans, du même type que les cannes pour pêche à la mouche.

Et le reste de la fabrication ?

J'introduis une mèche longue dans les gros bambous et perce les nœuds pour le passage des gaines. Je réalise les gueules de loup avec précision et enlève de la matière autour des extrémités pour recevoir les raccords. Pour réaliser ceux-ci il faut trois ou quatre couches de carbone, que je ponce entre chaque passage. Les pièces en alu (tube de direction, boîtier de pédalier, insert du tube de selle) sont striées pour maximiser le contact avec la colle. Enfin je ponce le bambou et réduis l'épaisseur des nœuds afin de donner un aspect plus droit au bambou. J'applique un vernis mat bi-composant pour sublimer la matière des tubes et la trame des raccords. Il faut jusqu'à deux cents heures de travail pour une version haut de gamme.

Et le prix ?

Il faut compter jusqu'à 7 000 € pour un beau vélo de randonnée entièrement réalisé à la main avec fourche truss en bambou. En supplément je fabrique des sacoches en coton huilé. Mais je propose également des modèles à partir de 3 500 € avec pattes en alu, porte-bagages standard, composants milieu de gamme et fourche en carbone. Je construis des vélos sur-mesure. Je conçois actuellement un vélo couché avec traction avant pour un ancien joueur de rugby de 120 kg. Je propose également des stages de cinq jours pour que chacun puisse réaliser son propre vélo en bambou.

Nos impressions.

Tout d'abord, cela surprend d'entrer dans un atelier de cadreur où la sciure a remplacé la limaille ! Après la visite, nous avons eu le privilège d'essayer le V T T préparé pour le Concours de Machines 2021, avec cadre, fourche et guidon en bambou. On comprend immédiatement l'intérêt de cette matière : le vélo est rigide, mais léger et confortable avec une direction bien étudiée. De plus, il est esthétique. Chaque tube est totalement unique, et alors que certains vélos en bambou ont de gros raccords en acier ou en chanvre, le carbone se marie particulièrement bien avec le reste de la machine.

C'est du très beau travail !

(((présentation du vélo gravel))).

LE GRAVEL DE GAMORY CYCLES.

- Transmission : dérailleur Shimano Deore, cassette 12 Vitesses, pignons 10-51 dents, chaîne Shimano, manivelle T A Horizon avec plateau 42 dents.
- Roues : moyeu dynamo S P (avec câble U S B pour recharger un smartphone), moyeu arrière Aivee, jantes Mavic Open Pro 32 trous, rayons Sapim retreints, pneus tubeless Schwalbe G-One Ultrabite 700 x 45C.
- Périphériques : guidon Ritchey gravel Comp Venture Max, potence carbone Ritchey avec fourche truss intégrée, freins à disque mécaniques T R P, leviers

Genevalle avec passe-vitesses, gaines Jagwire, selle Brooks Cambium Carved, tige de selle Ritchey en carbone, porte-bidons T A en alu, porte-bagages en bambou, éclairage.

Retrouvez plus d'informations sur : <https://gamory-cycles.fr> .

(((encadré))).

Le Concours de Machines 2023 aura lieu pendant Paris-Brest-Paris. Louis est à la recherche d'un(e) pilote pour participer à l'épreuve.

Si vous êtes intéressé, merci de le contacter au 06 15 77 04 33 ou [louis@gamory-cycles.fr](mailto:louis@gamory-cycles.fr) .

FIN D'ARTICLE.



## 19. SÉCURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité - La Charte cyclable (suite).

(((titre))).

En lisant la Charte.

(((chapô))).

Nous terminons ce mois-ci notre explication de texte sur la Charte cyclable proposée par la Fédération et mettons en avant quelques points forts concernant les aménagements urbains et cyclables.

(((signature))).

Denis VITIEL, président de la commission Nationale Sécurité.

(((texte))).

La Voie verte.

C'est une route communale ou départementale qui dispose des mêmes prérogatives qu'une route classique. En particulier, elle est prioritaire (comme toutes les voiries) sur toutes les voies privées.

- Elle doit être sécurisée, jalonnée et accessible au plus grand nombre, sans exigence physique particulière.
- Elle doit répondre aux normes du cahier des charges des Voies vertes et véloroutes de mai 2001, co-écrit par la Fédération française de cyclotourisme : largeur comprise entre 3 et 5 m, déclivité < 3 pour cent pouvant atteindre ponctuellement 5 pour cent et existence d'accotements d'au moins 50 cm.
- Elle commence après le panneau C 115 et se termine après le panneau C 116 qui en indique la fin.
- Son accès doit permettre tout type de vélo sans que le cycliste soit dans l'obligation de descendre de son véhicule, voire de le décharger. Malheureusement nous sommes loin du respect et du cahier des charges et de la fiche 40 du Cerema qui préconise qu'elle peut être prioritaire sur toutes les routes lorsque le trafic est modéré et la visibilité correcte.
- La rendre prioritaire présente l'avantage de limiter le nombre de « Stop » très mal vécus par les cyclistes et de ne conserver que ceux qui sont indispensables pour leur sécurité (pas ou peu de vision). Éventuellement un « Cédez le passage » est préférable.
- Elle peut également rendre les trajets confortables à travers l'agglomération pour tous types de cyclistes : déplacements occasionnels et quotidiens, déplacements de loisirs de par les attraits touristiques.
- Les Voies vertes urbaines ont de plus en plus tendance à remplacer les pistes cyclables car elles posent moins de contraintes de mixité (pour l'aménageur). Il n'y a aucune obligation de séparation entre les différents types d'utilisateurs et elles peuvent être créées à la place d'un trottoir. Le trottoir devient une route, donc une chaussée. Elle ne peut donc être interrompue par une traversée de carrefour. Sa continuité doit être assurée. La solution est le marquage par pictogramme entre les bandes blanches du passage piéton ou accoté. Pour ce qui est de la création et de

l'entretien des Voies vertes, pour des raisons économiques et d'insertion, le choix se porte souvent sur des sols stabilisés ou compactés. Malgré son aspect naturel cette solution ne convient pas aux cycles à pneus de faible section, rollers et Personnes à Mobilité Réduite.

Leur surface peu roulante est très sensible aux intempéries, aux passages de véhicules d'entretien et à l'étalement des mauvaises herbes. Elle demande une maintenance lourde et onéreuse. Cet aspect financier est rarement pris en compte lors de la conception des projets et se répercute sur l'entretien. Notre préférence va à l'enrobé, offrant confort de roulement et facilités de nettoyage. De plus les coûts engendrés en conception et en entretien sont très abordables.

Des études ont démontré que grâce à la perméabilité de l'enrobé il s'agit du matériau le plus écologique. Il existe aussi des revêtements minéraux perméables.

(((encadré partie Voie verte))).

#### MODIFICATION DE LA RÉGLEMENTATION D'USAGES DE LA VOIE VERTE.

Le décret n° 2022-635 du 22 avril 2022 modifie la définition et la réglementation d'usages de la Voie verte visant à permettre à certains véhicules d'y circuler ou d'y stationner. Il s'inscrit dans le cadre du Plan vélo et mobilités actives du 14 septembre 2018 (nouvel article R.411-3-2 du Code de la route). Le décret a pour objet de lever des freins au développement des Voies vertes en raison d'une définition trop restrictive des circulations admises, d'imprécisions sur les modalités de leur classement et de l'exercice de la police de la circulation.

Il n'est pas porté atteinte à l'exercice du pouvoir de police de la circulation, dont l'autorité détermine notamment les véhicules autorisés à circuler sur les voies vertes, qui pourront être ceux identifiés entre les gestionnaires du domaine et de la Voie verte dans une convention de superposition d'affectation. L'autorité de pouvoir de police détermine également la vitesse maximale des véhicules motorisés dans la limite de 30 km/h.

Le décret modifie également les articles R. 110-2, R. 412-7, R. 412-34 et R. 417-11 du Code de la route.

(((suite texte))).

Les aménagements cyclables temporaires.

Ils sont un pas de plus en faveur du développement du vélo. On peut mettre en évidence les bénéfices de la mise en œuvre d'aménagements provisoires.

- Rapides et peu coûteux à implanter, ajustables voire réversibles.
- Ils permettent d'engendrer des modifications rapides des usages en envisageant des transformations ambitieuses en matière d'affectation de la voirie.
- Ils permettent aussi de s'appuyer sur des usages réels pour déterminer les solutions d'aménagements pérennes à développer.

La réussite de cette démarche est néanmoins conditionnée à une concertation avec les fédérations sportives, représentant les cyclistes en premier, afin de définir des sites à réaménager et une conception adéquate. Une communication forte devra également être mise en place. De plus, les changements d'habitudes peuvent prendre du temps et il est parfois nécessaire de maintenir ces aménagements un certain temps pour en éprouver l'utilité, ce qui n'a pas été le cas partout, des « Tempo Vélo » ont été créés et effacés en 24 heures.

Les ralentisseurs.

Ceux qui ne respectent pas la norme ni le cahier des prescriptions techniques sont dangereux pour les cyclistes.

- De type « Dos d'âne » et « trapézoïdal » : ils doivent répondre au terme du décret n° 94-447 du 27 mai 1994 modifié 2001 à la norme N F P 98-300 - juin 1994 (article 1) et aux exigences de l'annexe dudit décret.

Leur implantation ne doit pas nuire à l'écoulement des eaux.

À proximité des trottoirs ou accotements, ils doivent être conçus de telle sorte qu'ils ne présentent aucun danger tant pour piétons que véhicules à deux roues. Combien respectent ces règles ? Pas beaucoup tout comme les coussins et plateaux aménagements spécifiques tant en matière d'utilisation qu'en matière de dimensionnement. Ces aménagements ne font ni l'objet d'une norme ni l'objet d'une réglementation.

- Les coussins berlinois préfabriqués en caoutchouc sont eux aussi contestés. Ce matériau est pourtant interdit depuis 2009 !

« Le paragraphe 5.3 de la norme NF P 98-300 précise que le matériau dont est constitué le ralentisseur doit permettre la tenue de l'ouvrage dans le temps et avoir une adhérence compatible avec les vitesses pratiquées. Or, les tests effectués en laboratoire ont montré que le caoutchouc vulcanisé ne répond pas à ces conditions ». Les accidents sur les ouvrages mal entretenus se succèdent, mais rien ne change.

Les rétrécissements de chaussée.

Ce sont les îlots, écluses, chicanes, chaussée centrale banalisée.

Loi LAURE (Loi sur l'air et l'utilisation rationnelle de l'énergie) de 1997 – Article 20, devenu dans le Code de l'environnement article 228-2 et l'instruction ministérielle du 31/12/2002 : notre Fédération rappelle que tous les îlots, écluses et chicanes installés après cette date auraient dû faire l'objet d'un aménagement cyclable. Le tout droit est de mise pour les écluses et chicanes, l'îlot central est un danger mortel par le non-respect des distances de sécurité mais aussi par l'absence de bande cyclable ! Des solutions existent, et pour chaque cas, celles-ci doivent être étudiées en fonction des lieux, des populations d'usagers concernées et du trafic de chacune d'elles. La création de voies d'évitement ou de pistes cyclables doit être recherchée. Afin d'éviter le phénomène de cisaillement et les chocs par l'arrière, un « Bypass » (cas des écluses) ou une simple continuité de bande cyclable apportera la sécurité nécessaire au cycliste et la largeur de la voirie à l'automobiliste pour ce type d'aménagement routier.

La chaussée à voie centrale banalisée (C V C B).

Elle a pour principal objectif d'améliorer les conditions de circulation des cyclistes dans des situations contraintes où les aménagements cyclables classiques se révèlent impossibles à réaliser. C'est un outil complémentaire dont le domaine d'emploi s'inscrit entre les aménagements séparatifs et les principes de cohabitation des cyclistes avec les autres usagers. Son utilisation est généralement réservée pour une application à une vitesse comprise entre 50 et 70 km/h. Malgré les conditions de confort proposées par la C V C B, a priori inférieures à celles offertes par les aménagements cyclables tels que les bandes ou pistes cyclables, cette configuration est favorable lorsque la largeur de la route ne permet pas la mise en place d'autres aménagements. En effet, les véhicules sont par défaut autorisés à circuler, s'arrêter et stationner sur la rive ce qui n'est pas le cas avec les pistes et bandes cyclables.

La continuité des aménagements cyclables.

Dans le cadre des travaux, elle constitue un élément essentiel dans la sécurité des aménagements. Il convient, autant que faire se peut, de maintenir cette continuité dans les deux sens de circulation, en procédant le cas échéant à la suppression provisoire du stationnement. Les solutions à envisager sont dans l'ordre :

- Reconstitution de la bande ou de la piste cyclable.
- Réinsertion des cyclistes dans la circulation générale, organisée en amont de la zone de chantier, sous réserve de débits et de vitesses automobiles compatibles.
- Déviation vers des aménagements cyclables existants.

La mise en place de ces différentes solutions doit s'apprécier au vu de l'importance de la circulation des cyclistes, mais aussi de la durée des emprises.

L'information doit être donnée dans ce cas en amont pour permettre une éventuelle déviation du vélo :

- Un marquage provisoire spécifique doit être envisagé à partir d'une semaine environ.
- La reconstitution d'aménagements, à partir d'un mois ou plus.

Dans le cas d'une déviation de la circulation générale, une signalisation provisoire dédiée aux cyclistes peut utilement être installée. Certains itinéraires de déviation plus pertinents (tranquillité, temps de parcours) pouvant être uniquement accessibles aux vélos. On veillera dans ce cas à ce qu'aucune confusion n'existe entre les deux signalisations.

Les cyclistes trop souvent oubliés.

- Lors de l'ouverture d'un chantier, les bandes et pistes cyclables servent de parking pour les engins et le passage est bloqué par des panneaux mobiles.
- La traversée de chantier routier se fait souvent par alternat. Le temps de passage des usagers pour chaque sens de circulation se calcule sur le temps moyen d'un usager motorisé (entre 30 et 50 km/h). Ce qui a pour effet de « piéger » les derniers usagers cyclistes engagés et de les mettre en insécurité vis-à-vis des usagers arrivant à nouveau à contresens. Sur demande de la fédération, la prise en compte de ce paramètre dans le temps dévolu au feu vert est devenue effective dans l'édition 2011 du « Manuel du chef de chantier » édité par le Cerema. Cet aspect est trop rarement respecté car méconnu.
- La réfection de la chaussée après travaux est également un élément de sécurité pour les cyclistes. Trop souvent la tranchée est réalisée sur le côté droit donc sur la trajectoire cyclable et sa réfection n'est, ni à niveau, ni bien compactée, quand elle n'est pas réalisée avec un autre matériau. Tout cela oblige le cycliste à rouler sur une surface non plane et dangereuse. Nous demandons que les tranchées soient réalisées au-delà de 80 cm du bord de la chaussée, que le rebouchage soit fait à l'identique de l'existant et si c'est sur une bande ou une piste cyclable, c'est toute la voie qui doit être surfacée.
- Chaque année une partie des routes est gravillonnée. Mal aimée des conducteurs, des motards et des cyclistes, le gravillonnage est la solution la plus économique et la plus efficace pour entretenir les routes. On peut constater que l'aspiration et le balayage des gravillons restants est rarement fait sur la trajectoire cyclable.

Les cheminements mixtes.

Ce sont les voies partagées, cheminements piétons - cycles ou encore trottoirs cyclables, réalisés un peu partout en France très souvent sur des trottoirs existants ou nouvellement créés, que ce soit en zone urbaine, interurbaine ou hors agglomération. Généralement la création de pistes cyclables sur le trottoir ne respecte pas l'esprit du Code de l'environnement encourageant les collectivités à

réduire l'espace alloué à la voiture particulière... et non pas celui qui est alloué aux piétons. De plus, ces aménagements ne sont pas répertoriés au Code de la route, ne sont supportés par aucune signalétique verticale ou horizontale réglementaire et ne correspondent à aucune règle technique d'aménagement routier. Il y a donc problème ! Cette situation ne doit pas perdurer, aucun des usagers qu'ils soient piétons, (valides, mal ou non-voyants, mal malentendants), Personnes à Mobilité Réduite ou cyclistes, ne s'y retrouve. Les problèmes d'insécurité routière liés à une mauvaise organisation de la cohabitation doivent être pris en compte rapidement. Nous réclamons une législation depuis 2012.

Les carrefours giratoires type « hollandais ».

Appelés aussi carrefours protégés c'est une intersection composée de deux anneaux. Un à l'intérieur pour les voitures et l'autre sur l'extérieur réservée aux vélos, de couleur vive permettant de bien identifier l'axe pour les vélos. L'utilisation de ce type de pistes cyclables est bien plus simple qu'il n'y paraît. La conception du carrefour hollandais permet, en effet, de sécuriser les trajets des cyclistes en supprimant les angles morts qu'il peut y avoir sur un giratoire classique ou un carrefour. Il permet d'offrir la priorité aux cyclistes et aux piétons donc un aménagement plus sécurisé pour les vélos.

(((encadré))).

Extrait de l'article R 414-4, 1 à 4 du Code de la route.

Sur certains axes routiers, la largeur de la chaussée ne permet pas le partage de la rue ou de la route dans les conditions de l'article R 414-4 du Code de la route. Le cycliste est « vulnérable », très sensible aux conditions de dépassement des usagers motorisés, liées d'une part à l'amplitude de sa trajectoire et d'autre part au déplacement d'air provoqué par les usagers motorisés qui effectuent leur manœuvre de dépassement.

Dans un cas de figure le dépassement du cycliste est à proscrire (tunnel étroit et de faible longueur, rétrécissement de chaussée, traversée de pont...).

Il est donc impératif de créer un panneau de défense de doubler un vélo. L'article R 414-4 précise dans son paragraphe quatre les conditions de dépassement et de sécurité.

« Pour effectuer le dépassement, il doit se déporter suffisamment pour ne pas risquer de heurter l'utilisateur qu'il veut dépasser. Il ne doit pas en tout cas s'en approcher latéralement à moins d'un mètre en agglomération et d'un mètre et demi hors agglomération s'il s'agit d'un véhicule à traction animale, d'un engin à deux ou à trois roues, d'un piéton, d'un cavalier ou d'un animal. »

Tous les jours nous sommes confrontés au non-respect de cet article sans que rien ne soit fait pour le faire respecter !

FIN D'ARTICLE.

## 20. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Les Pays-Bas : L'autre pays.

(((chapô))).

Les Pays-Bas, dont la Hollande n'est qu'une des douze régions qui les composent, furent un pays de découvreurs et de conquêtes, avant d'être un des fondateurs de l'Europe moderne. Quatre fois moins peuplés que la France sur un territoire quatorze fois plus petit, dont un quart est sous le niveau de la mer et un cinquième « en eau », les Pays-Bas se distinguent dans bien des domaines : premier exportateur mondial de fleurs, premier port européen avec Rotterdam, ils possèdent 35 000 km de pistes cyclables et plus de vélos que d'habitants. Ils ont donné à la peinture mondiale Jérôme Bosch, Rubens, Rembrandt, Vermeer et Van Gogh, et à la pensée Érasme et Spinoza. Certains disent même qu'ils sont l'autre pays... mais c'est pour rire !

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Pliquet.

(((images))).

Habitat : Habitations au bord et sur les canaux.

Solidarité : parterre de jacinthes jaunes et bleues ; solidarité fleurie avec l'Ukraine ?

Rijksmuseum : Le Rijksmuseum d'Amsterdam consacré aux beaux-arts et à l'histoire des Pays-Bas.

Moulins Zaan : les moulins sur la rivière Zaan.

Tribunal International : la cour internationale de justice à La Haye.

Musée Delft : la manufacture royale de Delft et son célèbre bleu.

Gare d'Amsterdam : la gare d'Amsterdam a été construite au dix-neuvième siècle sur 8 700 pilotis de bois.

FIN D'ARTICLE.

## 21. VIE FÉDÉRALE – ESPACE COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE AQUITAINE.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHE : L'espace des Co Reg - Nouvelle-Aquitaine.

(((titre))).

Travail d'équipe et larges horizons.

(((chapô))).

Bienvenue en région Nouvelle-Aquitaine, la plus étendue de France, qui couvre douze départements aux réalités géographiques très différentes. Le comité y œuvre pour que le vélo soit vecteur de dynamisme et d'enthousiasme.

(((signature))).

Propos recueillis par Carmen Burgos.

Pages coordonnées par Jean-Jacques Rolland.

(((texte))).

« Ici, les jeunes ont le vent en poupe ! » Ils sont d'ailleurs aux manettes, comme Julien Lapeyre (délégué régional jeunesse) et Maxime Ragot (délégué régional à la formation) en sont l'exemple (confère encadré portraits). Les organisations initiées aussi pour la jeunesse sont des axes forts, avec un séjour jeunes au Temple-sur-Lot (Lot-et-Garonne) en 2021 et à Bugeat (Corrèze) en 2022. Mais les autres pratiquants ne sont pas oubliés. La Semaine régionale de cyclotourisme est maintenant installée, et devrait se développer au fil des ans dans un nouveau département à chaque édition.

Le comité directeur compte pour le moment trois femmes dont la présidente, Élisabeth Picaut, mais espère bien que d'autres viendront, pour l'enrichir de leurs idées nouvelles. Le travail d'équipe est le moteur de l'instance dirigeante. La rencontre annuelle des féminines se fera à Libourne les 18 et 19 septembre prochains. Elles viennent habituellement, pour la plupart, en voyage itinérant car elles ont pris goût à ce mode de déplacement avec leurs participations aux concentrations nationales « Toutes à vélo » de Paris, Strasbourg et Toulouse.

Conforter le tourisme à vélo.

La région est un territoire dédié au vélo sous toutes ses formes : route, chemins, V T T, V A E et Gravel. Composée à 90 pour cent de forêts, elle offre, avec cinq Parcs naturels régionaux, un grand choix de terrains et de paysages. Des Landes au Pays basque, de la Corrèze à la Gironde, le terrain est propice à la randonnée sur route. Le développement du V T T, avec plus de 2 000 km de circuits balisés, permet à de nombreux pratiquants de s'épanouir dans cette discipline. Et des Mer-Montagne, en veux-tu en voilà !

Le Tour de la Charente, 650 km, et le Tour de la Corrèze, 900 km, sont les grands itinéraires disponibles. Celui de la Dordogne sera bientôt prêt. L'objectif est de créer un grand itinéraire dans chaque département et de relier chaque Tour, pour un itinéraire X X L qui passerait par tout le territoire de la Nouvelle-Aquitaine.

Le secret réside dans le collectif.

Le souhait du comité régional est de former, avec les présidents des douze comités départementaux, une équipe qui avance dans le même sens. Un séminaire s'est tenu durant deux jours en octobre 2021 avec Christian Proponet, responsable fédéral des structures. Tous les comités départementaux étaient représentés. Il est envisagé de renouveler chaque année une session de travail de deux jours. Cette région est tellement étendue que c'est la meilleure façon de se retrouver. De plus, le fait de rester une nuit sur place crée une très bonne ambiance, chacun pouvant discuter tout à son aise pendant une soirée.

Cette année est organisée une journée Sécurité en invitant tous ses responsables et les présidents de Co Dep. Denis Vitiel et Nicolas Eduin, respectivement responsables des commissions nationales Sécurité et Assurances, seront présents pour l'animer, en soutien à notre responsable régional.

L'autre priorité 2022 sera de proposer des formations dans tous les départements. Le nouveau délégué régional Formation aura la lourde charge de les organiser. En effet, 2020 et 2021 n'ont évidemment pas été propices à des rencontres.

Le comité régional tient aussi à motiver les clubs et comités départementaux pour l'organisation de grandes manifestations en leur octroyant les aides nécessaires.

Cette année, trois concentrations labellisées animent la Nouvelle-Aquitaine :

l'Ascension à Sauveterre-de-Guyenne (Gironde), la Maxi-Verte V T T de Lathus (Vienne) et Pentecôte à Guéret (Creuse). S'y ajoutent une Semaine nationale à Saint-Symphorien (Deux-Sèvres), et le regroupement féminin de Libourne.

En conclusion, place aux jeunes, aux femmes, aux valeurs de partage, de respect des autres mais aussi de la nature et de l'environnement. Un Co Reg tourné résolument vers l'avenir.

(((encadré))).

CARTE D'IDENTITÉ.

Carte douze départements : Charente, Charente-Maritime, Corrèze, Creuse, Dordogne, Gironde, Landes, Lot-et-Garonne, Pyrénées-Atlantiques, Deux-Sèvres, Vienne et Haute-Vienne.

- En 2021, le comité régional réunissait 334 clubs et 11 494 licenciés, dont 1 717 femmes, 1 199 jeunes de moins de 25 ans et 833 jeunes de moins de 18 ans.
- La reprise se fait sentir en 2022 avec six nouveaux clubs, et plus de 500 nouveaux adhérents.
- L'effectif des vingt-trois Écoles françaises de vélo existantes s'enrichit de trois nouvelles.

Ces nouvelles adhésions nous inciteront à privilégier l'accueil, la formation et à valoriser notre pratique.

(((page spéciale)))

PORTRAITS.

- ÉLISABETH PICAUT, Activité et sourire.

Présidente du Co Reg, Élisabeth turbine à cent à l'heure, est intarissable sur sa fonction, son équipe et les projets qui fusent.

Et toi, comment as-tu commencé le cyclotourisme ?

Je fais du vélo depuis 2000. J'ai commencé le cyclotourisme parce que j'ai trouvé que c'était très sympathique. Il y avait beaucoup de convivialité, j'ai bien aimé les



gens, c'était très joyeux, et c'est aussi ça qui m'a incitée à prendre des responsabilités.

À la tête du Co Reg depuis 2021, fusion des trois ligues, Aquitaine, Limousin et Poitou-Charentes, ce n'est pas une lourde responsabilité ?

Je suis investie en tant que bénévole, et dans les structures depuis 2000, dès que j'ai pris ma licence. Pour moi, c'est tout simplement du bénévolat, j'assume les responsabilités qui vont avec et ça me plaît. Je travaille avec des gens fort sympathiques dans la majorité des cas, je tiens à ce que ce soit du travail de groupe et que les décisions soient prises collectivement. Outre le tourisme, nous avons un vaste champ d'action : sport santé, sport loisir, sport découverte, etc. Mon rôle est d'encadrer les représentants de commission pour développer le cyclotourisme en accord avec le projet fédéral. Et ensuite, avoir une relation assez directe avec les présidents des comités départementaux pour qu'eux, qui sont sur le terrain, puissent justement « s'activer » afin de mettre en place les projets de la fédération et développer le cyclotourisme.

Le comité régional est en quelque sorte un « sport d'équipe » ?

Les élus qui travaillent avec moi ont tous une charge particulière qui correspond au projet fédéral : la sécurité, les jeunes, la formation, les femmes, le handicap, la santé... Il faut bien admettre que ce n'est pas toujours facile. Mais bon, on y arrive quand même, dans la bonne humeur.

Pour l'instant nous ne sommes que douze, il nous manque encore des personnes, surtout des femmes, trois actuellement, mais on espère bien que d'autres se joindront à nous.

JULIEN LAPEYRE (23 ans), président à 20 ans !

Quel est ton parcours ?

J'ai commencé le vélo à l'âge de 8 ans, dans une école de vélo V T T. Je suis devenu éducateur, puis animateur, initiateur et moniteur. À 20 ans, j'étais président de mon club à Tartas. Il compte aujourd'hui une centaine d'adhérents dont trente-six jeunes. J'ai trouvé naturel d'encadrer puis de m'impliquer au sein du club.

Quel projet as-tu pour les jeunes ?

Dans notre Co Reg, les jeunes sont sur le V T T majoritairement (une seule école route). J'ai connu les S N E J et vécu la transition. Aujourd'hui je souhaiterais les remettre en place. Nous avons douze départements à coordonner, c'est un peu compliqué au niveau de la communication. Il faut valoriser les Écoles françaises de vélo, notamment en impliquant les parents (formation, etc. ).

Quel regard as-tu sur la Fédé ?

À l'heure des réseaux sociaux, il faut que nous soyons plus visibles. Où en est-on d'ailleurs des prolongements du séminaire sur le numérique ? Je pense qu'il y a un gros problème d'accueil, de cohabitation dans les clubs. Dès qu'il y a un nouveau, il se retrouve à rouler seul.

Et ta façon de pédaler ?

Je pratique le V T T mais je sors aussi le dimanche avec les vélos de route pour la cohésion des groupes et l'ambiance du club. Difficile de tout concilier, mais on fait au mieux.

Le mot de la fin ?

Il faut axer le travail sur la communication via un outil numérique.

MAXIME RAGOT (28 ans), depuis l'école de vélo.

Quel est ton parcours, Maxime ?

J'ai intégré une école de vélo à 8 ans. Je suis devenu éducateur, animateur, puis initiateur et moniteur en 2014. Je me suis investi dans le Co Dep et maintenant au comité régional.

Quelles seront tes actions prioritaires ?

Je souhaite continuer à promouvoir les activités jeunes et les accroître. L'objectif est de réussir à avoir une école par département et maximiser leur nombre. Par ailleurs, toutes les formations sont utiles. Je vais m'attacher à valoriser les formations en direction des dirigeants dans les clubs. Tout cela demande du temps, mais nous y parviendrons.

Et ta pratique ?

Je suis dans le même club depuis vingt ans. J'apprécie l'ambiance entre les adhérents. Et je continue à encadrer les jeunes parce que je suis bien avec eux. Je suis donc fidèle au club cyclo de Prahecq, dans les Deux-Sèvres.

Le mot de la fin ?

Valorisons toutes les actions en direction des jeunes et formons des éducateurs. Les écoles jeunes sont un bon vecteur d'intégration pour de nouvelles personnes. En général, les parents des enfants s'impliquent dans l'encadrement et les organisations.

Propos recueillis par Carmen Burgos.

FIN D'ARTICLE.

## 22. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

### BRETAGNE.

Les concours jeunes du Co Dep Morbihan.

Toutes les écoles du Morbihan se sont retrouvées pendant trois jours au lycée le Gros Chêne, à Pontivy, pour découvrir la campagne environnante. Les 75 jeunes de 8 à 17 ans ont été répartis en groupes homogènes par leurs 27 encadrants, animateurs, initiateurs et moniteurs.

Le programme a commencé par une balade le jeudi après-midi. Le vendredi a été consacré à une grande randonnée sur les chemins du pays de Pontivy avec un pique-nique près d'un étang. Les premières épreuves du critérium et de l'éducation routière ont commencé dès le jeudi avant le dîner. Celles de maniabilité se sont terminées en fin d'après-midi du vendredi. La journée du samedi était consacrée à la suite du critérium : rallye, orientation et maniabilité. Sur cette dernière, les parents présents ont pu mesurer les progrès et la dextérité affichés par certains, sur un parcours particulièrement propice à cet exercice, aménagé par les encadrants.

Enfin l'heure du classement, tant attendue, est arrivée et les jeunes ont tous reçu leur diplôme. Les premiers de chaque catégorie ont eu droit à la récompense suprême : une participation aux épreuves régionales des 21 et 22 mai à Quessoy (Côtes-d'Armor).

Roger Robert.

Correspondant : Annick Chapron ; [annick.chapron@orange.fr](mailto:annick.chapron@orange.fr) .

### NORMANDIE.

Premier acte : 20 km.

Le club V T T Découverte de Petit-Quevilly (Seine-Maritime) a organisé le 23 avril un brevet « Distance V T T 20 km » pour la section des petits randonneurs et débutants. Ce brevet a rassemblé dix personnes : le moniteur, deux adultes et sept jeunes vététistes de 8 à 13 ans. Avant le départ, le moniteur a précisé au groupe que l'objectif n'était pas d'aller vite mais de tenir et de valider la distance de 20 km. Les deux adultes de l'école vélo, Margareth et Michel, ayant assez de technique V T T et d'expérience pour rouler en groupe, ont encadré les sept petits cyclos.

D'ailleurs, Michel a obtenu son diplôme P S C 1 en vue de se présenter à un stage d'animateur dans les mois à venir. Le départ du club est donné à 14 h 20, pour un parcours simple dans la forêt du Madrillet, mais avec des faux plats assez usants. De plus, ce petit groupe s'est retrouvé face à une difficulté non prévue : une partie du chemin a disparu sous le travail des forestiers. Chacun a dû mettre pied à terre, pousser ou porter les vélos sur 200 voire 300 m, pour passer toutes les branches d'arbres qui gisaient sur le sol.

Au retour, jeunes et moins jeunes vététistes ont apprécié un goûter bien mérité après cette très belle sortie sous un soleil printanier. Le moniteur a félicité tous les participants et validé leur brevet V T T 20 km. Les cartons souvenirs et médailles seront remis par le président.

Laurent Bermand.

### NOUVELLE-AQUITAINE.

La Sécurité, c'est la priorité !

En début de mandature, le souhait de la commission Sécurité et de la présidente du comité régional de cyclotourisme de Nouvelle-Aquitaine, Élisabeth Picaut, était d'organiser un séminaire sécurité régional. Nicolas Eduin et Denis Vitiel, responsables nationaux, se sont chargés de recevoir à Langon, au centre de notre grande région.

Merci à Didier Desages et à son équipe pour l'organisation et leur accueil. Cette formation diplômante s'est déroulée en présence de la plupart des présidents, des délégués sécurité des comités départementaux et clubs voisins de la localité, des membres du comité régional soit un total de 31 personnes.

La matinée fut dédiée à l'assurance dont Nicolas Eduin, président de la commission nationale, a expliqué toutes les subtilités avant d'aborder l'assurance fédérale : difficultés à trouver des assureurs compte tenu de la spécificité de notre sport, options à des tarifs raisonnables. De nombreux échanges ont confirmé la nécessité de cette présentation. Après la pause déjeuner, Denis Vitiel a abordé la présentation de la commission nationale Sécurité et du travail qu'elle a accompli : la Charte cyclable, le Mémoire sécurité, les animations des deux responsables fédéraux dans les comités départementaux et comités régionaux. Il a commenté le rôle des délégués sécurité club, départementaux, régionaux, leur implication auprès des municipalités, des départements, des régions. Aménagements cyclables, loi Laure, L O M, norme européenne des V A E, application Suricate, Code de la route, tarifs des infractions, le « Savoir rouler à vélo », équipements obligatoires du vélo... ont été aussi abordés pour le plus grand profit de tous.

André Labetoulle.

#### PAYS DE LA LOIRE.

Vététistes dans la nuit.

Soixante-dix noctambules du V T T se sont donné rendez-vous le 9 avril en début de soirée pour la première rando V T T organisée par le cyclo club de Verrières-en-Anjou (Maine-et-Loire). Le temps était de la partie, puisque le soleil était encore présent à 19 h 30, heure du départ. Tous les participants ont été agréablement surpris par l'organisation et le parcours dans le bois, mais nous regrettons que deux licenciés seulement se soient présentés malgré un tarif moindre pour les membres de notre Fédération. Deux clubs de photographes ont participé à cette aventure car c'était, pour eux aussi, un défi de prendre des photos de nuit avec des éclairages vélo des gilets réfléchissants et des vététistes en mouvement. Le parcours a été avalé sans problèmes pour ces oiseaux de nuit.

Le Cyclo-Club de Verrières-en-Anjou avait apporté une petite touche de maniabilité et d'adresse juste avant le ravitaillement, avec une partie privée sur un terrain de quad. Merci encore pour les encouragements reçus. Rendez-vous le 3 octobre pour la randonnée club et l'année prochaine pour une nouvelle aventure nocturne. Cyclo-club de Verrières-en-Anjou.

Correspondant : Yannick Hinot ; [mayahinot@gmail.com](mailto:mayahinot@gmail.com) .

#### PROVENCE – ALPES-CÔTE D'AZUR.

Rencontre des jeunes à La Londe.

Après deux annulations de la journée des écoles varoises, la persévérance a enfin permis à une centaine de jeunes de se retrouver à La Londe-les-Maures, avec leur encadrement et des parents, le 9 avril. Près de 140 membres des écoles V T T ont pratiqué dans un environnement différent et avec d'autres. C'est une nécessité pour les jeunes qui sont d'ailleurs demandeurs. Les écoles de La Seyne, Hyères, La

Crau, La Farlède, Rocbaron et La Valette ont été accueillies à 10 h avec chocolat chaud et viennoiseries avant la constitution des groupes de niveaux, préalable à une petite sortie autour de La Londe.

Ils se sont ensuite rassemblés pour un tour en ville avec la traditionnelle photo sur le parvis de la Mairie avec le maire et son équipe. Le pique-nique sur la plage a été suivi d'une sortie dans les collines, animée par l'encadrement du club de La Londe. Au moment du bilan, les encadrants se sont montrés satisfaits de l'implication des vingt bénévoles qui ont assuré le bon déroulement de cette journée. Ils ont aussi évoqué le fonctionnement de chaque école. La réflexion a porté sur le renouvellement de cette expérience, sous une forme plus étoffée : les structures et les sites d'accueil sont suffisants et une sortie à Porquerolles est envisageable. Rendez-vous est toutefois pris pour une nouvelle expérience de ce type dans un autre club...

## AUVERGNE – RHÔNE-ALPES.

Trois journées inter-clubs bien employées.

Pour la semaine d'après Pâques, Patrick Brochand, responsable de l'École française de vélo de Chassieu Association Cyclo (Rhône) et Jean-Luc Duron de Miribel V T T (Ain) ont eu l'idée de réaliser trois jours de sortie avec les jeunes des deux écoles. « Ce fut un succès, treize enfants ont répondu présents et, comme nous avons assez d'encadrement, nous avons pu faire deux groupes de niveau. Mercredi, nous nous sommes amusés sur grand parcours de 50 km aux alentours de Valencin. Jeudi, nous avons réalisé un très joli circuit autour de Sainte-Baudille-de-la-Tour avec, pour départ, le pittoresque village de Hières-sur-Ambly (Isère). Et, pour finir, le vendredi, nous avons été reçus au club de Miribel. Ils nous ont fait découvrir de merveilleux singles avec des descentes superbement techniques. Ces journées nous ont permis de partager de merveilleux moments. Conclusion : À refaire ! »  
Patrick Brochand.

## OCCITANIE

La Randonnée du Bel Espoir (Cyclotourisme n° 722 - avril 2022, p. 59).

Jean-Claude Vignals, ayant subi une greffe de moelle osseuse le 30 avril 2021, tenait à remercier l'équipe médicale de l'Oncopole de Toulouse mais aussi sensibiliser les gens aux dons d'organes et soutenir la recherche dans ce domaine en collectant des fonds.

Le club de Prayssac, Puy-Lévêque s'est mobilisé pour le soutenir dans sa démarche. C'est ainsi que la « Randonnée du Bel Espoir » s'est mise en place, avec l'aide d'Anick Rouby, membre du même club.

Cette randonnée était ouverte à tous, au départ de Puy-Lévêque, pour un périple de trois jours à vélo ou au départ de Grisolles qui était le point de convergence pour rejoindre Toulouse, à 38 km, le long du canal où les attendaient les bénévoles de l'association des greffés de moelle osseuse de Midi-Pyrénées (A.G.M.O.M.P). Samedi 30 avril, un an jour pour jour après sa greffe de moelle osseuse, Jean-Claude Vignals retrouvait famille et amis. Le clan familial avec trois de ses petits-enfants, Pierre-Angelo, Lily-Rose et Tom, tout juste neuf ans qui a accompli deux étapes soit plus de 150 km en deux jours ! Les amis lotois au grand complet, arboraient le maillot spécialement confectionné pour la circonstance. Les infirmiers Estelle et Julien, qui se sont occupés de Jean-Claude, ont pédalé jusqu'à l'Oncopole,

apportant sourires et bienveillance. Trois autres cyclos ayant subi une greffe de moelle, depuis quinze ans pour l'un d'eux, étaient présents.

Françoise et Jacques Fau, en lien avec les clubs de Colomiers et de l'Union ont conduit les différents groupes jusqu'à l'Oncolope où les attendaient la présidente et les bénévoles de l'« Association des donneurs de moelle osseuse de Midi-Pyrénées ».

Dans l'amphithéâtre, Jean-Claude a adressé un hommage émouvant à tous les donateurs, à tous les présents, famille, amis cyclos, personnel médical, à ceux qui lui ont adressé des messages.

Puis les médecins ont dit le plaisir d'avoir eu un patient comme lui, un cas exceptionnel, d'un moral à toute épreuve qui « s'échappait » de temps en temps pour pédaler le long du canal. Le discours est unanime sur les bienfaits du sport. Grâce aux dons récoltés, un chèque d'une coquette somme de 10 000 euros a été remis au personnel de l'hôpital pour avancer encore et toujours dans la recherche et la qualité des soins.

Le dernier mot appartient à Jean-Luc Galdéano de l'U S Colomiers cyclo :

« Il y avait le vélo, il y avait le soleil, il y avait les amis et il y avait la vie ! ».

Carmen Burgos.

(((encadré Partenariat))).

PARTENARIAT.

Accordez vos vélos 2022.

Une aventure musicale à vélo.

« Accordez vos vélos » est un festival de musique itinérant zéro carbone alliant la culture et le sport dont la Fédération est partenaire depuis la première édition, en Île-de-France, en 2021. Cette année, l'orchestre des Forces Majeures, sous la direction de Robin Ducancel, a reconduit l'événement, du 9 au 24 avril, sous la forme d'une tournée musicale, de Grenoble à Genève, en partageant un programme symphonique à chaque étape le long d'un itinéraire de 250 kilomètres. Cette itinérance conçue avec l'aide de nos comités départementaux d'Isère, de Savoie et de Haute-Savoie et de leurs clubs, fut une grande première pour les musiciens qui ont dû s'organiser pour transporter à vélo toutes leurs affaires y compris les instruments les plus lourds dans des remorques. Un véritable défi sportif et une aventure humaine extraordinaire. L'équipe des Forces Majeures s'est donc élancée début avril, avec volonté et bonne humeur, sur les routes alpines. À chaque étape dans les villes et villages, les cyclistes sont redevenus musiciens, dirigés par les chefs-d'orchestre Raphaël Merlin et Mattia Bornati, le temps de mini-concerts et d'animations musicales pour le plus grand bonheur des habitants. Avec un répertoire varié allant de la musique classique à la chanson populaire sans oublier les incontournables comme « À bicyclette », il y en avait pour tous les goûts. Cette itinérance à vélo originale a permis de faire découvrir la musique classique sous un autre angle en allant directement à la rencontre du public et a apporté un peu de légèreté dans la période actuelle assez morose. Des concerts qui furent même, au dire de certains spectateurs « une bouffée d'oxygène ». Alors à quand la prochaine édition ?

Retrouvez les vidéos des éditions 2021 et 2022 ainsi que plus d'informations sur [www.forcesmajeures.fr/accordez-vos-velos](http://www.forcesmajeures.fr/accordez-vos-velos) .

FIN D'ARTICLE.

## 23. AGENDA LOUDÉAC (deuxième partie).

(((tête))).

SUR VOTRE AGENDA : quatre-vingt troisième Semaine fédérale – Loudéac - 31 juillet au 7 août 2022.

(((titre))).

Derniers préparatifs en « Cœur de Breizh ».

(((chapô))).

La Semaine fédérale internationale de Loudéac se profile et l'effervescence est à son comble. Le compte à rebours a vraiment commencé ! Ce mois-ci, le point sur les randonnées, les excursions et les animations au programme.

(((signature))).

Pages coordonnées par Marité Le Roux, responsable communication, avec la participation de Dominique Lamouller, Jean-Charles Harzo et Yannick Blanchard, président et vice-présidents de la Cosfic.

(((texte - introduction))).

Le 23 avril dernier, la ville de Loudéac et les responsables de la Cosfic ont lancé conjointement le décompte des 100 jours qui précèdent l'évènement. Pour marquer ce moment, une centaine de cyclistes du club local, des clubs environnants et des Loudéaciens ont déambulé dans les rues du centre-ville en déroulant la « banderole J-100 », avec Bruno Le Bescaut, maire de Loudéac et Jean-Luc Blanchard, adjoint aux sports. Depuis, le panneau indicatif du décompte est actualisé tous les jours jusqu'au 31 juillet prochain.

Il est encore temps de s'inscrire, n'hésitez plus !

Et, au fur et à mesure que les jours défilent, Marie-Annick et Élise, deux des six bénévoles assidues, Annie, Chantal, Odile, Gisèle, enregistrent, vérifient et valident les dossiers d'inscriptions qui arrivent chaque jour à la permanence. Le nombre des 5 500 cyclotouristes participants est largement dépassé et le compteur tourne toujours.

Les inscriptions resteront ouvertes jusqu'au dernier moment.

Nous sommes prêts à vous accueillir et vous attendons avec enthousiasme pour faire de cette Semaine fédérale 2022 un évènement inoubliable.

Cyclo-découvertes®, animation et excursions pour tous.

Outre les circuits Route, V T T et Gravel déjà présentés dans les éditions précédentes de la revue, des activités annexes pour les jeunes, les accueils des personnes à mobilité réduite (P M R) et des excursions ont été programmés afin que les participants puissent aussi découvrir autrement les charmes indéniables de toute cette région du centre Bretagne « Cœur de Breizh ». Et, pour tous, des animations seront proposées quotidiennement sur le village fédéral et par la ville de Loudéac. (confère présentation ci-après).

Merci aux bénévoles et partenaires.

Nous aurons un mot pour remercier tous les bénévoles cyclotouristes du club local et des clubs du département et voisins, tous les autres bénévoles de Bretagne de quelque milieu qu'ils viennent, tous les élus de la commune de Loudéac, de l'intercommunalité, du département des Côtes-d'Armor, du Morbihan, et de la région Bretagne, de toutes les communes environnantes et plus particulièrement ceux des vingt-deux villes et villages d'accueil ; un mot aussi pour remercier tous les partenaires privés et institutionnels qui nous apportent leurs soutiens de quelque nature qu'ils soient et cela depuis plusieurs mois.

## INFORMATIONS.

- Programme officiel.

Dimanche : cérémonie d'ouverture à l'hippodrome de Calouët et pot d'accueil.

Jeudi : pique-nique à l'abbaye de Bon Repos et animations sur le site.

Vendredi : accueil des villes-relais de Pont-à-Mousson, Roanne et Orléans par la municipalité de Loudéac et la Fédération française de cyclotourisme.

Dimanche 7 août, de 9 h à 12 h : cérémonie de clôture et défilé animé à travers la ville de l'ensemble des participants.

- Rappel infos diverses.

Site Internet : [www.sf-2022loudeac.bzh](http://www.sf-2022loudeac.bzh) .

Office de tourisme de Loudéac : 02 96 28 25 17 – [www.bretagnecentre.bzh](http://www.bretagnecentre.bzh) .

Ville de Loudéac : [www.ville-loudeac.fr](http://www.ville-loudeac.fr) .

Cosfic 2022 : [www.sf-2022loudeac.fr](http://www.sf-2022loudeac.fr) .

Inscriptions : <https://inscriptions-ffct.org> .

Contact permanence : 02 96 66 06 37.

## LES CYCLO-DÉCOUVERTES®.

- Dimanche : Circuit des Toiles – L'âge d'or du textile : 39 km – 431 m de dénivelé.
- Lundi : Abbaye Notre-Dame-de-Timadeuc – Découverte de l'agriculture : 46 km – 399 m de dénivelé.
- Mardi : Canal de Nantes à Brest – la Rigole d'Hilvern - 37 km – 352 m de dénivelé.
- Mercredi : Circuit de Gars de Bois : 38 km – 403 m de dénivelé.
- Vendredi : Circuit des chapelles – autour de Loudéac : 38 km – 407 m de dénivelé.
- Samedi : Circuit du Lié – les Rohan ; 43 km – 537 m de dénivelé.

## LES RANDONNÉES PÉDESTRES.

- Dimanche :

Découverte de la forêt de Loudéac – 12 km.

Le canal de Nantes à Brest (les écluses) – Rohan – 10 km.

- Lundi :

Les chaos du Gouët – Plaintel – 12 km.

Le site de Guette-es-Lièvres à Plouguenast – 8 km.

- Mardi :

Fort la Latte – Cap Fréhel – 12 km le matin et 10 km l'après-midi.

- Mercredi :

Le canal de Nantes à Brest et l'abbaye de Timadeuc – 12 km.

Le site de la Roche aux Cerfs à Plessala – 8 km.

- Vendredi :

Guerlédan et Bon Repos – 12 km.



Gouarec et Bon Repos – 8 km.

Les Landes de Liscuis – 8 km.

- Samedi :

Forêt de Loudéac et site de Querrien - La Prénessaye – 12 km.

Site de Querrien et forêt de Loudéac – 8 km.

## LES EXCURSIONS.

- Découverte du néolithique en centre Bretagne.

Visite guidée de la maison de l'Archéologie à Plussulien et du site de Quelféneq, un ancien site de production de haches polies et son atelier découverte de l'usage du feu.

- L'âge d'or de la production textile « Les Toiles Breagnes ».

Visite guidée de la maison des Toiles à Saint-Thélo. Face au musée, l'artiste japonais Tadashi Kawamata rend hommage aux tisserands dans une œuvre monumentale d'art contemporain, à découvrir dans la foulée. Puis visite guidée de la chapelle Saint-Jacques de Merléac, une étape sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

- Découverte de Guerlédan.

Balade nature guidée par une botaniste sur la région de Guerlédan et croisière commentée sur le lac de Guerlédan.

- Un tour commenté du lac de Guerlédan en autocar.

Guidage en autocar autour du lac pour une découverte du barrage hydroélectrique de Guerlédan, de Saint-Aignan, de l'Anse de Sordan, de la forêt de Quéneqan, des Forges-des-Salles, des sites de Bon Repos, de Trégnanton et de Beurivage.

- Découverte de Bosméléac.

Visite guidée de la Ferme du Mohair – Le Haut Corlay et découverte commentée du lac de Bosméléac, sa cascade et la Rigole d'Hilvern.

- Découverte de Loudéac.

Visite guidée de la ville et notamment des Meubles Allot, ébéniste d'art depuis huit générations à Loudéac.

- Destination : le golfe du Morbihan.

Visite guidée des alignements de menhirs de Carnac. L'après-midi, visite guidée d'une ferme ostréicole de la région de Carnac.

- Cap sur « l'île de Pâques » bretonne.

Pour une découverte du site de la vallée des saints à Carnoët. Un site singulier aux monumentales statues de saints bretons sculptées sur place par de véritables orfèvres du granite.

- Cap sur la côte de Granite Rose.

Visite de Perros-Guirec et Ploumanac'h (B C N – B P F). Baignade possible ou balade sur le sentier des douaniers jalonné de rochers roses, imposants amas de rochers sculptés par la mer !

- Histoire et pause gourmande.

Visite découverte du village sidérurgique des Forges-des-Salles à Perret, de la chapelle Sainte-Suzanne à Guerlédan et de la biscuiterie de Guerlédan avec dégustation.

#### LES ANIMATIONS.

- Spectacle son et lumière.

Abbaye de Bon Repos sur Blavet, les 3 et 5 août. Deux heures de spectacle, à la tombée de la nuit, pour s'imprégner d'une fresque historique retraçant l'histoire du centre Bretagne mise en scène par 350 figurants et 30 cavaliers. Sur réservation uniquement.

- Au village fédéral, dans les campings fédéraux et en ville.
- Cours de danses traditionnelles.
- Animations musicales par de nombreux groupes : Maestro, Coaët Bihan Camors, Gudveville, The Beautiful Brothers, ONYX - Fabien Lubé, Disket, Glochos, Bob et Lanagahn.
- Soirée ville de Loudéac avec plusieurs scènes d'animations et feu d'artifice à la tombée de la nuit, le mercredi.
- Repas de clôture et bal par Alain Latimier, le vendredi.

FIN D'ARTICLE.

## 24. AGENDA CLUBS.

(((agenda 1))).

Dimanche 26 juin 2022 - Route. Dix-neuvième randonnée du Haut-Var • Salernes – Co Reg Provence - Alpes-Côte d'Azur • Co Dep Var.

L'Olympique cycliste du Haut-Var (O C H V) vous propose une journée de cyclotourisme convivial. Amateurs de longue distance, cyclos à la recherche de paysages grandioses, chasseurs de dénivelés, il y aura de quoi satisfaire toutes les pratiques sur nos cinq circuits, de 64 à 155 km, au cœur du Parc naturel régional du Verdon. La tradition de l'accueil de l'O C H V n'est plus à faire. Les bénévoles seront au bord des routes pour vous accueillir et vous ravitailler. Après ces deux années difficiles, venez nombreux nous retrouver.

Contact : Gilles Briand • 07 77 20 42 71 • [www.ochv.com](http://www.ochv.com) .

(((agenda 2))).

Samedi 9 et dimanche 10 juillet 2022 - Route, V T T, Marche.

Challenge du Centre • Levroux – Co Reg Centre-Val de Loire • Co Dep Indre.

Petite ville d'environ 3 000 habitants, Levroux va concourir pour le village préféré des Français. À une vingtaine de kilomètres au sud de Valençay et à une cinquantaine de kilomètres de Nohant, à la limite du Boischaut au nord et de la Champagne berrichonne au sud et à l'est, Levroux recèle quelques monuments dignes d'intérêt dont certains ont accueilli Catherine de Médicis. Et vous pourrez être de ceux qui les approcheront en participant à l'étape Indrienne du Challenge du Centre.

Le club « Sport et Nature » a peaufiné un programme pour accueillir le plus grand nombre de cyclotouristes et vététistes. Les parcours des randonnées – quatre sur route, dont une Cyclo-découverte®, et trois à V T T – vous mèneront dans le Boischaut-Nord. Petites routes, petits chemins, allées forestières, villages et autres centres d'intérêt vous conduiront à travers une campagne verdoyante et fleurie en ce mois de juillet. Les accompagnants pourront participer à une randonnée pédestre guidée d'une dizaine de kilomètres le samedi après-midi : d'abord un parcours à travers le vieux Levroux puis une balade dans la campagne environnante.

Un petit clin d'œil gastronomique pour conclure : ne repartez pas de Levroux sans avoir goûté son fromage de chèvre, son pâté berrichon et sa galette de pomme de terre... qui seront servis au repas avec animation du samedi soir.

Contact : Patrick Blaszkowski • 06 85 67 83 19 • [pat36100@orange.fr](mailto:pat36100@orange.fr) .

(((encadré))).

Il est encore temps...

Manifestations Clubs :

- Route du Poiré – samedi 11 juin – Barenton (50).
- Journée Franck Pineau – samedi 11 juin – Auxerre (89).
- À la découverte du Vexin – dimanche 12 juin – Cergy (95).
- Rando vintage en famille – lundi 13 juin – Castelnaud d'Aude (11).
- Picardo-normand – samedi 18 et dimanche 19 juin – Mouy (60).
- Cyclo-baie – dimanche 19 juin – Pleine-Fougères (35).

- Challenge du Centre – samedi 25 et dimanche 26 juin – St-Aignan-sur-Cher (41).
- Vingt-troisième Euro P’N – samedi 3 au samedi 10 septembre – départ de Nantes (44).

Concentration nationale : quatre-vingt dixième Meeting – dimanche 19 juin – Candes-St-Martin (37).

Voir détails dans la revue Cyclotourisme n° 723 (mai 2022).

FIN D’ARTICLE.

## 25. CARNETS.

(((carnet 1))).

Né le 25 mai 1932, Guy Montillet vient de nous quitter le 19 mars 2022.

Le vélo, débuté à 14 ans, est très vite devenu une passion. Il nous a appris à en faire autrement pour visiter et savoir observer la nature. Il a pratiqué le cyclotourisme au club Association sportive des graves à Vichy (A.S.G.) seul club dans la région à l'époque puis a rejoint l'Union cyclotouriste de Gannat (U.C.G.) en 1990.

Avec beaucoup de persuasion, il a su nous emmener dans ses échappées au long court comme les Flèches Vélocio, son meilleur souvenir étant d'avoir accompagné trois femmes du club vers le Vaucluse (420 km).

Guy a un palmarès qui fait rêver : quatre Paris-Brest-Paris, six 40 heures Vélocio, Cinglé du Ventoux, membre des Cent cols, toutes les Diagonales, le tour de la France cyclotouriste, Saint-Jacques-de-Compostelle, Portugal, Belgique, Pays-Bas, Suisse, Allemagne, Autriche, Italie, ce qui lui a valu en 2010 la remise de la médaille de la ville de Gannat pour avoir porté les couleurs de cette ville à travers la France et l'Europe.

Il avait conservé une trace de sa vie de cyclotouriste au travers de fiches de route indiquant les lieux, les kilomètres, la météo du jour, les médailles, les coupes, les photos et tous ses souvenirs. Des fiches qu'il a remis à la ville de Gannat pour en faire une exposition.

Guy assistait à toutes les réunions et les manifestations du club et bien évidemment il nous apportait son expertise, toujours en toute discrétion. Il avait initié d'abord le séjour de l'Ascension qui au fil du temps s'est transformé en un séjour d'une semaine par an pour découvrir à vélo une région de France.

Guy nous a quitté discrètement, comme il a toujours vécu.

Les membres du club cyclotouriste de Gannat (03).

(((carnet 2))).

C'est avec stupeur que nous avons appris la disparition brutale de notre ami Michel Plas à 68 ans. La veille encore, il participait à notre réunion du comité départemental de cyclotourisme 38. Parti le lendemain pour une randonnée bagages en V T T A E avec des amis, il a été victime d'un malaise, les secours ont tenté en vain de le ramener à la vie. Michel a consacré une grande partie de son temps à la formation. Élu et instructeur fédéral, il était depuis de nombreuses années un élément majeur dans nos organisations tant au comité départemental de l'Isère qu'au comité régional Auvergne-Rhône-Alpes où il avait la responsabilité de la commission V T T. Nous avons tous pu apprécier son engagement, sa disponibilité et sa gentillesse. Sa passion était le vélo sous toutes ses formes : route, V T T, raid. Nos pensées vont à sa famille.

Ses amis du CdDep 38 et du CoReg AURA.

(((carnet 3))).

Gilles Migeon avançait courageusement vers ses 49 ans qu'il n'atteindra jamais. Il a toujours montré une volonté de vivre qui effaçait son handicap. Son cancer à la moelle épinière à l'âge de 5 ans lui avait laissé un regret très fort : sa petite taille dont il ne supportait ni les références, ni les allusions. Il s'en était suivi également une surdité et un fort déséquilibre postural qui s'accroissaient avec l'âge. Pourtant,

Gilles s'épanouissait dans son travail, et il était fier de conduire sa propre voiture. Inscrit au club de l'Association sportive brévannaise, il a eu deux parrains, Maryan Kolasiak, l'ancien président décédé également, qui l'avait intégré au club et qu'il accompagnait pendant des années lors de tous les rallyes dominicaux. Ainsi que James Savin qui l'emmenait dans sa camionnette, le prenait en charge pour les couchages et les repas lors des Semaines fédérales. « Gillou » allait très vite dans les montées, mais par peur de tomber il roulait dans les descentes avec les freins. Il n'est pas évident d'accompagner un cyclo avec un tel handicap. Mais il lui tenait toujours à cœur de s'inscrire lors des événements départementaux, notamment en accompagnant les jeunes lors des Audax Juniors. Gilles n'a malheureusement pas trouvé de troisième parrain, suffisamment costaud pour pouvoir le suivre dans les montées et être suffisamment patient pour l'attendre au bas des descentes. Depuis son A V C, il tombait de plus en plus souvent, avec parfois l'impossibilité de se relever. On ne pouvait le laisser s'échapper seul, d'autant qu'il se perdait souvent. Gillou la mascotte du club est devenu la mascotte du Co Dep 94. Il nous a quittés le 28 avril. Gilles laisse derrière lui des amis profondément touchés et attristés par sa disparition. Pendant des années, cet amoureux de la bicyclette nous a côtoyés toujours avec le sourire, sans jamais se plaindre. Les témoignages sont nombreux et nous adressons à toute sa famille nos sincères condoléances.

À notre Mascotte, ce n'est qu'un au revoir.

Jean-Pierre Girault pour l'A S brévannaise et Marie-Christine Dudragne pour le Co Dep 94.

(((carnet 4))).

Michel Vidonne était une figure emblématique de notre club. Avec Nicole, son épouse disparue, il a écumé de nombreuses Semaines fédérales, effectué des voyages par monts et par vaux dans tous les coins de France, et nous avons le plaisir de lire ses récits si bien écrits agrémentés de photos de paysages qu'il savait immortaliser. Il était un adepte de randonnées pédestres au sein des Amis de la nature, de randonnées cyclotouristiques et des Randonnées permanentes comme celle qu'il avait tracé pour le groupe féminin, aujourd'hui appelé groupe C, randonnée que nous effectuerons en son hommage en cette année 2022.

Il manquera énormément à ses amis, et à son club le V C F C, qui continueront à rouler avec lui, par la pensée.

Didier Quesnel et le club V C F C.

## PETITES ANNONCES.

### VENTES.

Vélo acier Columbus bon état général. Roue de 700-22 ou 24, roue libre 8 vitesses 14-26, dérailleur Campagnolo, triple plateaux 26-40-50, freins Mafac. Vélo pouvant convenir à une personne de 1,60 m à 1,65 m. Photos sur demande. Prix : 500 €.

Vélo alu Specialized très bon état général taille 48. Triple plateaux 28-39-50, groupe Shimano 105, roue libre 10 vitesses 14 à 28. Vélo pouvant convenir à une personne de 1,60 m à 1,65 m. Photos sur demande. Prix : 650 €.

Contact (pour les deux vélos) : Jean-Claude Brissonnet • 06 82 40 55 41.

FIN D'ARTICLE.

## 26. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Le cyclo et la mouette.

(((texte))).

Je terminais à Brest, peu avant midi, un beau voyage dans les terres d'Iroise et d'Armor. Alors que je déambulais dans les rues de la ville, mon estomac se rappela à mon bon souvenir, vu l'heure et parce que le vélo ça creuse.

Je passais devant les Halles brestoises lorsque j'aperçus la terrasse d'une boulangerie où l'on avait installé deux tables et des chaises. Je m'y installai et achetai un gros sandwich jambon-beurre et une eau minérale. Après avoir mordu une première fois dans mon en-cas, je sortis mon portable qui m'avisait de l'arrivée d'un s m s. Je posai mon déjeuner sur le guéridon et le consultai. En sus d'un message affectueux, plusieurs photos de ma Pépette de dix mois étaient jointes et je les faisais défiler avec bonheur.

C'est alors qu'un bruit épouvantable, un sifflement suivi d'un léger frôlement sur ma tête, ma table bousculée, vinrent s'ajouter et se confondre en un court moment de panique. Le temps de réaliser : mon sandwich avait disparu !

J'identifiai rapidement la cause de ce tohu-bohu, à quelques pas de moi une mouette\* commençait à croquer ma repue de midi : mon jambon-beurre qu'elle n'avait pu emporter plus loin car trop gros ou trop lourd pour son bec. Je me levai pour chasser l'importune, qui se contenta, méprisante, de s'éloigner de quelques mètres de son larcin. Au même moment, la boulangère sortait de sa boutique, un sandwich tout neuf à la main en me priant de l'accepter en dédommagement. Nous eûmes un court dialogue :

« Merci, c'est très aimable mais vous n'êtes pas responsable ; combien vous dois-je ?

– Rien, j'y tiens ».

J'ajoutais alors, montrant la voleuse qui nous fixait.

« Est-ce que cette mouette vous appartient ?

– Non, mais sa voisine oui ! » me répondit-elle boulangère, avec un grand sourire, en me désignant un autre volatile qui se promenait plus loin. Et elle refusa son règlement.

En conclusion : si vous passez par Brest et ses halles, ne manquez pas de faire un détour par cette boulangerie et de donner le bonjour de ma part à cette charmante commerçante.

Secondement, si vous apercevez une mouette à proximité de votre table, surveillez votre repas et prévenez la police...

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((note))).

\* Un ami, à qui je racontais cette histoire, pense que « ma » (?!) mouette serait plutôt un goéland, avec son bec jaune et sa haute taille. Je laisse la parole aux spécialistes.

FIN DE REVUE.