

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

Table des matières.

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	PORTRAIT.....	7
5.	JEUNES.	10
6.	VTT.....	13
7.	REPORTAGE - EUROP-N ÉDITION 2022.....	16
8.	REPORTAGE - LE TOUR DE FRANCE DES SOURCES.	18
9.	REPORTAGE - LA MEUSE À VÉLO.	21
10.	DOSSIER SUD TOURAINE.	24
11.	BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).	28
12.	RP (RANDONNÉE PERMANENTE).	31
13.	NATURE (flore).....	34
14.	CYCLO'LIVRES.....	35
15.	CROQ VÉLO.	37
16.	LES RUSTINES DE SALORIN.....	39
17.	SANTÉ.....	40
18.	TECHNIQUE.	45
19.	SÉCURITÉ.....	47
20.	REPORTAGE PHOTO.	50
21.	VIE FÉDÉRALE - COMITÉ DIRECTEUR.	52
22.	VIE FÉDÉRALE - TARIFS LICENCES 2023.	54
23.	VIE FÉDÉRALE - ASSURANCES.	57
24.	CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES.....	59
25.	SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.....	62
26.	ULTIMOT.	64

FIN D'ARTICLE.

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : VTT - Autour du col de Larche.

Titres secondaires :

Dossier – Les charmes du Sud Touraine.

Sécurité – Orages et vélo.

Vie fédérale – Les licences 2023.

Crédit du visuel de première : Sylvain Dechavanne.

Légende visuel de première : Descente maîtrisée en direction de l'Italie. Un vététiste dévale un sentier de montagne au milieu d'une prairie et d'un tapis de fleurs jaunes. En arrière plan, dominant le paysage, s'élanche un pic montagneux.

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

Crédit : Philippe Henry.

Légende : Couleurs automnales dans la forêt de la Montagne de Reims. Des arbres majestueux au feuillage orangé s'élancent vers le ciel bleu avec, à leur pied, un tapis de feuilles mortes.

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête)))

ÉDITORIAL.

(((titre)))

Le bonheur est à l'École.

(((texte)))

Le Trait d'Union 2022, édition innovante dans son organisation autour de la Semaine fédérale de Loudéac, est un des témoignages pris parmi des initiatives qui sont développées régulièrement pour susciter et maintenir l'intérêt des plus jeunes. D'autres signes confirment l'évolution positive de ce domaine et il est intéressant, alors que nous approchons du terme de cette année, de reprendre quelques éléments significatifs : Une participation record au challenge des Écoles Françaises de Vélo avec 229 engagés au total, participation à mettre en relation avec l'augmentation de 12 % du nombre de ces écoles par rapport à 2021.

Rencontres de clubs, voyages, séjours, vacances actives et apprenantes se multiplient. Les innovations de nature à mettre un peu de sel dans les méthodes naissent, comme le pumtrack de Yenne, qui est loin de se limiter à tourner en rond sur un parcours sinueux et bosselé. Un accueil, des pratiques qui donnent l'occasion de libérer de l'énergie dans une ambiance ludique ne peuvent que fidéliser, donner à nos jeunes l'envie et la motivation suffisantes pour progresser et persévérer.

Parallèlement, la Fédération a obtenu le statut de centre de formation et cette habilitation n'est pas qu'un simple complément de respectabilité. Elle autorise, par exemple, l'accès aux financements de formations, sous réserve de l'obtention du label « Qualiopi » par le centre de formation. Cette avancée est donc susceptible de faciliter l'acquisition de nouvelles compétences.

Nous avons donc là un ensemble dans lequel tous les intervenants s'impliquent résolument, à tous les niveaux. C'est encourageant et cela méritait bien un coup de projecteur. Parmi les 567 jeunes qui ont rejoint la Fédé et qui accomplissent aujourd'hui leurs premiers tours de roue, germeront sûrement des encadrants avisés du cyclotourisme de demain. Il est important qu'ils soient les plus nombreux possible.

(((signature)))

Jean-Jacques Rolland.

Membre du comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

LOUEZ-MOI.

Dés sa création en 2008, lecyclo.com a facilité l'usage du vélo comme moyen de transport et comme outil de santé et de bien être. Afin de redonner vie aux anciens vélos, le site offre depuis cette date, la possibilité de trouver les accessoires pour les remettre en état de fonctionnement. Considérant que la location s'inscrit dans une démarche écoresponsable, le site propose désormais la location d'accessoires vélos. En effet, réduire l'achat de produits limite aussi leur production et donc l'utilisation de ressources pour les concevoir. Comme pour la location de skis, le client sélectionne ses dates et choisit le matériel qui lui est envoyé chez lui ou dans un point relais. Par la suite le client retourne le produit.

Découvrez les possibilités de location sur <https://location.lecyclo.com/>.

(((article 2))).

UN DESSIN DE VÉLO SUR L'EUROPE.

Il a fallu trois ans à Arianna et Daniel, un couple italo-britannique, pour réaliser le projet un peu fou de dessiner un vélo sur une carte virtuelle. Un dessin GPS de 7 237 km. Pour cela, le tracé GPS a été réalisé numériquement avant de s'élancer de la petite commune de Vy-lès-Lure en Haute-Saône. Pour cause de pandémie, de problèmes d'ordres physiques de nos deux cyclistes et de conditions météorologiques néfastes, l'aventure ne s'est pas faite en une seule fois puisqu'elle a duré de juillet 2019 à août 2022. Au total il a fallu 131 jours pour réaliser ce vélo qui s'étale entre la France, l'Allemagne, les Pays-Bas, la Belgique, le Luxembourg, le Liechtenstein et la Suisse.

<https://bicycleswillsavetheworld.com/>.

(((article 3))).

STATION DE RÉPARATION AU PONT DU GARD.

Une station de réparation vient d'être installée devant l'office de tourisme du pont du Gard. La borne de réparation est équipée d'outils et d'une pompe permettant d'effectuer les dépannages sommaires, deux petits arceaux vélos accompagnent ce service. Au-delà d'un point d'eau potable, ces équipements émanent d'une volonté du territoire et de la municipalité afin de privilégier les déplacements en mode mobilité douce. L'installation de bornes de recharge pour les VAE reste un projet à très court terme.

<https://www.midilibre.fr/2022/08/12/le-cyclotourisme-a-lhonneur-10484555.php>.

(((article 4))).

LA VILLE PARFAITE.

Utrecht, aux Pays-Bas est qualifiée de meilleure ville au monde pour se déplacer à vélo. Un paradis pour les cyclistes puisque le classement qui fait d'elle la première, prend en compte le ratio entre les accidents et le nombre d'habitants, le vol des bicyclettes et la qualité des infrastructures. 56 % des habitants utilisent le vélo sur les 245 km de pistes cyclables. L'immense parking à vélo aux abords de la gare centrale propose 12 500 places. À Utrecht la mairie s'est rendu compte que : « si nous construisons quelque chose, les habitants vont l'utiliser ». La pratique du vélo y est largement favorisée, notamment par la réduction du nombre de feux rouges.

Munster en Allemagne, Anvers en Belgique, Copenhague au Danemark ou Amsterdam aux Pays-Bas obtiennent de bons scores sans toutefois rivaliser avec Utrecht.

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

(((article 5))).

EXPOSITION DOISNEAU.

Depuis le 13 octobre et jusqu'au 21 janvier 2023, le couvent Sainte-Cécile de Grenoble (38) propose une exposition d'environ 70 photographies de Robert Doisneau. Si par besoin pratique le photographe utilisa sa voiture pour transporter le matériel, l'artiste a néanmoins beaucoup photographié les vélos. Que ce soit à l'arrêt, en pleine course ou sur le point de tomber, ses clichés mettent en valeur le vélo, symbole de liberté, moyen de locomotion, outil de travail ou loisir sportif. Ainsi donc, Doisneau nous raconte l'histoire des âges et des usages du vélo à travers 5 grands thèmes : La petite reine des dimanches et des vacances, durant la guerre, un sport populaire, vélo boulot et la fin du vélo ? Cette exposition illustre parfaitement l'histoire de la mobilité dans la société française.

<https://www.grenoble.fr/agenda/88577/38-exposition-les-velos-de-doisneau.htm>.

(((article 6))).

LE VÉLO S'EXPOSE À SAINT-ÉTIENNE.

La Cité du design à Saint-Étienne (42) vous invite à découvrir, du 8 novembre 2022 au 1er mai 2023, plus de soixante-dix bicyclettes à la pointe de la technologie et du design au cœur d'une exposition inédite « Bicyclette(s), faire des vélos ».

Une exposition qui se propose de vous embarquer dans l'aventure du formidable renouveau du cycle et de sa fabrication au vingt-et-unième siècle. Cette exposition présente des vélos remarquables mais aussi et surtout les projets de femmes et d'hommes qui par leur passion ont permis de relancer la culture de la petite reine. Et le choix de Saint-Étienne n'est pas un hasard, puisque c'est au cœur de la capitale historique du cycle que s'affirme le futur du vélo.

Plus d'infos et billetterie sur : <https://www.citedudesign.com>.

(((article 7))).

UNE VOIE CYCLABLE RECYCLABLE.

Afin de répondre à l'urgence climatique et aux enjeux environnementaux, le conseil départemental des Yvelines, en collaboration avec les centres de recherches Vinci et Saclay, innove avec un tout nouveau revêtement pour les voies cyclables. En réutilisant les déchets plastiques et en incorporant des plastiques recyclés, un revêtement remplace les anciens bitumes. Après un test dans les locaux de l'agence Eurovia, un test en condition réelle a été réalisé sur 50 m de long et 2 m de large. Pour cela, 400 dalles ont été confectionnées, représentant 160 000 emballages plastiques. En France, seulement 26,4 % des emballages plastiques sont recyclés, cette innovation pourrait accroître ce pourcentage.

<https://www.yvelines-infos.fr/voie-cyclable-recyclee-versailleschesnay-rocquencourt/>.

(((article 8))).

25 000 km À TRAVERS L'EUROPE.

Coralie et Laurent se sont rencontrés en 2007 alors qu'ils parcouraient, à vélo, chacun de leur côté, l'Amérique du Sud. Ils ont donc continué à voyager mais

ensemble. Quelques années plus tard, ils ont souhaité offrir ce mode de vie à leurs enfants. Ainsi, en juillet 2021, ils se sont lancés sur un tour d'Europe avec leurs trois jeunes enfants. Pendant un an, 25 000 km ont été parcourus à travers dix-huit pays. Leur quotidien se résumait après le réveil à enfourcher le vélo, à pédaler, à visiter, à manger et à se reposer. À leur retour, les cinq Toulousains ont été accueillis chaleureusement par la famille et les amis. Désormais, cette « expérience de vie » procure à leurs enfants autonomie, curiosité et indépendance en devenant les futurs citoyens d'un monde plus responsable.

Retrouvez-les sur leur page Facebook <https://fr-fr.facebook.com/Locotrotter/>.

(((article 9))).

108 000 € POUR LE PASTEURDON 2022.

Organisée depuis 2012 par AG2R La Mondiale, le Pasteurdon est une initiative solidaire grand public « Vivons Vélo pour l'Institut Pasteur ». Elle permet ainsi de participer au financement des recherches en neurosciences menées par l'Institut Pasteur pour lutter contre les maladies neurodégénératives. Les kilomètres cumulés chaque année lors des rassemblements « Vivons vélo », dont la Fédération française de cyclotourisme est partenaire avec ses clubs, sont transformés en dons par AG2R La Mondiale au moment du Pasteurdon.

Ainsi ce samedi 8 octobre, avec plus de 3 900 000 kilomètres comptabilisés en 2022, AG2R La Mondiale a officiellement versé 108 000 € aux chercheurs du département de neurosciences de l'Institut Pasteur de Paris. Merci à tous.

Toutes les informations sur Vivons vélo et ses rassemblements à retrouver sur <https://www.vivonsvelo.fr/>.

(((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA RÉDACTION.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=5g36AQq-Mrk>.

Dans ce nouveau tutoriel, Axel Carion, ambassadeur du voyage à vélo pour la Fédération française de cyclotourisme, nous livre ses conseils pour bien choisir son vélo pour le bikepacking.

2. <https://veloenfrance.fr/circuits>.

Le site veloenfrance.fr, en partenariat avec les Cent Cols, vous donne désormais accès aux informations et traces GPS pour de nombreux cols étrangers (14 pays) Pour cela cliquez sur l'icône des fonds de cartes en bas à gauche du fond de carte pour sélectionner « cols ».

3. <https://www.heureux-cyclage.org/les-ateliers-en-france>.

Le réseau « L'Heureux Cyclage » fédère plus de 125 associations qui animent sans but lucratif des ateliers vélo dans toute la France afin de promouvoir l'usage du vélo. Il y a sûrement un atelier proche de chez vous.

FIN D'ARTICLE.

4. PORTRAIT.

(((tête))).

REPORTAGE - Portrait : Joseph Lyvynec.

(((titre))).

Une vie de passion.

(((chapô))).

Prénom biblique et patronyme qui ne cache pas sa Bretagne natale, Joseph Lyvynec a la voix douce des gens posés, calmes mais passionnés. Il nous raconte son parcours auprès des jeunes.

(((texte))).

Joseph affiche un palmarès qu'il partage avec madame, cinq enfants, vingt-et-un petits enfants et trois arrière-petits-enfants, de quoi pourvoir une école vélo à lui tout seul.

Le travail l'a conduit à Saint-Martin-de-Crau (Bouches-du-Rhône) où il réside depuis quarante-huit ans mais son cœur est profondément ancré en Bretagne. On se dit alors qu'en bon Breton son amour pour le vélo n'est pas surprenant et on l'écoute dérouler, en toute humilité, le fil de sa vie de cyclotouriste, dédiée en grande partie aux enfants.

Fidélité et implication au sein du club Rayon d'Or de la Crau.

Membre du club depuis 1977 et vice-président au début des années 1980, je suis ensuite devenu président, poste que j'ai occupé de 2003 à 2021. Dix-huit ans de présidence durant lesquels j'ai tenté d'impulser, en équipe, une dynamique en faveur des jeunes. Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Nous étions 40 adhérents en 2003, nous sommes aujourd'hui entre 120 et 130 dont 65 jeunes. Aujourd'hui, je reste actif au sein du club, je suis en charge de l'élaboration des circuits.

Amateur de longues distances, j'ai à mon actif 22 flèches Vélocio. Je pratique le voyage itinérant qui me procure une grande satisfaction. J'ai toujours roulé régulièrement avec, comme principe, de faire du vélo un jour dans le week-end.

Accueillir les jeunes, une aventure riche et humaine : une expérience formidable ! Nous avons créé une école de VTT en 2013 avec un petit groupe de six à sept jeunes. Saint-Martin-de-Crau est une grande ville de 13 000 habitants, treizième commune la plus étendue de France mais sur un terrain plat, pas très adapté à la pratique du VTT. Nous devons nous rendre dans Les Alpilles, à une dizaine de kilomètres. Il faut donc transporter les enfants. Nous avons commencé avec une remorque. Petit à petit le groupe s'est étoffé, nous disposons à présent de cinq remorques. Les relations avec la mairie sont d'une grande qualité, elle met à notre disposition un mini-bus. Je m'occupe de l'organisation de ce transport. Lorsque nous accueillons les enfants, nous informons les parents de ce problème. Nous les sollicitons beaucoup et à leur tour, ils intègrent le club. C'est ainsi que nos adhésions augmentent. L'encadrement se fait avec des personnes formées, ce qui pose parfois problème car cela nécessite de participer à une formation.

Transmettre les valeurs du cyclotourisme.

Pour ma part, je me consacre aux plus jeunes, les 8-10 ans. Je ne cache pas le plaisir que j'ai à leur transmettre nos valeurs : l'esprit d'équipe, l'entraide, le respect des autres, le goût de l'effort. Je n'hésite pas à les initier à l'orientation à l'aide d'une boussole, ainsi qu'à la lecture de cartes. Je suis fasciné par la manière dont ils apprennent vite. Nous sommes hélas obligés de limiter le nombre d'inscriptions à soixante-dix en raison du transport. C'est notre gros problème.

À l'école, une matière à part entière, l'apprentissage du vélo. Parallèlement à notre École française de vélo, nous intervenons dans les écoles de la ville qui sont au nombre de cinq pour l'apprentissage du « Savoir rouler à vélo. Je me suis embarqué il y a dix ans, tout bêtement, dans l'école de mon petit-fils. Depuis, notre action a fait boule-de-neige. Nous sommes en effet très sollicités et travaillons en liaison avec la mairie qui est partie prenante dans le dispositif. Afin d'engager notre intervention, nous signons la convention « Savoir rouler à vélo » de notre Fédération de manière tripartite : école, mairie, club.

Dans les écoles primaires, un dispositif bien rodé auprès des élèves du cycle 2. Nous intervenons dans quatre des cinq écoles de la commune auprès des élèves de CP et de CE1. Chaque classe bénéficie à tour de rôle d'une semaine de pratique de vélo. Notre intervention hebdomadaire commence le lundi. Nous contrôlons tous les vélos des enfants de la classe concernée. Les ateliers de pratique ont lieu le mardi, jeudi après-midi et vendredi matin. L'enseignant de la classe, les éducateurs sportifs et nos intervenants bénévoles font tourner les élèves dans quatre ateliers de vingt minutes. Ces modules ont lieu près du gymnase vers lequel les élèves sont transportés en bus.

Nous travaillons la maniabilité, notamment le freinage mais aussi le réglage du casque, et la mécanique comme la réparation d'un pneu. Les écoles sont très demandeuses, il nous arrive de faire des séances supplémentaires. Au total, nous intervenons auprès de douze classes, soit un effectif de près de trois cents élèves. Cela signifie que nous contrôlons autant de vélos !

L'aboutissement de ce travail donnera lieu à une grande rencontre interclasses les 16 et 17 juin. Pour cet événement, nous avons aménagé des ateliers qui permettront de travailler la maniabilité avec un circuit de bosses et un petit tour technique dans le bois. D'autres ateliers sont animés en parallèle des nôtres où sont abordés la diététique, la faune et la flore...

Club-mairie, un partenariat gagnant-gagnant.

Nous sommes très impliqués dans la vie associative de la ville. En symbiose avec les élus, nous participons aux manifestations locales et nationales : la fête des associations, la fête de la nature, la fête du vélo, les « Virades de l'Espoir », le Téléthon. Tout cela crée une belle émulation ainsi qu'une reconnaissance de notre club.

Je suis très attaché aux valeurs du cyclotourisme qu'il nous appartient de transmettre. Il faut travailler avec les jeunes. Ils sont notre avenir !

(((signature))).

Carmen Burgos.

(((encadré))).

Joseph Lyvinec, éducateur.

En 2019, Joseph Lyvynec a su trouver les mots pour convaincre Ewen, son petit-fils, Guillaume et Nathan de participer au Paris-Brest-Paris des jeunes. En bon éducateur, Joseph leur a préparé un programme d'enfer ! Ils étaient fin prêts. Voyez plutôt. Le trio s'est motivé pour découvrir le cyclotourisme sur route et ils ont un peu abandonné leur VTT dès le début de l'année. Une dizaine de sorties de 80 à 160 km leur ont permis de réussir une Trace Vélocio de 220 km en direction de Pâques-en-Provence. Pour compléter leur préparation, ils ont rejoint les adultes, tous les samedis, pour parcourir les montagnes voisines de la Crau, à raison de 100 à 110 km et de 1 500 à 2 000 m de dénivelé pour chaque sortie !

Georges Golse.

FIN D'ARTICLE.

5. JEUNES.

(((tête)))

REPORTAGE - Jeunes : L'EFV de Cerre-lès-Noroy (Haute-Saône).

(((titre)))

Une école à la campagne.

(((chapô)))

À l'heure où nos écoles de vélo vont faire le bilan de la saison 2022, faisons connaissance avec l'école VTT de Cerre-lès-Noroy qui a remporté la première place du Challenge 2021 dans la catégorie des moins de 30 jeunes. Une belle réussite pour cette école d'une commune rurale de Haute-Saône.

(((texte)))

L'année 2021 a été une année faste avec une forte activité et une participation remarquable au Critérium national, au Trait d'union et au Concours national d'éducation routière, principales organisations nationales. Ajoutez un engagement dans l'action « Savoir rouler à vélo » (SRAV) et vous comprendrez pourquoi l'école a ainsi bondi de la dix-huitième à la première place du Challenge des écoles 2021. Robert Grand, son créateur, a bien voulu nous faire partager la vie de son école.

Un environnement favorable au VTT.

Passionné de VTT, de grands espaces et de découverte de la nature, Robert ne pouvait que partager son loisir avec les jeunes et les adultes de la commune. Cerre-lès-Noroy est une petite commune rurale, à l'écart des routes à grande circulation ; la forêt environnante abrite le point de ralliement. Tous les éléments étaient réunis pour démarrer une belle aventure.

De six adhérents en 2014, le club est passé à cinquante fin 2021. Belle progression alors que personne n'y croyait ! Le recrutement dépasse aujourd'hui le cadre de la commune et déborde sur les villages alentours. Côté encadrement, même s'il est difficile de convaincre les adultes de suivre une formation, parents et grands-parents viennent accompagner sans problème.

Ainsi, tous les mercredis après-midi et sur la journée pendant les vacances scolaires tous se retrouvent dans une ambiance familiale et conviviale pour une sortie en forêt à la découverte de la nature.

Un travail de formation récompensé.

« Cette première place au challenge des écoles est une belle récompense, fruit d'un travail de longue haleine avec les jeunes et les encadrants qui a permis de créer cette dynamique de groupe et d'obtenir ce résultat. », nous assure le président qui ne manque pas de remercier jeunes et encadrants.

En effet, le projet de l'école ne se limite pas à des balades en forêt. La préparation aux Concours d'éducation routière et au critérium tient une large place dans le programme des activités. Juste récompense, en 2021, à Voiron, les trois représentants de l'école ont contribué à la deuxième place de l'équipe de Bourgogne-Franche-Comté au Concours national d'éducation routière.

Mieux encore, en cette année 2022, la moitié de l'équipe de France au Concours européen d'éducation routière, qui s'est déroulé à Zadar en Croatie, était composée de deux représentants de l'école : Manon Ligey et Jonas Debenath !

Des mots de jeunes.

Manon, Jonas et Enoha partagent leur enthousiasme et leur plaisir.

Manon, 11 ans :

« Nous évoluons en plusieurs groupes avec de super moniteurs. Grâce à eux nous pouvons participer à différents critères afin de pouvoir nous qualifier pour de grandes épreuves nationales. Je suis contente de tout ce que cela m'apporte autant en pratique qu'en théorie. »

Jonas, 11 ans :

« L'école VTT c'est cool on prend plaisir à faire du vélo avec les copains, on s'entraîne en maniabilité pour pouvoir progresser. »

Enoha, 10 ans :

« La première année, je pensais maîtriser mon VTT, mais pas du tout. Après deux années de pratique, de slaloms, de maniabilité, de sorties, je suis allé au Concours national d'éducation routière (2021). Notre équipe a terminé sur le podium ! On apprend vite en s'amusant, j'adore ça. »

(((signature))).

Texte : Georges Golse.

Photos : Robert Grand.

CARTE D'IDENTITÉ DU CLUB.

- Nom de l'école : école VTT de Cerre-lès-Norroy.
- Club support : Association Sports Loisirs de Cerre-lès-Norroy (CoReg Bourgogne-Franche-Comté).
- Commune : Cerre-lès-Norroy (Haute-Saône).
- Population de la commune : 232 habitants.
- Création structure jeunes : 2014.
- Créateur : Robert Grand.
- Nombre d'éducateurs : 2 moniteurs, 1 initiateur, 1 jeune éducateur, 1 animateur, 8 parents accompagnateurs (en 2021).
- Public : à partir de 8 ans (38 garçons et 2 filles en 2021).
- Environnement : campagne.
- Pratique : VTT.

(((encadré 2))).

Concours européen d'éducation routière.

Solidaires et appliqués.

Zadar, en Croatie, a accueilli fin septembre le Concours européen d'éducation routière. Notre équipe de France en revient avec une belle dixième place dans un concours très relevé, à seulement 28 points (sur 640 possible) du podium. Un autre concours est mis en place dans le CEER : la décoration du casque. Le vote des jeunes participants a consacré l'œuvre de nos petits Français. La préservation de l'environnement et Sensibilisés à la préservation de l'environnement notamment par les incendies de cet été, ils ont choisi le thème « La renaissance de la forêt brûlée », fruit d'un travail collectif où chacun a pu s'exprimer. Le lundi a été une découverte, sous la pluie, de Zadar historique : ruines romaines et orgues marines, le tourisme était au rendez-vous ! Bravo à toute l'équipe, les jeunes et les coaches.

Isabelle Gautheron.
Directrice technique nationale.

FIN D'ARTICLE.

6. VTT.

(((tête))).

REPORTAGE - VTT : Séjour dans l'Ubaye.

(((titre))).

Autour du col de Larche.

(((chapô))).

On ne s'en lasse pas ! Sylvain et ses amis du club de Cadenet se sont encore une fois offerts un week-end de haute volée dans l'Ubaye à deux pas de l'Italie. Profitons par procuration de ce récit et de magnifiques photographies.

(((texte))).

Nous montons la veille à notre gîte à Larche afin de profiter pleinement de la première journée de VTT. Ces trois jours vont nous réserver encore une fois de superbes découvertes tant au niveau des paysages que de la diversité du terrain. Nous y découvrirons de nombreux forts militaires et bunkers, vestiges de la guerre qui a sévi entre Français et Italiens pendant les deux guerres mondiales.

La tête de Viraysse.

Au programme de ce premier jour, un parcours en forme de huit comprenant une première boucle facile afin de se mettre en jambes et de s'acclimater : bel itinéraire parcourant de beaux alpages en rive droite de l'Ubayette avec à la clé, l'ascension d'un sommet de 2 772 m intégralement roulant pour aller voir la batterie militaire de la tête de Viraysse. Cette double boucle offre une variété de paysages depuis des sentiers bien roulants. Nous prenons la direction du col de Larche par un sentier entre champs et alpages. Déjà de nombreuses marmottes nous avertissent de leur présence. Nous débouchons sur la route juste avant le col et empruntons une piste qui nous mène sur les hauteurs du village de Larche, 600 m plus haut : beau point de vue sur la vallée du Lauzanier, porte d'entrée du parc du Mercantour. Une très belle première descente nous amène vite au pied de l'imposante tête de Viraysse, objectif de la sortie. Un petit poussage nous élève sur le plateau de Mallemort, départ de la deuxième boucle. Nous le traversons dans de hautes herbes et une ambiance sauvage. Nous passons à côté d'une bergerie et parmi un troupeau de chèvres vraiment pas farouches.

Après le fort de Mallemort et une petite descente, nous arrivons au pied de la grande ascension de la journée : 800 m de dénivelé à avaler en un peu moins de sept kilomètres. Nous gravissons une piste comportant de nombreux lacets sur une pente régulière avoisinant les 10 %. C'est en fait l'ancienne route militaire qui permet d'atteindre les baraquements de Viraysse construits dans les années 1890 et qui abritaient des troupes françaises les guerres mondiales. Ils servaient à protéger la vallée de l'Ubaye contre d'éventuelles attaques italiennes. Nous passons donc à côté de ces vestiges et faisons une petite visite à l'intérieur : des couchettes et WC sont encore en place : drôle d'ambiance en plein milieu des montagnes ! Nous poursuivons désormais l'ascension pour atteindre le col de Mallemort à 2 558 m, puis le col et la batterie de la tête de Viraysse à 2 772 mètres. De loin, la montée semble raide et impossible à passer sur le VTT, mais grâce à un bon sentier et de nombreuses belles épingles, tout se fait en roulant... ou presque ! Cette batterie militaire fut construite quelques années avant le casernement défensif

situé en contrebas. Malheureusement cet édifice est fermé (parfois ouvert à la visite grâce à une association qui l'a restauré). Nous pouvons tout de même faire à pied le tour de ses imposantes murailles et admirer les sommets avoisinants ainsi que toute la vallée de Larche.

Il ne reste alors qu'une longue descente de 1 000 m de dénivelé à dévaler. La première partie, montée à l'aller, est un véritable régal avec ses beaux virages très faciles. À partir du col de Mallemort, elle est un peu plus délicate et soutenue sur terrain fuyant et quelques dévers. Les passages en alpages permettent de reprendre de la vitesse et de se relâcher un peu. Nous arrivons juste face au gîte et la chaleur nous impose bien entendu d'aller siroter un bon coup.

Lacs de l'Orrenaye, col des Monges et de Sautron.

Comme par habitude, nous avons réservé le tour le plus physique en milieu de séjour afin d'être bien acclimatés à l'altitude et pas trop fatigués : au programme pas moins de six cols à passer, beaucoup de poussages et un gros portage infâme. Nous débutons la sortie sur la petite route qui conduit à la vallée du Lauzanier. À l'entrée du parc du Mercantour (interdit en VTT), nous bifurquons sur la gauche et rejoignons rapidement le col de Larche (ou de la Madeleine pour les Italiens). À partir de là, nous poursuivons l'ascension sur un sentier alternant roulage, poussage et portage pour atteindre le vallon de l'Orrenaye : beaucoup de randonneurs italiens très sympathiques nous laissent passer avec le sourire sur cet itinéraire réputé. Nous montons ce vallon assez roulant et atteignons le lac de l'Orrenaye puis le col de Roburent à 2 502 m marquant la frontière italienne. À partir de celui-ci, nous surplombons le magnifique lac du même nom. Le plaisir des yeux est total, le bleu azur du lac et du ciel contrastant avec le vert des alpages et le gris des sommets avoisinants : vraiment superbe !

Nous faisons demi-tour pour redescendre le même vallon puis gravissons successivement les cols de la Gipièrre de l'Orrenaye puis le col des Monges à 2 542 m marquant à nouveau la frontière : beau panorama sur les vallées italiennes et françaises.

Nous basculons en Italie et rejoignons rapidement le Passo della Cavalla. S'en suit une formidable descente très ludique dans une ambiance haute montagne. Il faut alors franchir la grosse difficulté du jour : près de 600 m de dénivelé positif, de portage intégral pour revenir en France. La fin du portage est vraiment intense jusqu'au col du Sautron à 2 685 mètres. Matthieu qui avait pris de l'avance, fait un aller-retour rapide jusqu'à la cime de la Coste du col à 2 844 m afin de profiter encore plus du panorama.

Nous basculons ensuite en France : la descente du col du Sautron est plaisante et variée avec quelques passages techniques. Nous passons à côté d'un lac asséché en raison de la sécheresse puis d'un lac vert fluo, couleur donnée par les algues. Nous évoluons au pied de l'imposante tête de Viraysse gravie la veille.

Nous remontons la dernière difficulté de la journée, 200 m de dénivelé positif assez difficile dans la première partie pour surplomber le village de Larche. Il s'en suit alors la formidable descente de la Marguerite en sous-bois : 600 m de dénivelé à dévaler sur un sentier très sauvage avec ses hautes herbes et ses interminables virages en épingles très ludiques, une pépite ! Ce parcours, bien physique mais grandiose, fera partie d'une de nos meilleures sorties montagne tant au niveau des paysages que de la beauté des sentiers.

Tour de Saint-Ours par le refuge du Chambeyron.

Au programme, à nouveau un superbe parcours où il faudra avoir encore de bonnes jambes : en effet trois cols à passer à nouveau avec pas mal de portage.

Nous prenons les voitures pour rejoindre Saint-Ours, petit village du bout du monde à une dizaine de kilomètres de Larche. Pour débiter, nous gravissons l'entame de la piste militaire empruntée le premier jour puis nous bifurquons pour rejoindre le col du Vallonnet à 2 524 m : premier poussage et portage. Nous passons à proximité des deux jolis petits lacs du Vallonnet. Nous descendons le vallon de Plate Lombarde jusqu'à 2 349 mètres.

À partir de ce point, nous reprenons un itinéraire emprunté lors de notre séjour 2017 pour monter au lac des Neuf Couleurs : un portage intense de 450 m de dénivelé positif pour atteindre le pas de la Couleta à 2 752 m situé juste en dessous de l'imposant Brec de Chambeyron (3 389 m). À cet endroit, nous surplombons le lac Premier situé au pied de l'Aiguille du Chambeyron. Nous plongeons prudemment sur ce lac par une descente très technique. Ses berges sont tapissées de linaigrettes, fleurs à l'aspect de boules de coton, nous faisons la pause casse-croûte au refuge de Chambeyron. Comme la veille, Matthieu a pris une sacrée avance pour gravir la pointe Chauvet située à 3 320 m : énorme panorama comme vous pouvez l'imaginer ! Mais son pneu en a fait les frais dans la descente aux rochers acérés. Une fois les troupes rejointes, nous dévalons la superbe descente sur Fouillouse : un sentier vraiment taillé pour le VTT : descente ludique, rapide, variée dans un cadre exceptionnel. La chaleur se fait vite ressentir au fur et à mesure que nous perdons de l'altitude. Nous terminons la descente à la sortie du hameau de Fouillouse.

Il reste alors à franchir la dernière difficulté du séjour : le col de Mirandol. Nous gravissons 500 m de dénivelé positif d'abord sur une agréable piste en sous-bois, puis une fois dans les alpages, nous alternons entre roulage difficile et portage jusqu'au col situé à 2 433 mètres. La pointe de l'Aiguillon juste au-dessus nous permet d'avoir un superbe panorama à 360° : vallées de Larche et de l'Ubaye, Chambeyron, col de Vars, Parpaillon, pic de Font Sancte, etc. Grandiose !

Nous profitons un dernier instant du paysage et de l'air frais avant de plonger sur Saint-Ours 700 m plus bas : une fois de plus, superbe descente rapide et ludique dans les alpages, puis plus caillouteuse et technique sur la fin.

Encore un tour quatre étoiles !

(((signature))).

Texte : Sylvain Dechavanne.

Photos : Matthieu Hamel et Sylvain Dechavanne.

(((encadré))).

LES PARCOURS :

- Tête de Viraysse.

31 km et 1 700 m de D+.

- Lacs de l'Orrenaye et col des Monges et de Sautron.

35 km et 1 950 m de D+.

- Tour de Saint-Ours par le refuge du Chambeyron.

28 km et 1 850 m de D+.

FIN D'ARTICLE.

7. REPORTAGE - EUROP-N ÉDITION 2022.

(((tête))).

REPORTAGE - Voyage : L'EuroP-N édition 2022.

(((titre))).

Dans les Asturies.

(((chapô))).

L'EuroP-N, créée en l'an 2000, en est à sa vingt-troisième édition. Cette année elle s'est dirigée vers le nord de l'Espagne dans la principauté des Asturies en partant de Gijón pour rayonner dans la région et terminer par un dernier jour de visite guidée de la ville.

(((texte))).

L'EuroP-N dans les Asturies, nous savions dès le départ que c'était une bonne idée compte tenu d'une participation fréquente et ancienne des cyclos de cette principauté sur l'EuroP-N, Jésus, José, Mariano... et d'autres régions d'Espagne (Madrid). Effectivement nous avons été très sécurisés par la police pour traverser Gijón plusieurs fois et très bien guidés par nos capitaines de route espagnols.

Un parcours magnifique et très accidenté.

Nous savions aussi que les parcours seraient très accidentés et difficiles pour le peloton. Et nous n'avons pas été déçus. C'était évidemment la montée vers les lacs de Covadonga qui présentait la plus longue difficulté avec 12 km à 8 % de moyenne et un passage à 15 % de plus d'un kilomètre. J'ai été surpris de voir autant de monde en haut même si la majorité a mis pied à terre sur certains tronçons et certains se sont arrêtés au Belvédère, c'était suffisant pour eux. Au retour des lacs, nous avons pu effectuer la visite de la basilique construite pour remercier la Vierge d'avoir aidé les Asturiens dans leur guerre contre les musulmans lorsqu'ils s'étaient réfugiés dans la grotte lors de la bataille de Covadonga en 722.

Ce n'est pas le seul parcours difficile que nous avons eu à affronter. Il faut aussi rappeler le côtier du dernier jour le long de la côte pour revenir de Luarca. Ce type de parcours est difficile quand on longe la côte avec une succession de pentes marquées et usantes. Nous avons eu 1 955 m de dénivelé pour 132 km de Luarca à Gijón ce jour-là. La récompense, ce sont les arrêts dans les petits ports asturiens qui sont plus beaux les uns que les autres notamment celui de Cudillero où nous avons traversé une fête asturienne.

Une organisation très structurée.

Les participants de l'EuroP-N sont organisés en peloton Audax roulant deux par deux à allure régulière pour les parcours de transition, les montées étant libres avec regroupement après les difficultés. L'association est adhérente de l'UAF (Union des Audax français). Notre ami Daniel, un capitaine de route expérimenté de l'UAF, organise le peloton qui est également sécurisé par une moto et une voiture d'assistance avec gyrophare à l'arrière.

Nous avons eu quarante cyclos dans le peloton cette année, avec vingt-cinq participants réguliers qui reviennent tous les ans et quinze qui n'étaient pas en

Belgique sur la précédente organisation en 2021. Les nouveaux inscrits pour leur première européenne nous ont paru enchantés.

Rendez-vous à Lindau sur le lac de Constance en 2023.

L'année prochaine nous irons au bord du lac de Constance (Bodensee pour les Allemands). Cette nouvelle destination a été retenue pour mieux connaître le patrimoine aquatique européen autour du Rhin et du Danube en traversant quatre pays l'Allemagne, l'Autriche, la Suisse et le Liechtenstein. Et nous serons aidés pour l'organisation par nos amis allemands adhérents de l'AEC EuroP-N avec notre ami Winfried en leader de cette équipe.

(((signature))).

Daniel Le Roy.

(((encadré))).

Si vous êtes intéressés !

S'inscrire rapidement dès le début 2023 car les places sont limitées par les réservations d'un groupe important dans les hôtels.

Renseignements disponibles dès décembre 2022 sur le site Internet de l'EuroP-N :

www.europn-ffct.org.

FIN D'ARTICLE.

8. REPORTAGE - LE TOUR DE FRANCE DES SOURCES.

(((tête))).

REPORTAGE - Voyage : Le tour de France des sources.

(((titre))).

Retour aux sources.

(((chapô))).

Mêler la passion de la géographie, l'amour de son pays et faire tout simplement du cyclotourisme, c'est ce que Denis nous fait partager au travers de son tour de France des sources. Une invitation au voyage et à la découverte au fil de l'eau.

(((texte))).

Juste à la pliure en deux à l'horizontale de la carte de France, lors d'un premier voyage à vélo, j'ai relié Niort à Champagny-en-Vanoise, en Savoie, en traversant successivement la Vienne, l'Indre, le Cher, l'Allier, l'Yonne, la Saône, le Rhône, l'Isère et bien d'autres encore, de celles qui n'ont pas eu la chance de donner leur nom à un département. À mesure que je les franchissais, en écho à ces départements, je me rendais compte de mes faibles connaissances en géographie. Cela m'a rappelé quelques séances d'école primaire, trop lointaines. D'où venaient ces cours d'eau qui modèlent nos paysages ? Où allaient-ils ? C'était en 2014. Petit à petit, à l'occasion d'autres voyages itinérants, je comblais certaines de mes lacunes mais tout cela restait flou. Alors l'idée a germé. J'ai commencé un recensement un peu plus systématique de nos belles rivières et fleuves, à l'échelle de la France entière. Les lignes de partage des eaux, les sources, les confluent et les embouchures commençaient à s'ordonner dans ma tête. Les deux Sèvres étant posées, j'ai compris que la Vienne aurait pu se jeter dans la Charente. Au lieu de cela elle a orienté son cours plein nord en direction de la Loire. Ce fut un rendez-vous manqué aussi pour la Moselle qui aurait pu rejoindre la Meuse à proximité de Toul. Bref l'histoire, ou plutôt la préhistoire, est riche de rebondissements.

À l'origine des cours d'eau.

Toujours en quête de nouveaux parcours, j'en suis venu à tracer un itinéraire reliant les sources des principaux cours d'eau. Elles me sont apparues, certaines en chapelets : le Massif central entre le mont Gerbier-de-Jonc et l'Aigoual, les Alpes, les Pyrénées, les environs de Langres ou d'Alençon. D'autres plus isolées comme la Somme ou l'Oise, le Rhône ou l'Isère. Décidé en 2020, j'ai réalisé un premier voyage sur ce thème, depuis mon village d'enfance, dans l'Aisne, jusqu'à mon domicile actuel, Niort, soit 1000 km, entre Somme et Sèvre Nantaise pendant lequel j'ai découvert aussi la source de l'Escaut, qui s'enfuit vers la Belgique. J'ai alors visité le Vexin, le Perche, ces petites montagnes de l'ouest. Ne trouvant pas de motif réel et sérieux, j'ai dû hélas laisser la Bretagne de côté. Il me faudra trouver une autre raison pour visiter cette belle province à vélo.

Des sources d'une grande diversité.

En 2022 j'ai complété la boucle en repartant de mon village d'enfance, pour aller chercher l'Oise, l'Aisne, la Meurthe, la Moselle au cours des premiers kilomètres. Cette fois j'ai pris mon temps : trente-sept jours et 3 260 km au compteur à l'arrivée et la Sèvre Niortaise pour conclure. J'avoue au passage une exception à

mon régime alimentaire très aqueux, en ayant goûté la bière à Chimay... Ce n'était pas vraiment prévu mais j'ai bivouaqué sur le lieu même de la source de la Charente. Une petite commune très calme. C'était comme dans un jardin, avec table et banc et les sanitaires tout près. Cette nouvelle récolte a été abondante, et j'ai découvert, une nouvelle fois, de petites routes vraiment propices au vélo, dans des régions assez peu connues par les voyageurs. Je pense par exemple au plateau de Langres, qui regroupe la Saône, la Meuse, la Marne, l'Aube et la Seine. J'ai une pensée pour l'Hérault, qui démarre son voyage au mont Aigoual, encore un grand moment de cyclisme ! Puis avec la redescente vers les gorges du Tarn, en traversant le Causse noir. La Dordogne est un peu spéciale, juste au-dessus de la Bourboule, car la source est déclarée au confluent de la Dore et de la Dogne. Certaines de ces sources sont discrètement abritées entre les herbes, d'autres ont fait l'objet d'un monument, avec l'œuvre du baron Haussmann pour la Seine par exemple. Un véritable jardin public. Avec le mystère qui les entoure, beaucoup ont été des lieux de culte, à l'époque gallo-romaine ou avant. D'autres encore surgissent au pied d'un plateau calcaire, c'est le cas de la Marne. Et puis il y a les tourbières, vastes étendues de terrain spongieux qu'on peut rencontrer pour l'Yonne dans le Morvan, sur le mont Beuvray.

Au gré des confluent.

Le voyage met en perspective ces sources avec les cours d'eau qu'elles engendrent, au gré des confluent. Ainsi lorsqu'on les traverse, on s'interroge ou on se souvient de leur origine, et de leur destination. À Verdun-sur-le-Doubs par exemple on assiste à la rencontre entre le Doubs et la Saône. En redescendant du mont Gerbier-de-Jonc on s'étonne de l'importance très vite prise par la Loire peu après son départ. L'Ain et le Doubs sortent directement de la Roche, émanant d'une rivière souterraine. L'Isère doit sa naissance au glacier du même nom, juste en dessous du col de l'Iseran. Sécheresse oblige, durant l'été 2022, certaines ont été moins chanceuses, ce fut le cas de l'Aveyron ou de la Sèvre Niortaise, toutes deux à sec, rien à boire !

Le plus souvent, les sources sont proches des lignes de partage des eaux, il y a donc une partition entre celles qui alimentent la Méditerranée, l'Atlantique, la Manche, la mer du Nord. Ces lignes ont déjà inspiré des voyageurs à vélo ou à pied.

Des paysages au doux parfum d'aventure.

N'ayant pas trouvé d'itinéraire répertorié pour effectuer ce voyage, j'aimerais maintenant partager cette aventure et donner l'idée à d'autres cyclistes de se lancer, tant le voyage fut agréable. Il s'avère que celui-ci traverse de nombreux parcs régionaux ou nationaux car, du fait des reliefs, c'est là que la nature est la plus belle, la plus spectaculaire. Cela ne doit pas faire oublier les créations humaines mais on ne peut que s'incliner très bas en contemplant tout ce travail réalisé par la nature au cours des millions d'années écoulés.

Bien sûr nous avons en France de grands itinéraires répertoriés, le long de la Loire, de l'Atlantique, du canal du midi pour ne prendre que les plus fréquentés. Le cap Nord, la mer Noire ou d'autres destinations encore plus lointaines attirent beaucoup. Leurs parfums d'aventure semblent plus capiteux. Mais ne boudons pas notre plaisir avec ce si beau pays qu'est la France, et essayons aussi d'y faire venir des cyclistes étrangers, ils vont adorer. Les Alpes, les Pyrénées et leurs cols ne doivent pas nous effrayer, certains le savent déjà, et puis les vélos à assistance

électrique peuvent nous inciter à faire fi des fortes pentes avec des bagages à tout âge.

Allons donc découvrir, en voyage itinérant et en relative autonomie, les paysages des sources du Tarn, du Var et de la Durance, le cirque de Gavarnie. Parcourons le plateau de Millevaches avec la naissance de la Corrèze, de la Vienne, de la Creuse ! Attardons-nous près des monts de Guéret avec la Gartempe !

J'encourage les adeptes d'un tour de France de l'envisager sous cet angle car, au-delà de la beauté des paysages traversés, la découverte des sources apporte un supplément d'intérêt et donne du sens.

Et ensuite.

L'étape suivante, en ce qui me concerne, consisterait à mieux comprendre la formation des paysages, entre mouvements de plaques tectoniques, volcanisme et érosion. Il y a encore des choses à découvrir, et c'est sans fin ! Je vais devoir y retourner, en espérant croiser de plus en plus de voyageurs à vélo.

(((signature))).

Texte et photos : Denis Braux.

(((encadré))).

Retrouvez tous les voyages, dont le tour de France des sources 2022 avec la carte et les détails du parcours, de Denis Braux sur son blog :

<https://denisbraux.wordpress.com/>.

Vous pouvez également prendre contact avec lui pour en savoir plus à l'adresse suivante : denis.braux@gmail.com.

FIN D'ARTICLE.

9. REPORTAGE - LA MEUSE À VÉLO.

(((tête))).

REPORTAGE - Voyage : La Meuse à vélo.

(((titre))).

Dans les méandres de la Meuse.

Jean-Pierre nous relate son voyage le long de la Meuse, des Vosges aux Ardennes. Un périple à vélo au cœur des villages, de Langres à Charleville-Mézières, riche en découvertes et ponctué de belles rencontres humaines.

(((texte))).

Ce projet de voyage est né de la recherche d'un parcours facile dans une région peu visitée nous amène à opter pour la Meuse et à suivre son cours. Nous prenons pour point de départ Langres (BCN-BPF), proche de sa source et ayant aussi l'avantage d'être facile d'accès en train. Le point d'arrivée sera vers Charleville-Mézières (Ardennes).

Arrêt express à Langres.

Avec nos vélos, nous sommes dans un TER quasiment vide venu de Paris. Une poignée de voyageurs descend également à Langres.

Première surprise, la ville est hautement perchée sur un éperon avec 3 km de côte avec un passage à 11 %. À froid, avec 13 kg de bagages, ce n'est pas évident pour un parcours déclaré facile ! Célèbre pour son chemin de ronde sur les remparts, un classique pour les vélos, malheureusement trop encombré de poussettes et autres véhicules familiaux ! Cette ville fortifiée serait plus étendue que celle de Carcassonne si le camp retranché était ouvert à sa fréquentation. Sur la place principale, la statue de l'homme de la ville, Diderot, son musée « Maison des Lumières ». Avant de redescendre, achat du fromage local « Le Langres ». Notre étape est courte. Le guide « La Meuse à vélo en France » nous indique comme seul village bien pourvu avant les sources de la Meuse, Neuilly-L'Évêque, 600 habitants, avec tous les commerces et chambre d'hôtes pas chère. Nous ne le savons pas encore mais nous mangeons notre pain blanc de cette première partie de voyage. Les deux jours suivants nous ne trouverons rien, même pas une boulangerie.

La Meuse.

Ses sources sont à l'écart de Pouilly-en-Bassigny. C'est un professeur et curé belge Justin Évrard qui a identifié le lieu en 1967. Ce sont des Belges et des Hollandais qui ont établi le parcours cycliste le long des 950 km du fleuve. Depuis peu, les collectivités locales françaises ont pris le relais en France. Le petit filet d'eau a récemment été transformé en lieu d'accueil pour voitures, cars, pique-nique. Il restera encore de nombreux tronçons à faire pour éviter des routes et rester au plus près du fleuve.

Le parcours de la Meuse à vélo poursuit son chemin buissonnier sur le plateau de Langres en direction des contreforts du massif des Vosges, en traversant des villages déserts. Nuit à Doncourt chez Pascal, cycliste chevronné, accueil très chaleureux en warmshower, lessive et séchage au soleil, diner, petit déjeuner avec le lait frais de la ferme voisine, le top pour cette étape sans commerce. C'est seulement après Bourmont, le pays du « Caprice des Dieux » et sa côte à 9 % que nous trouvons un parcours plutôt plat... pendant quelques kilomètres seulement.

Des côtes, des ennuis techniques et l'hospitalité !

À Goncourt nous quittons la Meuse pour monter et descendre dans la vallée du Mouzon et une route forestière agréable avec deux fortes côtes. À la montée suivante, ma chaîne saute entraînant le dérailleur arrière. Il reste 11 km pour atteindre Neufchâteau où se trouve un vélociste... fermé et qui n'ouvrira qu'à 14 h. Par chance, le premier combi conduit par deux Allemandes accepte de prendre mon vélo et ma compagne. Je finis avec son vélo. Sur place j'apprendrai que le vélociste serait venu me chercher et constate qu'entre Langres et Charleville-Mézières, ils sont sept réparateurs vélo, un grand plus pour ce parcours. Neufchâteau est une autre ville de fromages avec la présence du berrichon Rians. La désertification a touché cette ville dotée de joyaux architecturaux mais aux très nombreuses boutiques fermées. Triste aussi Domrémy (BCN- BPF) et 2 km auparavant sa basilique. Heureusement il nous reste la gentillesse des gens tels les tenants du seul commerce. Avant Vaucouleurs, autre ville dédiée à Jeanne d'Arc, nous traversons une grosse pluie qui nous suit jusqu'à l'étape suivante. Nous sommes hébergés à la batterie du fort de Pagny-la Blanche-Côté, fort racheté par six jeunes pour en faire un lieu alternatif autonome. Il est perché à 400m sur une des côtes de la Meuse. Un jeune couple - qui a été jusqu'en Asie à vélo - nous reçoit en warmshower.

Ce sont des routes pittoresques qui s'ouvrent dorénavant, serpentant réellement le long de la Meuse. Voici Euville, étonnant petit village, sa mairie style Art Nouveau habillée de vitraux, son église telle une cathédrale à deux clochers. Pourquoi donc ? Parce que c'est ici qu'est exploitée la pierre d'Euville qui a servi à construire la place Stanislas à Nancy, la butte Montsec, la basilique de Domrémy, l'Opéra Garnier, le Grand et Petit Palais, la gare de l'Est, de quoi enrichir un petit village. Quatre kilomètres plus loin, Commercy. On est dimanche. Longtemps résidence des ducs de Lorraine, la ville est vide. Il faut attendre 14 h pour acheter les fameuses madeines dans une des deux seules entreprises fabricantes, aucune boulangerie n'en proposant. Question commerce de bouche c'est toujours un peu le désert. Arrêt sympathique à Mécrin chez Lorraine et Pierrick : il est ancien champion de France de canoë-kayak et anime le club local sur la Meuse. Le lendemain nous décidons de profiter du lac de Madine et d'y rester pour les trois jours suivants. Sur la route on trouve une brouette pleine de concombres mis à notre disposition gracieusement ! Vraiment sympa ! et plus loin des branches dégoulinantes de mirabelles sur le bord du chemin. Nous passons par la butte de Montsec (BCN-BPF), commémoration américaine de l'offensive victorieuse du 9 au 11 novembre 1918, pour faire les 23 km du tour du lac Madine : baignades, promenades autour du lac ou vers le château de Hattonchâtel (BCN-BPF Meuse) à 7 km de la zone de loisirs.

Les souvenirs de la Grande Guerre.

Après cette halte prolongée nous quittons le pays du fromage, producteur de 75 % des bries de Meaux. Étonnant ! On rentre dans le pays des souvenirs des guerres mondiales. On commence avec Saint-Mihiel (BCN-BPF) la bataille dit Saillant de Saint-Mihiel, plus de 200 000 soldats américains et 50 000 français y ont vaincu définitivement les 180 000 soldats allemands présents. Visite du Sépulcre de Ligier Richier à l'église Saint-Étienne. Reconnue comme un sommet de la sculpture lorraine, elle a son double au musée de l'Architecture et du patrimoine au Trocadéro à Paris. C'est ici qu'est née la boucherie Polmard qui a essaimé à Nancy puis Paris, nommé « boucher Haute Couture » au steak le plus cher du monde. Après d'agréables routes de campagne, nous arrivons sur Verdun par une toute

nouvelle voie verte. Étape essentielle mais que choisir ? Le centre mondial de la Paix dans l'écrin de l'ancien palais épiscopal, sa librairie certainement unique sur ce thème ? La cathédrale, surtout sa crypte dont les chapiteaux des piliers représentent des aspects de la guerre en 1916 ? La citadelle souterraine à visiter en nacelle ? Le champ de bataille de Douaumont (BCN-BPF) à 8 km mais qui demande une bonne journée ?

Suivent Dun-sur-Meuse, base de loisirs familiale économique, Mouzon, fabrique et musée du feutre. De là démarre une vraie voie verte sans danger pour les enfants. Ce sera ensuite Stenay, musée de la bière, puis Sedan, ville natale de Turenne qui a le plus grand château fort d'Europe, aux murailles élargies au fur et à mesure des siècles. Souvent assiégée, jamais vaincue par les armes ! Souvenir du 2 septembre 1870 avec reddition de la ville, sans aucun dommage. Napoléon Trois est capturé, le fort est occupé par les troupes prussiennes. La ville sera encore théâtre de batailles pendant les deux guerres suivantes en 1914 et en 1940. À noter que des juifs sont installés à Sedan depuis le Moyen-âge. La synagogue nouvelle a été créée en 1880. Elle a eu pour rabbin Simon Debré, père du pédiatre Robert Debré, grand-père de Michel Debré, et donc arrière-grand-père de Bernard et Jean-Louis Debré. Notre hôte Alain nous accompagne pendant quelques kilomètres sur la voie verte jusqu'à Vrigne-Meuse. C'est là que le 11 novembre 1918 à 10 h 50 le soldat Augustin Trébuchon fut le dernier tué des soldats français de la grande guerre. À 11 heures le clairon Octave Delaluque sonnait le cessez-le-feu de l'Armistice.

Notre dernière étape.

Ce sera Charleville-Mézières. Nous avons pour hôtesse Brigitte. Contactée par un réseau de chambres à louer, nous tombons encore sur une cycliste. Il y a quinze jours elle a effectué le même parcours que nous. Nous avons confirmation qu'il n'est pas simple de relier Langres par train. Il faut changer à Reims. Elle nous conseille avant notre retour de continuer notre périple vélo jusqu'à Monthermé (BCN-BPF), très facilement cyclable puis remonter sur la vallée de la Semoy, pittoresque sous-bois jusqu'aux Hautes Rivières (BCN-BPF). Elle a tout à fait raison. Autant nous avons hâte de quitter les routes souvent pentues de la première partie, autant cette voie verte plate le long du fleuve devient lassante, autant c'est un plaisir nouveau ce sentier réservé aux cyclistes et aux piétons.

Charleville-Mézières est une belle fin d'un périple de 500 km. C'est une grande ville animée, connue pour son musée Arthur Rimbaud, son musée des marionnettes, la place Ducale, sa basilique avec les vitraux d'une vie exécutés par René Durbach de 1961 à 1973 et par les méandres de la Meuse.

(((signature))).

Jean-Pierre Girault.

(((notes))).

1. La Meuse à vélo en France : disponible dans les offices et agences de tourisme de Haute-Marne, de l'ouest des Vosges, des Ardennes, Meuse Tourisme, et sur www.meuseavelo.eu.

2. Le brie dit de Meaux est fabriqué dans la Meuse depuis deux siècles. Acheté par les affineurs parisiens il a été baptisé « Brie de Meaux » en passant l'octroi de la capitale.

FIN D'ARTICLE.

10. DOSSIER SUD TOURAINE.

(((tête)))

DOSSIER : En Sud Touraine.

(((titre)))

Tombé sous le charme.

(((chapô)))

La Touraine évoque immanquablement le Val de Loire et ses châteaux, mais nous avons choisi de découvrir d'autres facettes, d'autres richesses de la région de Loches. Dans l'Indre-et-Loire, nous vous emmenons en Sud Touraine.

(((signature)))

Texte et photos (sauf mention) : Georges Golse.

(((introduction)))

- Savez-vous où trouver un château où plane l'âme slave, une collégiale qui possède une calotte de Jean-Paul Deux ?
- Connaissez-vous le seul village français qui bénéficie du label « Jardin remarquable » ?
- Savez-vous où était l'un des plus grands sites de taille de silex qui travaillait « à l'export » ?

Nous allons découvrir les réponses et tant d'autres choses en combinant les nombreuses boucles proposées dans la région. Boucles balisées, routes forestières, Voie verte maillent en effet le Sud Touraine. Les rivières qui le traversent offrent des vallées accueillantes. Passer de l'une à l'autre permet de changer de braquet et de bénéficier de jolis points de vue. Ici, l'insolite, l'unique, la nature côtoient le charme discret des villages.

(((texte)))

Trois grandes dames de l'histoire.

Le voyage commence à Loches (BCN-BPF). Honneur aux dames car trois grandes dames de l'histoire sont attachées à la ville aux mille ans d'architecture. Un trio que l'on va retrouver lors de la visite de la cité royale que nous rejoignons à pied. Souvenir de la prospérité que connut la ville au seizième siècle sur la route commerçante de Paris en Espagne ? En ce mercredi, jour de marché, les rues, les places sont envahies d'étals qu'assiègent les nombreux chalands venus de toute la région.

Tout en haut de la ville, la porte royale donne accès à la forteresse qui abrite le donjon, l'église Saint-Ours et le logis royal. C'est là que nous retrouvons nos dames. À commencer par Jeanne d'Arc qui vint y rencontrer Charles Sept et le persuader de se rendre à Reims afin d'y être couronné roi de France. Anne de Bretagne fit de longs séjours au château ; elle fit bâtir un oratoire, un chef-d'œuvre du gothique flamboyant. Quant à la troisième, Agnès Sorel, son statut de favorite officielle du roi Charles Sept, lui permit de vivre à Loches. Son gisant en albâtre, magnifiquement sculpté, est abrité dans l'église Saint-Ours qui se distingue par ses deux pyramides octogonales creuses qui couvrent la nef. Unique en France ! Le donjon roman – 36 mètres de hauteur – concrétise les mille ans d'architecture de la

ville. Il faut maintenant enfourcher le vélo, laissant, derrière nous, nombre de monuments.

(((suite texte))).

Les rois, toujours les rois.

Un dernier clin d'œil aux rois. Nous quittons Loches par les Prairies du Roy et Beaulieu-lès-Loches dont on ne peut manquer la flèche de l'abbatiale de la Sainte-Trinité. La découverte se poursuivra dans la forêt domaniale de Loches, autrefois terrain de chasse favori des rois de France. La fraîcheur offerte par les chênes parfois vieux de plus de 200 ans est appréciable. Appréciable aussi l'utilisation d'un VTT pour parcourir les allées rectilignes tracées au dix-huitième siècle qui quadrillent la forêt ; pour les repérer, des noms attachés à l'histoire : route Louis d'Anjou, Georges d'Amboise, de Chenonceaux, Gabrielle d'Estrées. Les carrefours importants portent également un nom, certains ont été dotés d'une pyramide, un repère supplémentaire pour éviter de se perdre ou se donner rendez-vous lors d'une partie de chasse à courre. Elle sont quatre, élevées au dix-huitième siècle, assez semblables mais différentes : pyramide de Saint-Quentin, de Genillé, de Montaigu, des Chartreux. Pyramides des Chartreux car nous sommes proches de l'ancien domaine des Chartreux qui nous ont laissé la chartreuse du Liget et l'étang du Pas aux Ânes. Tout près de là, le sentier historique du Liget conduit à la chapelle du Liget, petite chapelle ronde du douzième, perdue dans la forêt.

(((encadré))).

La forêt domaniale de Loches.

Autrefois royale, domaniale depuis 1790, elle s'étend sur 3 600 hectares – 15 km de long sur une moyenne de 2,5 km. Les chênes sessiles représentent 92 % de sa superficie ; trente d'entre eux vont servir à reconstruire la charpente de la cathédrale Notre-Dame de Paris, d'autres sont utilisés dans la tonnellerie. Côté faune sauvage, elle abrite de nombreuses espèces d'oiseaux et tout particulièrement sept espèces de pics.

(((suite texte))).

Entre Indre et Indrois.

La forêt de Loches s'étend entre les vallées des deux cours d'eau qui se rejoignent à Azay-sur-Indre. La vallée de l'Indrois réserve de belles surprises. La rivière serpente sous un tunnel de verdure, des îlots fleuris apparaissent çà et là, preuve, hélas, que la sécheresse sévit. La vallée abrite de charmants villages mais une des palmes revient à Chédigny. Le voilà notre seul village français qui bénéficie du label « Jardin remarquable » attribué par le ministère de la Culture. Ses mille rosiers et les plus de quatre mille plantes font le bonheur des photographes et des amoureux des fleurs. À une vingtaine de kilomètres en amont, Montrésor. Nous l'avons rejoint après un passage à la chartreuse du Liget, une halte rafraîchissante au lac de Chemillé-sur-Indrois et après avoir emprunté, depuis la gare de ce village, la piste tracée sur une ancienne voie ferrée. Plus sympa que la départementale ! Montrésor, le bien nommé, classé parmi les « Plus beaux villages de France ». La promenade bucolique le long de l'Indrois offre une vue d'ensemble sur le village, sa collégiale, sa forteresse et son château. Un château au destin particulier puisque acheté et restauré dans le style Napoléon Trois par le comte polonais Branicki et doté de nombreuses œuvres d'art où l'histoire de la Pologne occupe une large place. La famille, toujours propriétaire, s'attache à préserver son « âme slave » et

son attachement à la Pologne. C'est donc tout naturellement que nous trouverons une calotte du pape Jean-Paul II dans la collégiale. La halle aux Cardeux – construite au dix-septième siècle – nous a réservé une belle surprise. L'étage mansardé présente une exposition d'œuvres de l'art du gemmail, un art proche du vitrail. L'artiste superpose des fragments de verre coloré que la lumière projetée par l'arrière met en valeur.

L'homme de Néandertal et les barons de Preuilly.

Nous déménageons dans le sud du département d'Indre-et-Loire, où il dessine une pointe qui s'enfonce entre Indre et Vienne. L'Aigronne, la Claise et la Creuse seront nos compagnes. Quelques bosses et un peu de dénivelé en plus.

Pour l'heure, l'accueillante vallée de l'Aigronne nous conduit tranquillement au Petit-Pressigny. L'église jouit d'un cadre champêtre, au bord de la rivière qui se « coupe en deux » pour encadrer un petit étang. Commencée à la fin du douzième siècle, elle a connu de nombreuses modifications avec sa tour escalier. Un bel édifice roman.

Axel Kahn, médecin, généticien et écrivain, né au Petit-Pressigny, a déclaré que, pour lui, arpenter les chemins de France et du monde a été le moyen de retrouver le paradis terrestre de ses jeunes années. C'est écrit sur la plaque apposée à l'entrée du square qui porte son nom, à la sortie du village. Petite information pour les gastronomes : il n'était pas l'heure de nous attabler au restaurant étoilé local. Un petit saute-mouton plus loin, nous passons de la vallée de l'Aigronne à celle de la Claise en enjambant la Muanne. Dit comme ça, cela peut faire peur... mais rien de méchant. Nous apprécions la descente sur Chaumussay, mais dans le dernier virage nous ratons le site de la fontaine Saint-Marc et son eau censée guérir les problèmes de vue. Demi-tour. Le site est surprenant, un « champignon de tuf » avance de plus de 1,50 m au-dessus du bassin recevant l'eau de la source. Au dix-neuvième siècle, ses vertus curatives, le calvaire et la grotte de Lourdes ont attiré les pèlerins venus en train. Le livret de pèlerinage notait « Les personnes qui doivent prendre le train peuvent, sans crainte de le manquer, assister au dernier exercice du chemin de la Croix... » Aujourd'hui, le train n'est plus, la voie a été aménagée en Voie verte du Sud Touraine. D'un accès facile – les barrières permettent d'entrer et sortir aisément, suffisamment large ; le revêtement pêche un peu avec son fin gravier concassé qui nécessite d'être vigilant. Rendez-vous à la gare, après une visite de l'église romane Saint-Médard des onze et douzième siècles, Quai A, direction Preuilly-sur-Claise, son abbatale et son clocher couvert de tuiles vernissées de Bourgogne (!) ; terminus provisoire à Bossay-sur-Claise et son église. Quai B, en voiture pour Abilly, terminus Descartes. Descartes ? Ça vous dit quelque chose ? Exact ! C'est dans cette ville – qui lui a emprunté son nom – qu'est né le philosophe. Un musée est ouvert dans sa maison natale.

Notre halte préférée sera celle du Grand-Pressigny. De loin, on a aperçu le donjon perché sur un éperon rocheux. Au prix d'une belle grimpe, on découvre les murailles de la forteresse, le logis Renaissance et le donjon ou ce qu'il en reste depuis son effondrement partiel. Mais l'intérêt principal est dans le musée de la Préhistoire qui trouve sa place dans un cadre exceptionnel qui mêle pans de construction moderne, galerie Renaissance et jusqu'aux caves du château. Dès l'entrée sur le site, une femelle mammoth et son petit, un bison des steppes aux longues cornes et un mégacéros, aux bois de près de trois mètres de large, nous accueillent. De quoi mettre petits et grands en appétit. Cette vocation pédagogique assure le succès du musée auprès des scolaires et des familles. Mais au fait,

pourquoi un musée de la Préhistoire au Grand-Pressigny ? Tout simplement parce qu'au troisième millénaire avant notre ère, la région abritait l'un des plus grands sites de taille de silex d'Europe occidentale, dont les productions « s'exportaient » à plus de 900 km, au-delà des frontières actuelles de la France.

L'Aigronne nous offrira un retour dans une vallée verdoyante encadrée de coteaux peu élevés mêlant cultures et bois...

Demain nous quitterons la région après avoir franchi quelques bosses, traversé la forêt de Tours-Preuilly, sauté la Claise et descendu sur la Yzeure-sur-Creuse.

(((encadré))).

Nos coups de cœur sur ce parcours.

- Le village de Boussay et le château entouré de douves en eau. Depuis mille ans, il appartient à la même famille. Le parc se visite librement, un parking à vélo fort bien aménagé à l'extérieur permet de laisser sa monture en toute sécurité !

- Les musées d'Yzeures-sur-Creuse

Un attachement de la commune à son passé. L'un est consacré à la cantatrice Mado Robin née en 1918 dans la commune, l'autre aux vestiges gallo-romains retrouvés sur son territoire. Le musée Mado Robin est riche de souvenirs de la cantatrice soprano française surnommée « la voix la plus haute du monde », car elle pouvait atteindre le double contre-ut. Le petit musée Minerve – gratuit – réunit les résultats de fouilles réalisées dans les soubassements de l'église, 80 blocs de pierre sculptés au début de notre ère, vestiges d'un temple.

(((encadré))).

Boucles cyclo empruntées :

- L'échappée royale (1),
- Au cœur de la forêt domaniale (2),
- La rose dans la vallée (3),
- L'Âne et le roi (4),
- De chêne et d'eau (5),
- La route des Trésors (6, 7).
- Carte guide de la forêt domaniale de Loches,
- Circuit des trois rivières (9 et 10),
- Circuit de la Baronnie (8),
- Claise et Creuse (11),
- Voie Verte du Sud Touraine.

Documentation à retrouver sur :

<https://www.loches-valde Loire.com/Preparer/Activites/En-balade/A-velo> et <https://www.loches-valde Loire.com/>.

Bonne adresse sur le parcours :

Village vacances La Saulaie à Chédigny – <https://www.lasaulaie.fr/> – à retrouver sur veloenfrance.fr.

FIN D'ARTICLE.

11. BPF (BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES).

(((tête))).

TOURISME - BCN-BPF : Les Vignes et Aven Armand (Lozère).

(((titre))).

Terres de causses.

(((chapô))).

La Lozère, au label « Territoire Vélo » (voir revue Cyclotourisme de juin 2022), théâtre d'une Cyclomontagnarde fin juin, est plus que jamais propice au cyclotourisme. Aujourd'hui ce sont deux de ses fleurons que nous vous présentons, Aven Armand et Les Vignes et Aven Armand. Des incontournables !

(((texte))).

Dans le département de la Lozère, il existe une zone géographique tout à fait particulière, unique en France, les « Causses ». Cette appellation désigne un ensemble de hauts plateaux calcaires, de vallées et de gorges, situé au sud du Massif central, qui s'élève de 700 à 1 200 m d'altitude. C'est le plus haut d'entre eux, le causse Méjean, inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco, que nous allons vous inviter à découvrir en joignant les deux sites du jour : Les Vignes et l'Aven Armand.

Le causse Méjean, un site d'une grande richesse.

Ce causse doit son nom de Méjean, qui signifie « médian » ou « moyen » en occitan, à la position centrale qu'il occupe, entre le causse de Sauveterre au nord, et le causse Noir au sud.

La notion de plateau pourrait suggérer un paysage plat et monotone, mais il n'en est rien ; la succession de reliefs et de dépressions, les chaos dolomitiques, la faune, riche et variée, la végétation sauvage, les pelouses et les landes à buis et à genévrier, les plantations de pins noirs et de pins sylvestres, les nombreuses espèces rares et remarquables qui le dessinent n'engendreront point de monotonie dans votre pédalage.

Votre point de départ sera le village des Vignes, construit au bord du Tarn sur les flancs du plateau calcaire du causse de Sauveterre, face au causse Méjean. Village frontière car le département de l'Aveyron est situé à 200 mètres du territoire communal. Sa devise est bien jolie : « In vino amicitia » (Dans le vin la convivialité).

Entre les gorges.

Vous pourriez être tentés par les gorges du Tarn, si belles, si touristiques, mais vous préférerez la route directe vers l'Aven Armand, celle qui passe par Saint-Pierre-des-Tripiers et ses superbes points de vue sur les dites gorges. En effet, ce village est délimité sur trois de ses côtés, par des phénomènes naturels : les gorges du Tarn à l'ouest, les gorges de la Jonte, avec son balcon du Vertige, au sud, et le ravin des Bastides à l'est. Ce n'est pas tout, à proximité, les arcs de Saint-Pierre, magnifiques rochers ruiniformes, la grotte de l'Homme mort ou le hameau de Cassagnes vaudront un crochet.

Autre curiosité pour un si petit village, un orme champêtre, dit orme de Sully, de taille imposante (hauteur : 28 m ; envergure 23 m ; circonférence de 5,90 m),

situé en face de l'église de Saint-Pierre, a été classé « Arbre remarquable de France » en 2009. Et n'oubliez pas la visite de la Maison des vautours, ouverte depuis 1996.

L'Aven Armand, un rêve éveillé.

Toutefois, le point d'orgue de cette courte promenade de 26 km est, indiscutablement, l'Aven Armand, patrimoine unique au monde et site d'exception. Il porte le nom de son découvreur, Louis Armand, forgeron au Rozier, qui y descendit le premier le 19 septembre 1897. Son ami, le spéléologue Édouard-Alfred Martel, considéré comme le fondateur de la spéléologie moderne, avait alors qualifié le site de « Rêve des mille et une nuits ».

À vous de découvrir ce rêve.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré 1))).

Le cheval de Przewalski.

Originaire de l'Asie centrale, ce cheval, qui n'a jamais pu être domestiqué par l'homme, s'était éteint à l'état sauvage dans les années 1960 et ne survivait plus que dans quelques zoos. En 1993, onze chevaux de Przewalski, provenant de divers zoos européens, ont été amenés au Villaret dans le Parc national des Cévennes. Ils se sont vite adaptés aux conditions difficiles du causse Méjean et s'y sont reproduits. En 2004 et 2005, vingt-deux chevaux ont été transportés dans la zone tampon du Parc national de Khar Us Nuur à l'ouest de la Mongolie. Un retour aux sources en quelque sorte.

(((encadré 2))).

Le retour des vautours.

Les vautours étaient présents dans les gorges de la Jonte depuis au moins 70 000 ans mais, à la fin des années 1940, les derniers spécimens disparurent, principalement à cause du poison et de la chasse. En 1970, la ligue pour la protection des oiseaux et le Parc national des Cévennes décidèrent de mener une tentative de réintroduction dans les gorges de la Jonte. Une soixantaine de vautours fauves furent ainsi lâchés entre 1981 et 1986 ; cette première mondiale fut une réussite. Forts de ce succès, les organisateurs réintroduisent alors d'autres espèces. À ce jour on en recense quatre : les vautours fauves, les vautours moines, les vautours percnoptères et les gypaètes barbus.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF LOZÈRE.

Aven Arman.

Barre-des-Cévennes.

Châteauneuf-de-Randon.

Fournels.

Le Pont-de-Montvert.

Les Vignes.

Province : Languedoc.

Département : Lozère.

Carte IGN : Top 100, n°162 (Rodez Milau, PNR des Grands Causses).

Coordonnées GPS :

Aven Armand :

- Latitude (Y) : Nord, 44°, 12 minutes, 42,1 secondes.
- Longitude (X) : Est, 003°, 21 minutes, 19,6 secondes.

Les Vignes :

- Latitude (Y) : Nord, 44°, 16 minutes, 34,3 secondes.
- Longitude (X) : Est, 003°, 13 minutes ; 42,0 secondes.

BCN-BPF de Lozère déjà paru dans la revue Cyclotourisme :

- Châteauneuf-de-Randon : juin 2002.
- Barre-des-Cévennes : septembre 2013.

FIN D'ARTICLE.

12. RP (RANDONNÉE PERMANENTE).

(((tête))).

TOURISME - Randonnée permanente : Crêtes et côtes en Provence.

(((titre))).

Les puèchs de Provence.

(((chapô))).

Cette randonnée permanente en Provence vous propose de partir à la découverte des puèchs – petites collines en occitan provençal – qui jallonent le circuit avec bien entendu le soleil, les cigales et un ciel bleu azur en toile de fond.

(((texte))).

Le parcours de cette Randonnée permanente débute à Istres, ville qui ne manque ni de charme, ni de curiosités. Avec trois plans d'eau à proximité – l'étang de Berre, l'étang de l'Olivier et celui d'Entressen –, Istres offre un éventail varié de loisirs touristiques, culturels et sportifs. En visitant cette belle ville, vous apprécierez les nombreux parcs et autres grands boulevards fleuris. Ne manquez pas de monter sur le parvis de l'église Notre-Dame de Beauvoir pour admirer le beau panorama sur la cité et visiter le vieil Istres. Loppidum du Castellan, vous donnera également un magnifique panorama sur la ville et ses abords.

De collines en collines.

La randonnée, tracée sur des routes et chemins vicinaux, vous conduira de collines en collines sur la partie nord-est du département des Bouches-du-Rhône. Direction Miramas et Salon-de-Provence pour prendre un peu de hauteur sur le massif du Tallagard par la route du val de Cuech, terrain de jeu des randonneurs pédestres et cyclotouristes.

À Salon-de-Provence, prenez le temps de visiter cette belle ville, point de contrôle BCN-BPF du département. Faites un détour au château de l'Empéri, ancienne résidence des archevêques d'Arles. Reconstituée au treizième siècle, cette forteresse médiévale est en parfait état de conservation et entretenue avec soin. Le musée de l'Empéri vous attend avec ses trente salles d'exposition consacrées aux uniformes et à l'art militaire du dixseptième siècle à 1918. Les savonneries Marius Fabre et Rampal Latour vous accueilleront pour vous faire découvrir le processus de fabrication du savon de Marseille et ses vertus. L'une des plus anciennes cités de Provence, c'est ici que vécut le célèbre personnage Nostradamus. Un musée dans sa vieille maison y consacre une bonne partie de sa vie. N'oublions pas aussi de citer Adam de Craponne, ingénieur du seizième siècle, qui inventa et réalisa le système des canaux d'irrigation dans tout le pays salonnais.

Depuis le plateau, rejoignez Vernègues, puis Cazan et Charleval avec le Luberon en toile de fond et la Durance, frontière avec le Vaucluse. Allez voir le beau château, style Renaissance qui trône à l'entrée nord du village. Pour rejoindre Lambesc, vous allez traverser la chaîne des Côtes pour atteindre le plateau de Sèze culminant à 480 mètres. À Lambesc, pour les plus courageux, une boucle par le col de Sainte-Anne vous est proposée avant de retrouver le parcours à Rognes.

La belle route provençale 66 sur chant des cigales.

Le circuit classique vous emmène à Rognes par la route de Caireval et ses vignobles réputés. Puis vous emprunterez la jolie route touristique la D66 pour découvrir Saint-Estève-Janson et rejoindre le Puy-Sainte-Réparate. Vous entrez dans la chaîne de la Trévaresse entourée de vignobles et de pinèdes où les cigales s'en donnent à cœur joie pour égayer la nature. Le retour sera une succession de petites montées et descente en passant par les beaux villages de Saint-Cannat, Coudoux, la Fare-les-Oliviers, Lançon-Provence, Cornillon-Confoux, Balcon sur l'étang de Berre, Saint-Chamas et pour finir le village de Miramas-le Vieux. Vous longerez l'étang de Berre sur sa partie ouest pour retrouver la ville de départ.

(((signature))).

Texte et photos : Jean-Claude Surian.

(((encadré))).

Un patrimoine vivant à découvrir.

Plus d'un siècle d'histoire est à découvrir à Salon-de-Provence où la savonnerie Rampal Latour est installée depuis 1907. L'usine historique et l'usine moderne vous ouvrent leurs portes pour des visites gratuites et un voyage à travers les temps. Les équipes de Rampal Latour vous accueillent également dans leurs boutiques pour faire le plein d'authenticité : savon de Marseille, savonnettes parfumées, savon d'entretien du linge et de la maison et autres produits inédits sont à découvrir.

<https://www.rampal-latour.fr/>

(((colonne de droite))).

À VOIR :

- Salon-de-Provence (BCN/BPF) : château de l'Empéri, musée de l'Empéri, la maison de Nostradamus, les savonneries.
- Vernègues : vestiges du vieux village.
- Lambesc : horloge à Jacquemard, fontaines et lavoirs.
- Rognes : l'église Notre-Dame de l'Assomption, la chapelle romane Saint-Marcellin.
- Puy-Sainte-Réparate : le château Lacoste, La Quille.
- Saint-Cannat : musée du village, la mairie.
- Pélissanne : beffroi du quinzième siècle, son église, ses fontaines.
- Lançon : vestiges du château Seigneurs des Baux.
- Cornillon-Confoux : église romane du douzième siècle, panorama.
- Miramas-le-Vieux : les ruines des remparts et du château médiéval, lavoir, chapelle Saint-Julien du douzième siècle.
- Istres : le centre historique médiéval, l'église Notre-Dame de Beauvoir, l'étang de l'Olivier et son jet d'eau, la base aéronautique et BA 125.

Organisateur :

Istres Sport Cyclotourisme.

Correspondant :

Jean-Claude Surian.

62, avenue du Verger de Moïse.

Les 4 vents - 13800 Istres.

06 52 69 61 13 - jcl.surian@gmail.com.

- Randonnée Crêtes et Côtes en Provence.
- Label national : n° 357/21.
- Parcours : 158/165 km – Dénivelé 2 110/2 500 mètres.
- Inscription : Licencié 4 € – Non licencié 8 € – Groupe licencié inférieur à 3 : 3 € par personne.
- Sites BPF/BCN : Salon-de-Provence (13).

FIN D'ARTICLE.

13. NATURE (flore).

(((tête))).

CULTURE - Flore : Les cenelles de l'aubépine.

(((titre))).

Petites baies à gros noyau.

(((texte))).

Le plus souvent, c'est à sa fleur que l'on reconnaît une plante, élément certes nécessaire mais pas toujours suffisant. Le fruit peut parfois s'avérer indispensable à l'identification précise d'une espèce. Dans le cas présent, le fruit à noyau unique permet ainsi de différencier avec certitude l'aubépine à un style de l'aubépine à deux styles, qui compte toujours deux, voire trois noyaux et de l'aubépine pentagyne, à quatre ou cinq noyaux.

Au printemps, l'arbuste développe des fleurs blanches à cinq pétales et à un style – partie rétrécie du pistil, entre ovaire et stigmate – entouré d'une vingtaine d'étamines à anthères rouges. À la différence de l'épine noire, sa précoce cousine rosacée, l'aubépine ne fleurit qu'après l'apparition des feuilles. Si la fructification a lieu en fin d'été et à l'automne, les fruits peuvent rester sur l'arbuste tout l'hiver. Bien que farineux et peu charnus, il apparaît que certains passereaux s'en régalaient. L'abondance de fruits serait signe d'un hiver rigoureux. Au vu de mes dernières observations, je crois donc pouvoir vous annoncer qu'après un été chaud, nous aurons un hiver froid !

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré technique))).

Crataegus monogyna.

Noms communs : aubépine, aubépine à un style, épine blanche, noble épine.

Famille : Rosacées.

Taille de l'arbuste : jusqu'à 8 m de hauteur.

Taille de la fleur : 1 à 1,5 cm de diamètre.

Fruit : baies ovales, rouge foncé, de 0,5 à 1 cm de diamètre, 1 cm de longueur.

Floraison : mai à juin.

Fructification : août à octobre.

Habitat : haies, bois et forêts claires.

Distribution : commune en France.

FIN D'ARTICLE.

14. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – coup de cœur))).

QUE MA PASSION DEVIENNE LEUR ÉVASION.

Martine Misslin-Morand.

Cet ouvrage de Martine Misslin-Morand, témoigne de sa force de caractère. Il se décompose en sept chapitres illustrés de nombreuses photos, articles de journaux et documents. Le premier et le dernier d'entre eux « Le Grand Départ » retracent son dernier périple en date, « La Septant'aide » : 70 jours et 70 étapes, pour fêter ses 70 ans. Après plus de deux ans de préparation, elle s'est élancée, le 6 avril 2019 pour collecter des dons, pour l'Association d'infirmes cérébraux, l'ADIMC 74, et permettre ainsi à ceux atteints de ce handicap de connaître les joies de la pratique du vélo, en les dotant de machines adaptées : les quadrix.

« (...) ma passion pour le vélo, et l'amour des autres, m'ont toujours poussée à aller de l'avant, sans jamais abandonner mes objectifs. »

Martine a toujours baigné dans la culture du sport avec des parents et un frère sportifs, ce qui lui a donné le goût de l'effort et du dépassement de soi. Elle découvrira le cyclotourisme et le bonheur du voyage à vélo. C'est d'abord la Corse, sept étapes, 700 kilomètres. Puis, avec une amie, en 1994, le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, du Puy-en-Velay à Saint-Jacques-de-Compostelle, 1 500 km à vélo. Viennent ensuite les 1 000 km de la Loire et en 1999 son tour de France en 50 étapes pour ses 50 ans, « La Cinquant'aide », dans un but solidaire. En 2004, 55 ans, cinq régions en 55 étapes, ce sera un voyage qu'elle partagera avec les élèves d'une classe de CE1.

Au fil des pages nous découvrons en filigrane une cyclotouriste hors pair dont chaque coup de pédale était motivé par l'entraide et la solidarité.

Un modèle, un exemple !

Auto édition - Contact : martinemm26@orange.fr - Format 15 x 21 cm - ISBN 979-10-415-0114-4 - 20 € (+ 5 € de frais de port).

(((article 2))).

POUR LILY.

Quartier sensible.

Auteur : Marie Desplechin - Illustrateur : Olivier Balez.

« Personne ne m'adresse la parole dans ce collège, à part les profs. Si c'est pour parler à un prof, je préfère encore discuter avec un vélo. » Jérémie change de collège en cours d'année, difficile de se faire des amis. Il n'en a pas envie, d'ailleurs. Il préfère son vélo acheté par sa mère sur un site, il n'est pas très beau, il n'attire pas les voleurs. Petit à petit, il va remarquer une fille très discrète. Elle s'appelle Lily.

À mettre entre toutes les mains à partir de huit ans. Un petit coup de cœur.

Éditions L'École des Loisirs - 184 pages - Format 20,4 x 13,4 cm - Paru en septembre 2022 - ISBN 978-2-211-32405-2 - 12,50 € - Livre jeunesse (à partir de 8 ans)

(((article 3))).

PRENDRE LA ROUTE.

Une histoire du voyage à vélo.

Alexandre Schiratti.

Cycliste, et géographe de métier, Alexandre Schiratti parcourt régulièrement les routes de France et d'Europe. Il retrace dans son livre, l'histoire de la grande épopée de la bicyclette, des vélocipédistes voyageurs intrépides à nos jours, tout en évoquant les escapades de Zola dans la campagne proche de Paris et les voyages clandestins de Simone de Beauvoir et de Jean-Paul Sartre sous l'Occupation. Un beau chapitre est dédié à Paul de Vivie, dit Vélocio, le chantre du cyclotourisme. Un livre agréable à lire. À offrir ou à s'offrir.

Éditions Arkhe - 260 pages - Format 13 x 20 cm - Paru en août 2022 - ISBN 9782918682578 - 19,50 € (papier) - 11,99 € (ebook).

(((article 4))).

ROUE LIBRE.

Jean-Pierre Jouvenceau.

Jean-Pierre Jouvenceau nous propose de feuilleter le livre de sa vie faite de rencontres dans le monde du cyclisme. Car sa vie fut guidée en grande partie par sa passion du cyclisme qu'il pratiqua en amateur. Collectionneur, il a tout gardé revues, médailles, vélos, maillots, articles de presse... C'est ainsi qu'il a fondé un musée du vélo, chez lui. Si d'aventure vos roues vous mènent dans ses contrées, poussez la porte et allez voir. Le livre, d'ailleurs, est un reflet magnifique de ses trésors conservés.

Éditions Cueilleuse de mémoires - Format 21 x 29,7 cm - 100 pages illustrées en couleurs - Paru en août 2020 - ISBN 979-10-699-5531-8 - 20 € (+ frais de port) - Contact : JP Jouvenceau - Chemin des Vernays 71500 Saint-Usuge ou 03 85 72 12 18.

FIN D'ARTICLE.

15. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Le tracteur et le cyclo.

(((auteur))).

Michel Jonquet.

(((texte))).

Cornichon ! Imbécile ! Débile mental ! Cela fait déjà quelques kilomètres que je suis en train de traiter de tous les noms d'oiseaux imaginaires et inimaginables le meilleur de mes amis : Moi ! J'en appelle même à Molière : « Mais qu'est ce que je suis allé faire dans cette galère ? ». Comme si je ne connaissais pas la réponse ! Car non seulement je sais ce que j'y fais, mais, de plus, je m'y suis mis tout seul, comme un grand ! Un grand couillon, oui ! Et c'est ma balourdise qui m'y maintient. Mais revoyons les faits. Froidement ! Logiquement ! Comme un énarque ! Je suis en vacances, c'est juillet et il fait beau, même un tantinet chaud. Ce matin l'air est pur, la route est large, pour un peu le clairon sonnerait la charge, comme l'a écrit ce bon vieux Déroulède en 1872 ; mais, ce matin, à défaut d'aller chantant à l'assaut des Prussiens avec les zouaves, mes jambes ont trépigné à l'idée de découvrir quelques-unes des routes de la Haute-Marne. Alors je suis parti. Ce n'est pas les Vosges, bien entendu, mais enfin, un coup je monte une côte, un coup je la descends. Et je recommence. Et ça n'en finit pas. Au début de ma sortie, encore frais et reposé, je passais les raidillons à la Alaphilippe, debout sur mes pédales. Et puis, rapidement, je suis revenu à mes bonnes vieilles habitudes : moulinage et passage en souplesse. Du moins... presque. Car aujourd'hui est jour de grâce. J'ai la pédale souple, l'œil vif, un mental d'enfer et tout m'amuse car rien ne m'est vraiment malaisé. Bref, un de ces jours bénis, bien connus et appréciés des cyclos parce que rares.

C'est dans un de ces moments d'euphorie que « l'autre », avec son maillot bleu, m'a dépassé.

Habituellement cela ne me fait ni chaud, ni froid, d'être doublé par un cycliste, une cyclote, voire un peloton entier de centaines, j'ai mon rythme, parfois Italien, « Qui va piano, va sano, e qui va sano va lontano », parfois Français, « Qui veut voyager loin ménage sa monture », et même une version communautaire, « Qui va piano, ménage sa monture ». Fournissant le cavalier et le destrier, je m'y tiens en prenant grand soin des deux.

Mais voilà, aujourd'hui mes jambes frétilent, l'écart avec maillot bleu n'excède pas quelques mètres et se stabilise. Alors, sournoisement, je gagne une couronne, reviens sur lui, et hop ! c'est moi que je passe ! Visiblement, le grand blond n'a pas aimé et réplique sur le champ en me devançant à nouveau. Et moi, bêtement, qui fait un bis illico ! Bref, c'est parti mon kiki, et, à force de jouer à saute-mouton avec lui, ma cadence cyclo habituelle devient prestement un vague souvenir. Je n'ai plus qu'à me maudire de m'être attisé aussi stupidement.

Car je me suis rapidement rendu compte que ce cycliste est bien meilleur que moi et, en conséquence, j'ai commencé à faire de sérieuses concessions à mon amour-propre. Tout d'abord, je me suis placé dans sa roue et ai refusé lâchement de

prendre le moindre relais, déjà bien content d'arriver à suivre ! Ensuite, le maillot trempé, le cœur à plus de 200, l'œil exorbité, exhalant un souffle rauque d'asthmatique, j'ai cherché un motif pour m'arrêter dignement. Mais pas la moindre fontaine où remplir mon bidon, nul moulin pittoresque à photographier (j'ai oublié mon appareil, mais tant pis, je ferai comme si), aucun carrefour susceptible de me mener n'importe où, ailleurs, mais loin de ce piège à c... yclo où je me suis enfermé tout seul.

Ça va mal ! Nous venons de traverser un court village et, hypnotisé par sa roue arrière, je m'en suis aperçu trop tard, ratant bêtement quelques belles rues, ruelles ou impasses où j'aurais pu me réfugier ! Et des côtes, encore des côtes, toujours des côtes ! J'en ai marre ! Tant pis pour mon « honneur », celle-là sera la dernière, après j'abandonne. Un ultime coup de reins pour la terminer et, levant le pied, je me laisse glisser vers un petit vallon champêtre. Mon « adversaire » en profite aussitôt pour creuser l'écart, doublant même un tracteur poussif et sa vieille remorque brinquebalante sur sa lancée, avant d'attaquer promptement la plus longue et la plus rude des pentes que j'aie vue depuis que j'ai commencé à faire le zouave. Sur ma lancée, je me retrouve à mon tour à hauteur de la remorque au moment où la route reprend de l'altitude. Machinalement, par jeu, je m'accroche à sa ridelle, bien que, au niveau sécurité, ce ne soit pas la meilleure des idées. Et puis j'y reste, pédalant à l'aise, malgré certaines secousses sournoises, car je me refais une santé à peu de frais si l'on excepte une certaine raideur dans les bras. C'est alors qu'insidieusement « l'idée » m'est venue. Devant moi, à 20 mètres, maillot bleu peine. Il ne se retourne pas et appuie comme un sourd pour me lâcher définitivement. Et moi, toujours solidement cramponné à mon char, je le mate, agité d'un fou-rire intérieur, mais intense, à la pensée de ce que je vais oser faire. Eh oui, frères cyclos, bien que le rouge de la honte envahisse mon front à l'évocation de ce souvenir, j'avoue. À cinquante mètres du sommet j'ai lâché ma remorque, sprinté, dépassé le malheureux cycliste, qui m'a vu passer d'un air effaré, et franchi la côte en premier. Et pour ajouter à l'ignominie, je lui ai adressé au passage un petit « Salut » rien moins qu'amical. Le premier et seul mot que nous ayons échangé.

Comme il m'avait dépassé à nouveau dans la descente, j'ai profité du premier carrefour qui se présentait pour prendre une autre direction que la sienne afin de ne pas recommencer mes âneries. Ce qui me valut un détour de plus de 20 bornes pour rentrer chez moi ! Tranquillement sur mon rythme suave et italien. Le soir j'étais cuit et mes jambes pesaient des tonnes. Ce fut là le seul châtement que les mânes de Vélocio m'envoyèrent.

C'était il y a un peu plus de dix ans maintenant et seule la prescription de ce méfait m'a amené à vous rapporter cette histoire.

FIN D'ARTICLE.

16. LES RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

Les Rustines de Salorin.

(((titre))).

Ligne de mire.

(((texte))).

J'étais tranquille j'étais peinarde sur mon vétété quand le gars a surgi de derrière un chêne.

« Tu sais que t'es dans ma ligne de mire ? » qu'il me lance d'un air fiérot.

Diantre ! Je ne savais point être dans une ligne de mire.

Quoique. Celle de mon banquier, peut-être... Mais surtout pas celle d'un gars qui se balade en forêt avec une veste orange fluo et une carabine de précision. On fait de ces rencontres, au détour d'un fourré, tout en suivant benoîtement une trace sur un GPS...

« Votre ligne de mire ? »

Voilà qu'il me confond avec un léporidé de base. Certes, parfois, mon épouse ne donne du « mon lapin », mais c'est plutôt quand il y a une étagère à revisser au gîte. Pas quand je suis dans sa ligne de mire.

« Ma ligne de mire. Celle que je surveille depuis l'aube, la mienne à moi, en attendant que passe un chevreuil, un lapin ou tout autre gibier.

– Un cycliste ?

– Je ne tire habituellement pas les cyclistes », qu'il me fait, pince sans rire, avant de me débiter des éléments de langage d'où il ressort que la chasse n'est pas si dangereuse que ça pour le grand public. Bien moins qu'une savonnette traînant au fond d'une douche ou qu'une chaise branlante sur laquelle on grimpe pour aller quérir un pot de confiture.

Statistiquement, l'orangé carabiné n'a pas tort. Mais une terreur ancestrale n'a que faire des statistiques. Cela fait longtemps que personne n'a été croqué par un loup, mais on a toujours peur. Et si sur un vélo je dois plus craindre les voitures, mes collègues ou mon cœur que les chasseurs, n'empêche que c'est en entendant tirer dans les maïs que je me sens l'âme d'un lapereau ou d'un perdreau...

FIN D'ARTICLE.

17. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Santé : Anomalies électriques du rythme cardiaque

(((titre))).

Savoir écouter son cœur

(((chapô))).

Troisième volet de notre entretien avec le Professeur Carré, cardiologue du sport à Rennes, interrogé sur les particularités du rythme cardiaque du cycliste endurant.

(((texte))).

Nous avons déjà évoqué dans nos pages certaines pathologies cardiaques et leur compatibilité avec la pratique sportive (infarctus du myocarde, activité après un accident cardiaque, mort subite du cycliste, formation aux gestes qui sauvent, etc.).

Lors de cet entretien avec le Professeur Carré, nous avons voulu savoir s'il existe des points positifs et des troubles du rythme cardiaque plus fréquents du fait d'une pratique cycliste régulière depuis de nombreuses années.

Entretien avec le Professeur Carré.

Quelles sont les particularités des anomalies du rythme cardiaque les plus fréquentes chez le cycliste vétérán expérimenté ?

Le phénomène le plus classique chez tout sportif endurant est un ralentissement du rythme cardiaque au repos. Cinquante battements cardiaques par minute sont habituels, parfois même, moins. Si elle est asymptomatique, cette bradycardie régulière de repos est le simple témoignage d'un cœur performant et entraîné.

Quelle signification a la survenue de palpitations à l'effort chez le cycliste vétérán ? Les palpitations sont très souvent signalées en consultation de cardiologie. Elles sont décrites de façon très imagées par le patient, source d'inquiétude, bien que souvent bénignes. Elles ne doivent pas être néanmoins banalisées, surtout chez un sportif aguerri souvent discret sur l'intensité de son effort. On doit répondre à trois questions :

- Quelle est l'importance de la symptomatologie ?
- Y-a-t-il une maladie cardiovasculaire sous-jacente qui évidemment change le pronostic, et devra d'abord être pris en charge ?
- La symptomatologie est-elle aggravée par l'effort ?

Quelles sont les types d'arythmie d'origine auriculaire ?

Parmi les arythmies provenant de l'oreillette, on distingue :

- La fibrillation auriculaire (F A) idiopathique (sans cause) du sportif endurant vétérán serait due à une dilatation et une inflammation de l'oreillette gauche. La F A survient le plus souvent à l'effort, mais peut devenir permanente.
- Le flutter auriculaire de l'oreillette droite qui bat la chamade (jusqu' à 200 ou 300 battements/minute) un peu plus fréquent chez l'athlète senior que chez le

sédentaire. Il serait dû à la dilatation de l'oreillette droite et peut coexister avec une F A.

Quelle est la fréquence de la fibrillation auriculaire (F A) chez le sportif ?

Le vétéran endurant qui a fait du sport toute sa vie, a trois fois plus de risques de présenter une F A que le sédentaire. Dans la grande majorité des cas, seul l'homme est concerné, la femme ne l'est en principe pas, sauf en cas de pathologie sous-jacente. La F A idiopathique concerne 1 à 2 % de la population générale, alors que pour le sportif âgé les statistiques doublent avec au moins 3 à 6 % de risques. Si le sportif surajoute en présence d'une hypertension artérielle (HTA) préexistante, la F A est beaucoup plus fréquente. Le reflux gastro-œsophagien (RGO) serait aussi un facteur favorisant, par une sorte de réaction inflammatoire de contigüité.

(((suite texte))).

Comment faire un diagnostic précis ?

Écoutons le cycliste, que nous décrit-il ? Une sensation de cœur qui tape plus fort, de simples ratés ou au contraire de véritables crises plus ou moins prolongées. Il faut en apprécier la fréquence et son ancienneté. Quelles sont les circonstances de survenue : le repos, la période de digestion, ou uniquement à l'effort ? Voire dans les suites de celui-ci ? Quelle en est l'intensité et le ressenti ? Le motif de la consultation du cycliste peut être un essoufflement ou une sensation de jambes coupées qu'il estime inhabituels pour son niveau. Son cardiofréquencemètre peut, parfois l'alerter, quand il note un rythme cardiaque erratique, des variations de dix à vingt battements sans rapport avec la stabilité de l'effort qu'il produit.

Quatre examens de principe sont nécessaires afin de mettre en évidence le trouble du rythme :

- ECG de repos.
- L'échocardiographie recherchera surtout une pathologie cardiaque sous-jacente.
- L'épreuve d'effort peut révéler dans près de la moitié des cas, le trouble du rythme.
- L'Holter (ECG de longue durée) sera incontournable en cas de négativité des précédents examens. Ce test en situation réelle, permet l'enregistrement électrique en continu du cœur dans la vie courante, en particulier lors de la sortie habituelle du cycliste. L'appareillage simple, peut être porté, une semaine, voire un mois d'affilé, de jour et de nuit, pour débusquer l'arythmie transitoire soupçonnée.

Quelles sont les complications possibles de ce type d'arythmie ?

En l'absence de prise en charge adaptée, deux complications sont possibles : l'accident vasculaire cérébral (AVC) et l'insuffisance cardiaque (IC).

- L'AVC : un fragment d'un caillot formé dans l'oreillette (secondaire à la stagnation du sang) peut migrer au niveau des artères cérébrales. C'est pourquoi un traitement anticoagulant est prescrit chaque fois que l'on constate une F A qui le nécessite.
- L'insuffisance cardiaque : elles survient très tardivement. Une pathologie cardiaque sous-jacente est toujours en cause.

La fibrillation auriculaire est-elle une contre-indication à la pratique sportive ?

- En cas de F A paroxystique.

Le bilan cardiologique complet ne retrouvant pas de cardiopathie sous-jacente, sa réduction, c'est-à-dire le retour à un rythme cardiaque normal dit « sinusal », sera

d'abord tenté avec un simple traitement médicamenteux anti-arythmique. En cas d'échec, un choc électrique externe au décours d'une courte hospitalisation sera proposé. Le rythme cardiaque étant redevenu normal, la pratique sportive est possible sans aucune restriction. À plus long terme, l'attitude vis-à-vis de l'activité sportive dépend de la récurrence ou non de la F A.

- En cas de F A permanente.

Sans cause cardiaque retrouvée, l'instauration fréquente d'un traitement anticoagulant sera préconisée par le cardiologue traitant. La plupart des pratiques sportives sont autorisées. Un traitement anticoagulant nécessite de mettre en garde le sportif sur le risque potentiel d'hémorragie en cas de chute. La F A permanente diminue habituellement le niveau de la performance sportive d'environ 20 %. C'est nous l'avons vu, cette impression de défaillance sportive, la cause initiale de la consultation, dans un bon nombre de cas.

Si par contre, une cardiopathie sous-jacente est découverte au cours du bilan initial, c'est cette pathologie qui conditionnera la possibilité de la pratique sportive.

Quel est le traitement de ce type d'arythmie atriale ?

Il peut être proposé un anti arythmique, associé à une anti coagulation. Mais, le traitement privilégié, est actuellement l'ablation (destruction) par radiofréquence de la zone électrique pathogène source de l'arythmie. L'intervention se déroule sous anesthésie locale, l'abord se faisant au niveau d'une veine fémorale. Cette intervention peut être techniquement longue et compliquée ce qui explique que son indication doit être réfléchie. La durée de la poursuite des anticoagulants après l'ablation sera adaptée à chaque patient. En général, l'intervention, quand elle est simple, dure une quinzaine de minutes, détruisant la zone atriale pathogène. Les anticoagulants sont poursuivis quelques semaines. Une surveillance cardiologique vérifie l'absence de récurrence.

Conclusion.

Le sportif doit savoir écouter des sensations inhabituelles et ne doit jamais les banaliser même s'il a bénéficié récemment d'un bilan cardiologique. Si on soupçonne la possibilité d'un trouble du rythme le bilan médical doit s'acharner à le débusquer pour permettre une prise en charge adaptée. Avant de parler de F A Idiopathique, l'hypothèse d'une cardiopathie sous-jacente doit être formellement éliminée.

La pratique du sport, parfois adaptée, n'est pas contre-indiquée. Mais les performances peuvent s'en ressentir. Sous anticoagulants, le cycliste doit être responsabilisé du risque hémorragique potentiel lors d'une chute.

(((signature))).

Propos recueillis par Patrice Delga, médecin fédéral.

(((Encadré Vivon Vélo))).

LES CONSEILS DE VIVONS VELO.

La pratique du vélo chez le cycliste vétérinaire n'est pas interdite tout comme les autres activités sportives mais à partir d'un certain âge notre cœur peut être sujet, ponctuellement ou régulièrement, à des troubles du rythme cardiaque. Nos conseils :

- Lors de vos sorties vélo restez attentif à vos sensations et notamment aux sensations inhabituelles (palpitations, essoufflement, etc.) et signalez-les à votre cardiologue ou médecin.

- N'hésitez pas à utiliser un cardiofréquencemètre. Il pourra vous aider à détecter certaines anomalies du rythme cardiaque lors d'une sortie vélo.
- Faites régulièrement un bilan cardiologique complet (ECG, test d'effort,...) notamment après 45 ans.
- En cas de trouble du rythme cardiaque, adaptez si nécessaire, avec l'aide de votre médecin, votre activité physique.
- Avant toute sortie vélo, il est indispensable de bien s'hydrater et de s'échauffer.
- Ayez une bonne hygiène de vie (arrêt du tabac, de l'alcool, des excitants comme le café...).

(((encadré))).

Témoignage.

Recueilli auprès de Patrice, ce témoignage illustre bien la difficulté de mise en évidence du diagnostic mais aussi la possibilité de récurrence malgré un traitement invasif par radio fréquence, de la destruction de la zone de l'oreillette électriquement pathogène.

Patrice, 69 ans, a toujours été sportif. Jeune, ce sont les sports collectifs qui l'ont séduit : hand-ball et foot surtout. Mesurant 1,78 m son coup de fourchette et sa convivialité le faisait flirter avec le quintal. L'entrée dans la vie active ralentit son activité physique qu'il ne reprendra par le tennis qu'à l'âge de 30 ans, brutalement interrompue par une balle reçue dans l'œil, responsable d'une cataracte traumatique débutante. C'est à 40 ans qu'il se dirige vers un sport porté d'autant que ses genoux commencent aussi à se manifester.

En vélo, il roule d'abord raisonnablement, environ 5 000 km par an. Son esprit compétitif, la lutte de toute sa vie contre son surpoids l'amène à augmenter sa pratique et à perdre 15 kg. Il devient un bon cycloportif mais aussi « cyclo santé » ! Progressivement il adopte le cardiofréquencemètre pour mieux gérer son effort. C'est à 60 ans qu'apparaît la première alerte : il se retrouve anormalement lâché dans une bosse avec une sensation de rythme cardiaque très rapide malgré un cardio non explicite. Il attribue cela au bol de café matinal trop fort ! Ces épisodes se renouvelleront plusieurs fois uniquement en pratique sportive, jamais nocturne, ni dans la vie courante. Il voit un premier cardiologue à 62 ans, le test à l'effort est peu probant mais justifie quand même la réalisation d'une coronarographie. Celle-ci ne révèle que la présence de quelques plaques d'athérome, banales après 60 ans, sans rétrécissement de la lumière artérielle des coronaires. Compte tenu de sa morphologie, malgré ses efforts (85 kg), un médicament régulateur du rythme cardiaque associé à un traitement hypocholestérolémiant lui seront prescrits : un B bloquant, de l'aspirine à dose filée et des statines lui sont proposés. Son taux de cholestérol étant pourtant dans la limite de la normale, il refusera de prendre les statines de si mauvaise réputation dans le milieu des sportifs ! Ces sensations de malaise, de quelque chose qui n'est pas normal, et pourtant si difficilement descriptible, avec ou sans nausée, avec ou sans sensation de palpitation vont se renouveler. Les crises sont de plus en plus longues, voire survenant aussi hors de l'activité sportive. Pourtant chaque fois qu'il voit un médecin, l'ECG se révèle normal. L'expérience de la surveillance du cœur par la pose d'un Holter pendant une semaine sera aussi peu concluante. Son cardiologue acceptera de le recevoir une fois en urgence, juste après une sortie vélo. Le diagnostic de fibrillations auriculaires (F A) sera immédiatement posé lors du simple ECG. Le niveau de risque de cette F A étant apprécié faible par le spécialiste, un traitement B bloquant sera uniquement prescrit. Il se révélera insuffisant, Patrice bénéficiera en août 2020 d'une intervention endovasculaire avec repérage et destruction par radiofréquence

des zones électriques pathogènes. Le retour à une vie et une activité sportive presque normale ne durera qu'un an et demi. Patrice depuis reste, on le comprend, soucieux de ses sensations et circonspect sur sa santé.

Une nouvelle crise apparaît à la fin du printemps au repos. La nuit il ne peut dormir sur le côté gauche sans être indisposé par des palpitations. Le traitement B bloquant associé à un anticoagulant ne semble pas suffisant, une nouvelle intervention est donc programmée pour novembre 2022. Heureusement que le chirurgien cardiologue, et son médecin traitant ont pris la précaution de bien lui spécifier la possibilité de récurrence et de réintervention.

À suivre...

FIN D'ARTICLE.

18. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Technique : Eurobike 2022 (fin).

(((titre))).

Nos coups de cœur.

(((chapô))).

Pour notre dernier article sur le plus grand salon du vélo, Eurobike, voici une petite sélection des produits et idées qui nous ont particulièrement plu.

(((signature))).

Texte : Gabriel Guénassia et Steve Jackson.

Photos : Gabriel Guénassia, Steve Jackson, Eurobike et fabricants.

(((produits))).

SON.

La résistance au roulement vous intéresse ? Côte-à-côte, les versions « petite roue » des moyeu dynamo SON et SP. Lancez-les ensemble : avec le phare allumé ou éteint, le SON tourne beaucoup plus longtemps.

www.nabendynamo.de.

KIDS RIDE SHOTGUN.

Selle, repose-pieds et deuxième guidon pour emmener un enfant à VTT : ce produit néozélandais est juste génial !

<https://kidsrideshotgun.com/>.

MARWI.

Phare UN-4490E Classico pour VAE, 6 à 48 Volt. À LED, 30 Lux, corps chromé ou noir, catadioptré intégré. Existe en version dynamo. Une touche délicieusement rétro pour votre belle monture.

www.marwi-eu.com.

LUPINE.

Sous la selle ou sur la tige de selle, le feu arrière C14 Mag Tail Light se fixe et se détache en un clin d'œil. On le glisse dans son support aimanté, et « clac » ça tient. Ensemble en alu CNC, rechargeable, poids 60 g.

www.lup.ine.de.

ZÉFAL.

Pas bête ! Nouveau bidon avec bouchon hygiénique qui protège la pipette des projections de boue.

Destiné au VTT, le Bike taxi est une corde de tractage pour aider un enfant dans les côtes. Avec un dérouleur sous la selle de l'adulte et une boucle qui s'accroche à tout type de potence. Charge maximum 90 kg.

www.zefal.com/fr/

BURLEY.

Pour une vie de chien confortable, la remorque Bark Ranger, la Rolls du transport canin ! Deux tailles, pour chien de 34 ou 45 kg maximum.

www.burley.com.

VALEO.

Fabricant de pièces automobile qui réalise un moteur pour VAE avec boîte de vitesses (licence Effigear). Le « must » de l'ingénierie française.

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

HOPE.

La technologie et l'aérodynamisme poussés à l'extrême ! Le HB.T, le vélo des pistards britanniques des derniers JO. Avec roues réalisées en seul morceau, fourche Lotus, chaîne Renolds au pas 3/8".

Prix autour de 36 000 €.

www.hopetech.com.

BIKE CLEANER PLUS.

Pour votre base de VTT. Lavage 2 ou 8 bar, moins agressif qu'une station de lavage pour automobiles. Ce système a remporté un « prix de l'Innovation » à Eurobike.

www.bike-cleaner.nl.

HASE.

Vues sur la version cargo du tandem Pino, des manivelles qui s'adaptent facilement à la taille du cycliste : il suffit d'appuyer sur le bouton rouge pour les régler à la longueur idéale (65 à 165 mm). Bien vu !

www.hasebikes.com.

TOUT TERRAIN.

La nouvelle version de la remorque mono roue SINGLETRAILER II SPORT pour transporter un enfant à VTT. Suspension, roue 24", prix 1700€.

www.tout-terrain.de.

FIN D'ARTICLE.

19. SÉCURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Sécurité : Les orages.

(((titre))).

Gare au coup de foudre !

(((chapô))).

Nous venons de passer un été très orageux avec tous les dangers que représente ce phénomène météorologique pour nous, cyclos ou pas. Quelques conseils et retour sur idées reçues sur les orages afin de s'en protéger au mieux.

(((texte))).

Chaque jour, il y a en moyenne quatre millions d'éclairs dans le monde, et le réseau « Météorage » détecte chaque année en France environ 500 000 impacts de foudre. Deux cents personnes sont foudroyées annuellement, 10 % d'entre elles perdent la vie et 70 % des rescapés présentent des séquelles à vie (paralysie, séquelles auditives et oculaires).

Comment se forment la foudre et donc le tonnerre ?

Dans un nuage orageux, il y a beaucoup de confusion : des vents forts poussent devant eux des gouttelettes d'eau qui entrent en collision les unes avec les autres et reçoivent une charge électrique à la suite de la collision. Les particules plus légères à l'intérieur du nuage s'élèvent et se chargent positivement. Les particules plus lourdes s'enfoncent dans la partie inférieure du nuage et se chargent négativement. Cela crée un fort champ électrique – à la fois dans le nuage lui-même et entre la surface de la terre et le nuage. Cette grande tension est déchargée à la vitesse de la lumière dans un gigantesque court-circuit : la foudre frappe.

Que faire et surtout ne pas faire en cas d'orage ?

Il est primordial d'adopter les bons réflexes pour éviter les risques de foudroiement sachant qu'un coup de foudre représente à lui seul dix milliards de joules !

À vélo :

- Être distants de 3 mètres minimum les uns des autres.
- Éviter les terrains élevés et les espaces ouverts.
- S'abriter si possible dans une maison, un grand bâtiment ou un véhicule.
- Descendre de son vélo, les pneus ne nous protégeant pas par manque de gomme suffisante pour faire isolation.
- Ne pas s'abriter sous un arbre, b.a.-ba de la réduction des risques et pourtant selon l'étude de la revue La Météorologie, dans un quart des deux cents accidents, les victimes touchées se trouvaient sous ou à proximité d'arbres ou dans un abri de fortune (cabane en bois, hangar, etc.).
- S'il n'y a aucun abri possible : se positionner accroupi au sol, les genoux contre la poitrine et la tête baissée entourée par les bras.
- Pour encore plus de sécurité, placer des tissus (couvertures, vêtements...) entre le sol et vous.
- Ne pas s'étendre par terre.

- Si se réfugier quelque part n'est pas possible, éviter de courir et de faire des grands pas car le fait d'avoir les jambes écartées, en cas de foudroiement, augmente le risque de tension et le courant se propagerait entre les jambes, la tension étant d'autant plus importante que la distance est grande.
- Éviter les regroupements, s'éloigner les uns des autres si on est en groupe. Une personne seule attirera moins la foudre qu'un groupe de plusieurs personnes.
- Éviter tout contact avec du métal.
- Se tenir au moins à 30 mètres de clôtures en métal.
- Retirer ses chaussures si elles ont des cales métalliques.
- Rester loin de l'eau, y compris lacs, mares et flaques d'eau.
- Rester à l'abri jusqu'à ce que l'orage soit passé.
- Attendre au moins 15 minutes après le dernier coup de tonnerre.
- Il ne faut surtout pas courir (à pied ou à vélo) : le corps dégage alors de l'énergie qui facilite le trajet de la foudre vers le sol.
- Ne pas voyager pendant un orage violent. Attendre que l'orage soit complètement passé... les orages étant souvent relativement courts !

(((signature))).

Denis Vituel.

(((encadré 1))).

Triste fait divers.

Fin août nous avons été alertés par le décès de deux cyclos italiens foudroyés. N'ayant pas pu trouver un refuge pour s'abriter, ils ont été frappés par la foudre à 2381 m d'altitude, près du col Blegier. Interrogé par le quotidien italien La Repubblica, un expert a précisé que leurs vélos électriques ont été les seuls points de chute potentiels. En cas d'orage, les batteries de ce genre d'engin représenteraient un réel danger et augmenteraient ainsi le risque de foudroiement.

(((encadré 2))).

POINT SUR QUELQUES IDÉES REÇUES.

- La foudre ne peut pas tomber deux fois au même endroit.
FAUX. Il existe des points d'impacts plus à risque. Par exemple, une antenne sur un pic montagneux, les arbres, les grands immeubles ou édifices sont des cibles quasi systématiques. C'est d'ailleurs le cas de la tour Eiffel qui est très régulièrement frappée.
- Les éclairs vont toujours du ciel vers la terre.
FAUX. La foudre peut également venir du sol. C'est ce qu'on appelle un éclair ascendant. Celui-ci apparaît lorsque le champ électrique au sol est suffisamment intense pour qu'un impact puisse se développer du sol vers le nuage. Ce phénomène, fréquent dans les régions montagneuses, peut aussi provenir du sol des structures de grande hauteur.
- Il ne faut pas toucher une personne foudroyée.
FAUX. Lorsqu'une personne est touchée par la foudre, le courant électrique ne fait que passer. Toucher cette personne ne présente donc aucun risque. Sachez qu'après un foudroiement, l'hospitalisation est obligatoire : même en l'absence

d'accident cardiaque ou de brûlures graves, des complications peuvent survenir dans les mois suivants.

- Plus le temps entre le tonnerre et l'éclair est long, plus l'orage est loin.

VRAI et FAUX. En fait, ce principe se base sur la différence de propagation de l'information : votre œil perçoit un éclair et ce flash lumineux se propage à la vitesse de la lumière. Au même moment, une violente déflagration se produit (il s'agit du tonnerre), mais à la vitesse du son. Votre perception est donc ainsi décalée, alors que ces deux événements se produisent au même instant, raison pour laquelle si on compte le nombre de secondes on arrive à estimer la distance qui nous sépare de l'éclair que l'on a aperçu. Du coup, c'est effectivement moins dangereux quand cette durée est importante !

Le tonnerre avance à la vitesse du son de 330 m/s. En d'autres termes, il parcourt environ un kilomètre en trois secondes. Pour savoir à quelle distance se rapproche un orage, comptez les secondes entre un éclair et le tonnerre suivant. Le nombre de secondes divisé par trois donne la distance approximative de l'orage en kilomètres jusqu'à l'emplacement actuel.

FIN D'ARTICLE.

20. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Massif central - Le causse de Sauveterre et les gorges du Tarn.

(((chapô))).

Dans les Cyclomontagnardes on se méfie des cols mais dans les Causses, le diable cache parfois les difficultés dans les détails. Court récit photographique d'une Cyclomontagnarde organisée pour la première fois par les Cyclos de Mont-Lozère à Villefort et qui attendait son heure depuis deux ans.

(((signature))).

Texte et photos : Philippe Henry.

(((photos))).

Photo 1.

Pantostier et ses nombreuses terrasses en déshérence, un minuscule village accroché aux flancs de la vallée de la Borne.

Photo 2.

Les randonneurs de Limoux ne font pas banquette dans la première ascension de la journée.

Photo 3.

Âgé de 120 ans le viaduc de Mirandol permet au Translozérien de franchir le Chassenac en gardant les bogies au sec.

Photo 4.

De beaux chemins font de l'œil aux adeptes du Gravel.

Photo 5.

Descente vertigineuse au cœur des gorges du Tarn, classées en compagnie des gorges de la Jonte et des Causses « Grand site national ».

Photo 5.

Comme un caméléon, le village semi-troglodyte de Castelbouc et son château adoptent les couleurs des falaises du causse Méjean.

Photo 6.

Les toits couverts de lauze, et de quelques tôles aussi..., donnent un véritable caractère aux villages et hameaux cévenols.

Photo 7.

Un joli nuancier, le temps d'une éclaircie avant de boucler cette seconde journée de vélo sous un chaud soleil.

FIN D'ARTICLE.

21. VIE FÉDÉRALE - COMITÉ DIRECTEUR.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Vie fédérale : Comité directeur – 16 et 17 septembre 2022.

(((titre))).

Des finances à ajuster.

(((chapô))).

Les aspects financiers ont largement occupé le comité directeur de septembre. Malgré le souhait de limiter les augmentations, il est nécessaire de revoir des tarifs pour la saison à venir dont celui de la licence.

Pour rappel, les années précédentes la Fédération avait pris en charge la hausse de l'assurance (environ 200 000 euros) et renoncé à une augmentation pour cause de moindre activité en période Covid.

Hausse des cotisations.

À l'issue de longues discussions, la hausse des cotisations est contenue à un euros par licence. Cette hausse s'explique notamment par la poursuite des investissements liés à la volonté d'offrir de nouveaux services à chaque licencié et aussi par la hausse des coûts de fonctionnement auxquels la Fédération ne peut échapper.

À noter que les tarifs réduits continuent à s'appliquer pour les familles. Il est particulièrement judicieux pour les nouveaux licenciés de profiter de la fin de saison pour anticiper cette petite hausse et bénéficier ainsi d'une licence valable du jour de la saisie à fin décembre 2023.

Les nouveaux tarifs sont spécifiés dans les deux tableaux dans les pages suivantes.

Hausse de l'abonnement à la revue Cyclotourisme.

Actuellement le papier subit une hausse allant de 15 à 25 % selon les produits et impressions. À cela il convient d'ajouter l'augmentation du tarif des expéditions. L'abonnement à la revue est resté à 25 euros depuis plusieurs années ; à compter de 2023, il passe à 28 euros soit une augmentation de 12 %, nettement moins que l'augmentation de son prix de revient afin de conserver un tarif abordable.

À noter : le tarif au numéro passe à 5 euros et l'abonnement non licencié à 52 euros.

Le nouveau tarif d'abonnement à la revue Cyclotourisme est spécifié aux pages suivantes.

Prochaines réunions du Comité directeur fédéral.

Pour 2023 les dates retenues sont les suivantes :

- Au siège fédéral d'Ivry : 20 et 21 janvier ; 17 et 18 mars en lien avec le salon Destinations nature ; 12 et 13 mai ; 22 et 23 septembre ;

- Au Centre nature « Quatre vents » à Aubusson-d'Auvergne (63) : 20 et 21 octobre.

- L'Assemblée générale, qui marquera les 100 ans de la Fédération aura lieu les 9 et 10 décembre 2023 à Troyes (10).

Formation.

La commission nationale de Formation pourra désormais attribuer la qualification d'éducateur à vie (initiateur, moniteur et instructeur fédéral) à tous ceux qui seront à jour de leur licence et considérés actifs. Pour cela, ils assureront soit des fonctions d'encadrement au sein d'une École française de vélo (EFV), d'un séjour, soit des fonctions d'encadrement au sein de leur club pour les nouveaux pratiquants. Le rapport d'activités de l'école et-ou du club, de la structure sera indispensable et devra mettre en évidence le rôle et les actions de ces éducateurs. Les journées d'actualisation des éducateurs demeureront mais elles devront porter sur des thématiques plus innovantes.

Concentration des Familles.

Elle se déroulera du 18 au 21 mai 2023 (Ascension) à Aytré sous l'égide du Comité départemental de Charente-Maritime.

Bourse du Jeune voyageur international.

Quatre demandes ont été reçues pour cette bourse. Deux dossiers ont été retenus :

- Projet « l'Afrique à vélo » de Pauline Kieffer et Matthieu Blanc. Il ont pour projet de « remonter » l'Afrique côté Est après un départ de Mayotte où tous deux travaillent ; de l'Afrique du sud, ils espèrent rejoindre l'Égypte.

- Projet « De Patagonie jusqu'au Canada » de Pierre Blivet. Il souhaite quant à lui rallier Ushuaïa à Vancouver. Plus d'informations à retrouver sur le blog de Pierre :

<https://ameriquelagrandetraversee.wordpress.com/>.

La présentation de leurs projets de voyage est à retrouver sur

<https://cyclotourisme-mag.com/>.

Vous pourrez également suivre dès 2023 sur ce même site les périple de nos voyageurs à vélo.

FIN D'ARTICLE.

22. VIE FÉDÉRALE - TARIFS LICENCES 2023.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHE - Vie fédérale.

(((titre))).

Tarifs Saison 2023.

(((texte intro))).

Vous trouverez ci-dessous les tarifs licences pour l'année 2023 et tous les renseignements nécessaires pour vos adhésions.

Pour rappel il existe à la Fédération trois formules de licences :

- La « Vélo Balade », pour une pratique occasionnelle et douce du vélo.
- La « Vélo Rando », pour une pratique plus régulière. C'est la licence cyclotouriste par excellence.
- La « Vélo Sport », pour une pratique plus sportive. Elle vous permettra notamment d'accéder aux organisations cyclosportives.

À noter que la mise en place par la Fédération de la formule licence « Vélo Sport » n'autorise pas les clubs à organiser des manifestations compétitives avec classement ou chrono.

Par ailleurs l'assurance obligatoire qui doit être souscrite en même temps que la prise de licence donne le choix entre trois options :

- Mini-Braquet (notée MB par la suite).
- Petit-Braquet (notée PB par la suite).
- Grand-Braquet (notée GB par la suite).

1- TARIFS CLUBS ET MEMBRES DES CLUBS - SAISON 2023.

Pour les clubs, les montants de la cotisation FFCT sont les suivants :

- Réaffiliation club = 57,00 € (cotisation 29,00 € + revue 28 €).
- Affiliation club = cotisation gratuite + revue 28 €.

Pour les membres des clubs, les montants des affiliations et réaffiliations se composent de la cotisations FFCT (identique pour les 3 formules de licences) augmentés du prix de l'assurance choisie. La liste suivante indique dans l'ordre, en fonction de la situation de chacun et pour chaque formule d'assurance, le coût total en Euros suivi de sa décomposition (coût cotisation plus coût de l'assurance) :

- Adultes :

MB : 49,50 € (29,50+20), PB : 51,50 € (29,50+22), GB : 101,50 € (29,50+72).

- Jeunes de 18 à 25 ans :

MB : 33 € (13+20), PB : 35 € (13+22), GB : 85 € (13+72).

- Jeunes de moins de 18 ans :

MB : 33 € (13+20), PB : 35 € (13+22), GB : 85 € (13+72).

- Jeunes de moins de 18 ans de l'École française de Vélo :

MB : PB : 13 € (13+0), GB : 63 € (13+50).

Pour les familles :

- Premier adulte :
MB : 49,50 € (29,50+20), PB : 51,50 € (29,50+22), GB : 101,50 € (29,50+72).
- Deuxième adulte :
MB : 34 € (14+20), PB : 36 € (14+22), GB : 86 € (14+72).
- Jeunes de 18 à 25 ans :
MB : 33 € (13+20), PB : 35 € (13+22), GB : 85 € (13+72).
- Jeunes de moins de 18 ans :
MB : 17,50 € (7,50+10), PB : 18,50 € (7,50+11), GB : 68,50 € (7,50+61).
- Enfants de 6 ans et moins :
MB : PB : 0 € (0+0), GB : 50 € (0+50).

Option Revue cyclotourisme (11 numéros) : 28 € par an en sus ; dans le cas d'un nouvel adhérent, tarif exceptionnel de 23 €.

2- TARIFS MEMBRES INDIVIDUELS - SAISON 2023.

Pour les membres individuels les montants des affiliations et réaffiliations se se décomposent de la même manière que précédemment. Seul change le montant de la cotisation FFCT (identique pour les 3 formules de licences) :

- Adultes :
MB : 61 € (41+20), PB : 63 € (41+22), GB : 113 € (41+72).
- Jeunes de 18 à 25 ans :
MB : 33 € (13+20), PB : 35 € (13+22), GB : 85 € (13+72).
- Jeunes de moins de 18 ans :
MB : 33 € (13+20), PB : 35 € (13+22), GB : 85 € (13+72).

Pour les familles :

- Premier adulte :
MB : 61 € (41+20), PB : 63 € (41+22), GB : 113 € (41+72).
- Deuxième adulte :
MB : 43 € (23+20), PB : 45 € (23+22), GB : 95 € (23+72).
- Jeunes de 18 à 25 ans :
MB : 33 € (13+20), PB : 35 € (13+22), GB : 85 € (13+72).
- Jeunes de moins de 18 ans :
MB : 19,50 € (9,50+10), PB : 20,50 € (9,50+11), GB : 70,50 € (9,50+61).
- Enfants de 6 ans et moins :
PB : 0 € (0+0), GB : 50 € (0+50).

Option Revue cyclotourisme (11 numéros) : 28 € par an en sus ; dans le cas d'un nouvel adhérent, tarif exceptionnel de 23 €.

3- GARANTIES PROPOSÉES EN 2023.

- Responsabilité civile. MB : oui, PB : oui, GB : oui.
- Recours et Défense pénale. MB : oui, PB : oui, GB : oui.
- Accident corporel. MB : non, PB : oui, GB : oui.
- Assurance Rapatriement : MB : non, PB : oui, GB : oui.
- Dommmages au casque. MB : non, PB : oui, GB : oui.
- Dommmages cardio-fréquencemètre. MB : non, PB : oui, GB : oui.
- Dommmages au vélo. MB : non, PB : non, GB : oui.
- Dommmages au GPS. MB : non, PB : non, GB : oui.
- Dommmages aux équipements vestimentaires. MB : non, PB : non, GB : oui.

(((cartouche rappel))).

RAPPEL – Certificats médicaux.

- Les licenciés qui vont renouveler leur licence en 2023 avec un certificat médical (CM) de 2018 devront fournir un nouveau certificat médical (règle du CM valide cinq ans au sein de la FFVélo).

- Le certificat médical de non contre-indication (C M N C I) n'est plus obligatoire pour un jeune de moins de 18 ans dans le cadre d'une prise ou renouvellement de licence, dans la mesure où le jeune ou la personne ayant l'autorité parentale atteste répondre négativement au questionnaire de santé spécifique « mineurs ».

FIN D'ARTICLE.

23. VIE FÉDÉRALE - ASSURANCES.

(((tête)))

LA FÉDÉ EN MARCHE - Vie fédérale - Licence et assurance multirisques habitation.

(((titre)))

Attention aux idées reçues !

(((chapô)))

Nous vous proposons de faire le point sur l'idée reçue que notre Fédération facturerait une assurance en plus de la licence qui ferait double emploi avec la garantie Responsabilité civile (RC) incluse dans les contrats multirisques habitation.

(((texte)))

Souvent nous recevons des retours comme quoi la Fédération ferait payer à ses licenciés une assurance inutile, qui ferait double emploi avec celle de la responsabilité civile. Mais quand est-il vraiment ?

Pourquoi une assurance en plus de la licence ?

Tout d'abord, il est important de rappeler les raisons de cette couverture d'assurance au sein de la Fédération. La pratique d'un sport est soumise, entre autres, aux règles édictées par le Code du sport. Parmi celles-ci figurent les articles L321-1 et L321-2 (voir encadré ci-après). C'est pourquoi aucune fédération sportive ne délivre de licence sans assurance.

Ici n'est visée que la garantie Responsabilité civile (RC) c'est-à-dire les dommages causés à autrui, pas ceux que l'on subit. Pour ces derniers, le contrat fédéral propose des garanties complémentaires et adaptées à notre pratique via les options « Petit-braquet » et « Grand-braquet », à tarifs intéressants (cf. tarifs 2023 pages précédentes).

Et il vaut mieux être bien assuré. En cas de dommages subis, il suffira de faire jouer les garanties du contrat. Sans bonne couverture d'assurance, il faut mettre en jeu la responsabilité civile de l'auteur de l'accident, ce qui peut être long et difficile (auteur en fuite, ne reconnaît pas ou minore sa responsabilité, non assuré, insolvable...), voire impossible s'il n'y en a pas (cas d'un accident causé seul).

(((encadré)))

CE QUE DIT LA LOI.

- Article L321-1 du Code du sport :

Les associations, les sociétés et les fédérations sportives souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité civile, celle de leurs préposés salariés ou bénévoles et celle des pratiquants du sport. Les licenciés et les pratiquants sont considérés comme des tiers entre eux.

- Article L321-2 du Code du sport :

Le fait, pour le responsable d'une association sportive, de ne pas souscrire les garanties d'assurance dans les conditions prévues à l'article L. 321-1 est puni de six mois d'emprisonnement et d'une amende de 7 500 euros.

(((suite texte)))

Responsabilité civile et pratique en club ?

Revenons à la RC incluse dans les contrat multirisques habitation. Attention à la méprise ! Ces contrats excluent quasi systématiquement la pratique en club ou en groupe, car soumise à obligation d'assurance par le Code du sport comme évoqué plus haut. Seule une pratique de « loisirs » dans le cadre de la vie privée peut parfois être couverte mais cela ne concerne que la pratique individuelle ou familiale. Lisez bien votre contrat : les garanties, les définitions et les exclusions ! Dans de très rares cas, la pratique sportive en club peut être couverte en RC par la multirisques habitation. Cela n'exonère toutefois pas notre Fédération et les clubs de l'obligation légale de couverture de leurs pratiquants. Par ailleurs, comment contrôler que le contrat individuel du pratiquant est toujours en cours ? Il peut être modifié ou résilié sans que l'adhérent n'en informe son club ou avoir une couverture incomplète ou inadaptée.

Non licenciés et sorties club ?

Nous attirons régulièrement l'attention des clubs sur l'importance de n'accepter aucun non licencié dans leurs activités, hormis bien sûr les cas particuliers couverts par les options A et B du contrat d'assurance fédéral, qui les couvre de façon ponctuelle et limitée.

À défaut, si un cyclo non licencié venait à causer un dommage à autrui, la responsabilité du club pourrait être recherchée et il pourrait se voir condamné à indemniser la victime. Et un sinistre corporel grave peut s'élever à plusieurs millions d'euros (frais de soins non remboursés, coût du handicap, indemnisation des séquelles, pertes de revenus, préjudices divers...).

Pratiquer l'esprit serein !

Vous voilà prévenus ! L'assurance coûte toujours trop cher... jusqu'au jour où on en a besoin. C'est une dépense nécessaire pour que nous puissions pratiquer notre activité l'esprit serein.

(((signature))).

Nicolas Éduin, président de la commission Assurances.

FIN D'ARTICLE.

24. CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES.

CARNETS.

(((carnet 1))).

Bernard Monchot nous a quittés brutalement le 19 juin dernier, sur son vélo, dans un accident de la circulation à quelques centaines de mètres de son domicile. Bernard approchait de ses 81 ans ; résumer ici, en quelques mots, son engagement au service du cyclotourisme n'est pas chose facile. Pratiquant de longue date, il prit la présidence de notre club au début des années quatre-vingt et ce jusqu'à son décès. Il n'eut de cesse de mettre tout en œuvre pour attirer le maximum de personnes vers notre pratique. Il fut un précurseur en créant une section féminine. En 1999 il fut à l'origine de la création de l'école cyclo étant persuadé que l'avenir passait par ces jeunes dont certains sont aujourd'hui encadrant. Toujours animé par le désir de se mettre au service des autres, Bernard occupa le poste de président du CoDep de Moselle et de président de la ligue de Lorraine, jusqu'à son remplacement par la ligue du Grand Est. Au sein de notre club, il fut l'infatigable organisateur de nombreux séjours itinérants. Lors de notre séjour jurassien, quelques jours avant sa disparition, il nous annonçait déjà la destination de notre séjour bourguignon pour 2023, c'est dire quelle énergie l'habitait. Un temps tandémiste avec son épouse, il donna aussi à quelques uns d'entre nous l'envie de pédaler à quatre jambes, ce qui nous a procuré de grands moments de bonheur. Durant toutes ces années, Bernard vivait club, pensait club, faisant passer très souvent sa passion avant sa vie familiale. Nous n'avons pas perdu qu'un président mais aussi un copain, un compagnon de route, et même un « papy » pour certains jeunes de l'école de vélo. Sous ses airs bourrus, Bernard était profondément attachant.

À sa famille, nous renouvelons nos condoléances et à toi Bernard, nous te disons simplement merci !

Les Randonneurs castelsalinois.

(((carnet 2))).

Notre amie Mireille Février nous a quittés trop tôt à l'âge de 78 ans. Elle était la secrétaire de notre club, le Cyclotouriste caladois à Villefranche-sur-Saône, dans le Beaujolais. Nous aimions tous Mireille pour sa gentillesse, son empathie pour les autres, son altruisme et sa simplicité. Son plaisir c'était d'être au milieu de nous tous, de partager des moments de convivialité et d'amitié, de nous chérir à travers son engagement quotidien pour le club. Mireille était une belle personne, un trait d'union entre nous. C'était quelqu'un de rare. En plus de son engagement sans faille au secrétariat, Mireille aimait aussi voyager et participer aux activités cyclotouristes : les séjours de printemps, les Semaines fédérales, les premières pedalées, les brevets internes, les brevets des clubs voisins, sans oublier les randonnées pédestres. Elle était aussi bénévole au sein d'autres associations sportives et culturelles où son implication et sa générosité étaient appréciées de tous. Mireille nous manque déjà mais elle restera dans nos cœurs et son souvenir nous inspirera dans nos activités au sein du club.

Guy Vignaud, président du Cyclotouriste caladois.

(((carnet 3))).

Ce 22 septembre, notre ami Gérard Roncen s'en est allé pédaler vers d'autres cieux, il avait 78 ans. Garçon discret, mais qui avait toujours le sourire avec son traditionnel « on n'est pas bien là sur notre vélo ! », qui en disait long sur son amour de la petite reine.

C'était un habitué des grandes distances, même si depuis quelques années une douleur aux genoux ne lui laissait guère de temps pour pédaler. Gérard était licencié et membre du comité directeur à l'Union cyclotouriste bergeracoise, club qu'il avait rejoint en 2004 après avoir quitté la région parisienne où il était inscrit au club de Versailles Porchefontaine. Gérard et son épouse Vitine furent à l'origine de notre séjour à Faenza (ville italienne jumelée avec Bergerac) en juin 2018, et nous en gardons encore aujourd'hui un très bon souvenir. Et n'oublions pas que Gérard fut à l'origine de la centaine de circuits que nous parcourons chaque semaine : tous les cyclos de l'UCB s'en souviennent et y pensent encore lors de leurs sorties hebdomadaires.

Toutes nos pensées vont à son épouse et à sa famille.

Bernard Delage.

(((carnet 4))).

Jean Bobet, né en 1930, frère de Louison Bobet, triple vainqueur du Tour de France, est décédé il y a quelques mois.

Henri Bosc se souvient : « Nous avons fait connaissance au départ de la RCP 1974, entretenant ensuite des relations amicales suivies, avec une rencontre annuelle pour Pentecôte à Notre-Dame des cyclistes à Labastide-d'Armagnac, en compagnie d'Henry Anglade et de André Darrigade où est organisée une cérémonie en souvenir des cyclistes et cyclotouristes disparus, suivie d'un sympathique repas en commun. Bloqué par un genou récalcitrant et par l'âge, Jean avait dû, comme Henri Anglade, cesser ses déplacements,

seul Darrigade (né en 1929) étant resté fidèle à ce rendez-vous. Jean Bobet était un rare coureur de haut niveau à avoir su et réussi à intégrer le cyclotourisme dans sa globalité et sa philosophie après avoir arrêté la compétition, licencié à la Fédération française de cyclotourisme dont il participa régulièrement aux activités ; c'est ainsi qu'il a effectué la longue et difficile Randonnée permanente, le « Circuit cyclotouristique

Adour-Pyrénées » que j'avais créé quand j'étais président de cette ligue. Coureur puis journaliste-écrivain et randonneur-cyclotouriste, il a écrit de nombreux livres dont Cyclisme de plaisance (1980), où sont analysées avec pertinence les spécificité et les différences. »

PETITES ANNONCES.

Vente.

Vélo Gravel sur-mesure Le Vacon, idéal pour randonnées.

longues distances type Paris-Brest-Paris, Diagonales, etc. Cadre titane en tubes Reynolds tb3 axe de 12 ; Freins à disque mécanique Shimano 160 avec gaine encastrée frein et dérailleur ; Péda lier 105 triple + plateau TA 46/38/28 ; Fourche carbone deda Gravel axe de 12 à disque, insert garde-boue et porte-bagages.

Lumière avant Lumotec IQ2 avec branchement USB (GPS) et arrière ; Moyeu shunter précision dynamo PD8 ; Selle Berthoud Aravis rail titane ; Porte-bagages arrière titane. Longueur du tube supérieur (de l'axe du tube AR à l'axe du tube du cintre) 53 cm, hauteur de l'axe du pédalier jusqu'en haut de la selle 76 cm.

Facture d'achat : 6 364 €. Plus de précisions auprès du vendeur.

Contact : Christian Gentil (région rennaise).
02 99 83 97 09 - crgentil@free.fr.

Don

Revue Cyclotourisme depuis l'année 2010.

À noter : le port est à la charge de l'acquéreur.

Contact : Maurice Rousseau - 06 88 77 22 68 - maurice.rousseau72@free.fr -
72300 Sablé-sur-Sarthe.

FIN D'ARTICLE.

25. SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.

(((tête)))

Souriez, vous écrivez.

(((accroche)))

Les cyclos osent, voyagent et s'expriment.

(((article 1)))

Tente versus camping-car.

La page de votre carnet du n°725, m'a fait sourire. Effectivement, les campings réduisent de manière drastique ou suppriment les places possibles pour des cyclo-voyageurs de passage pour une nuit ou plus.

Les sites près des villes privilégient les emplacements type bungalows ou camping-cars. Il faut donc envisager cette contrainte lors de la préparation de son itinéraire. La chance de trouver un camping nous accueillant diminue. A nous d'anticiper avec l'outil smartphone pour valider un accueil possible. N'hésitons pas à remercier les campings qui nous acceptent et à les citer dans nos compte-rendu. Il doit y avoir de la place pour tous les véhicules à deux roues et plus. De plus les manifestations cyclistes doivent donner l'exemple !

Philippe Chamiot.

(((article 2)))

Semaine Fédérale - Durs les parcours !

J'étais cette année à la Semaine fédérale de Loudéac. C'était ma sixième. Et c'est la première fois que j'ai eu du mal à terminer les circuits. Pourtant je choisisais les P1 ! Heureusement que j'ai une assistance électrique, sinon je pense que j'y serais encore ! N'est-ce pas un rassemblement « tout public » ? Je ne suis pas la seule à avoir galéré, j'ai entendu beaucoup de gens se plaindre de la difficulté des parcours ? Espérons que les P1 de Pont-à-Mousson seront plus abordables...

Patricia, une participante à la SF.

(((article 3)))

Semaine Fédérale - Pouvaît mieux faire !

Depuis la semaine fédérale de Périgueux je suis un fervent participant de cet événement annuel. Bénévole moi-même à celles de Niort et de Cognac, je suis toujours admiratif du travail fourni pour préparer ces semaines. Le tracé des différents circuits étudiés avec minutie, les points d'accueil et leurs animations, la restauration en adéquation avec les terroirs nous permettait jusqu'alors de manger local au moins partiellement et donnait envie d'y revenir en touriste.

Concernant Loudéac, la commission parcours nous avait réservé des circuits tous plus beaux les uns que les autres, gérés avec l'aide de bénévoles à l'écoute, dévoués et toujours aimables.

Il n'en a pas été de même pour la restauration. Je n'ai pas peur de dire que a quantité, la qualité, la variabilité des menus n'étaient pas au rendez-vous et que les prix, également au point d'accueil, étaient exorbitants ! Par exemple 9€ pour des raviolis dans une boîte à camembert (de très bonne qualité gustative tout de même) c'était exagéré et je n'évoque pas le choix, il n'y en avait pas, sauf au même prix. Quant à la restauration du soir c'était passablement honteux. A 15 € le

repas ! il a fallu hausser le ton pour obtenir un bout de fromage, et des " rations " un peu plus conséquentes, le tout servi dans des assiettes et couverts en plastique, dont on sait qu'ils ont été bannis par les autorités sanitaires du pays. Les années précédentes les différents Cosfics ont été confrontés à des problèmes similaires, pour autant, des prix abordables (sauf rares exceptions) et la qualité étaient au rendez-vous.

Attention les cyclos ne seront pas éternellement des « gogos », mesurons bien que tout à une fin...à méditer !

Alain Simard.

(((article 4))).

On a osé.

La secrétaire générale dans son éditorial « Osons » de la revue de septembre, nous incite à oser répondre.

Définition du dictionnaire : Oser, signifie avoir la hardiesse, le courage, l'audace de faire quelque chose. Alors, oui : Osons écouter ! Osons comprendre ! Osons agir ! Nous remercions notre secrétaire générale pour ces bons conseils. Mais pour aller au-delà des mots, toujours les mêmes mots incantatoires, nous voulons des actes. Nous attendons du Comité directeur, de l'audace, de l'innovation, de la vision, du courage pour bousculer les vieilles habitudes et se tourner vers l'avenir. Depuis la fusion des Ligues, nous avons alerté à de multiples reprises. Nous avons proposé des solutions pour moderniser la fédération sur des aspects techniques mais aussi au plan politique. Il faut lui donner une nouvelle image afin d'attirer plus de jeunes, dont les aspirations sont différentes de celles de nos aînés. Malheureusement, non seulement nous n'avons pas été entendus, mais, pire le manque de courage a favorisé un rétropédalage discréditant toute action positive d'évolution.

Dans les départements, les régions nous avons osé. Nous avons obtenu des résultats significatifs. Ces résultats auraient pu être encore meilleurs s'ils avaient été accompagnés par une fédération plus active, plus dynamique, qui soit capable de se transformer, de s'adapter au monde moderne dans lequel nous vivons.

Utilisons les moyens techniques que nous possédons et profitons de nos atouts.

Alors vous, le Comité directeur de la fédération, osez vous métamorphOSER afin de répondre au mieux aux attentes de nos structures, de nos jeunes, de leur avenir et celui de notre fédération.

Le temps perdu ne se rattrape plus.

Jacques Clamouse.

FIN D'ARTICLE.

26. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

CONTRÔLE TECHNIQUE.

(((texte))).

Il est heureux Pascal, il vient d'arriver à l'Alpe d'Huez après être passé par l'itinéraire bis de Villard-Reculas, ce qui a limité à 5 km sa grimpette par la route directe de Bourg-d'Oisans bien encombrée par des autos, des poids lourds... et des vélos.

Il est un peu triste Pascal, c'est l'avant-dernière journée de son voyage itinérant entre Oisans et Écrins, demain sa dernière étape l'amènera à Briançon par le col du Lautaret, clap de fin pour un périple qui l'a régalé.

Il est costaud Pascal ! Le plus beau des périples alpins qui soit il l'a fait en autonomie complète, en cyclo-camping sur Nimbus, son vélo du Pékin-Londres, avec 42 kg de bagages et en 24x30. Les souvenirs affluent déjà : pré de Madame Carle, Puy-Saint-Vincent, Orcières-Merlette, Gioberney, La Chapelle-en-Valgaudemar, Notre-Dame-de-la Salette et bien d'autres merveilles, tout cela en huit jours, neuf demain, pour un total de 604 km et 12 285 mètres de dénivelé.

Il est malin Pascal, pour quitter l'Alpe d'Huez, il a choisi l'option paisibilité en prenant la route du col de Sarenne malgré ses deux derniers kilomètres à 11 % qui lui ont semblé bien plus ardues que le pourcentage annoncé. Au col, il est félicité par un groupe de cyclistes dont les vélos carbonés ont été éradiqués de tout gramme superflu. Ils sont Néerlandais, bavards, sympas mais leur pratique du français est du même niveau que le hollandais de Pascal, très proche du zéro. Et vu comme ils étudient son Nimbus sous toutes les coutures, il est évident qu'ils l'interrogent sur sa randonneuse. Ils sont sauvés par un Français parlant anglais et trop content de s'arrêter au col pour récupérer et faire l'interprète.

Il est gentil Pascal, il n'a pas ri ! Il se trouve que dans les derniers hectomètres du col de Sarenne il avait doublé le dernier des carbonés et, devant cet événement étrange à leurs yeux de cycloportifs, les Bataves désiraient savoir où Pascal avait placé le moteur électrique de son Nimbus.

Quel moteur ?

(((signature))).

Michel Jonquet.

FIN DE LA REVUE.