

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

Table des matières.

1.	PAGES DE COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	REPORTAGE CYCLOMONTAGNARDES 2022.....	7
5.	REPORTAGE SEMAINE EUROPÉENNE.	11
6.	JEUNES.	13
7.	RAID V T T.....	15
8.	V T T LABEL.	19
9.	SÉJOUR FÉMININES ISÈRE.....	22
10.	CARNETS DE LA TORTUE.	24
11.	DOSSIER ARIÈGE.	25
12.	BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL (B C N) - BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (B P F).....	31
13.	RANDONNÉE PERMANENTE.	33
14.	NATURE (FAUNE).....	36
15.	CYCLO'LIVRES.....	38
16.	PATRIMOINE - FÊTE DU TIMBRE.	40
17.	CROQ VÉLO.	42
18.	RUSTINES DE SALORIN.	44
19.	NUTRITION.	45
20.	TECHNIQUE EUROBIKE.....	50
21.	SÉCURITÉ (EUROBIKE 2022 - SUITE).....	54
22.	PARTENARIAT.	56
23.	VIE FÉDÉRALE – A G DE NIORT.	59
24.	VIE FÉDÉRALE - MODIFICATION DU CONTRAT D'ASSURANCE FÉDÉRALE.	62
25.	VIE FÉDÉRALE - COREG PACA.	64
26.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS (D C C V).	67
27.	CARNETS (DÉCÈS) - PETITE ANNONCE - DIVERS.....	71
28.	ULTIMOT.	73

1. PAGES DE COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : CYCLOMONTAGNARDES 2022 : un été aux sommets.

Titres secondaires .

V T T – Raid en Ardèche et Haute-Loire.

Dossier – Découverte de l'Ariège.

Nutrition – Les légumes d'automne-hiver.

Crédit du visuel de première : Philippe Henry.

Légende visuel de première : Les cyclomontagnards courbent l'échine dans le vent balayant le Causse de Sauveterre (Lozère).

QUATRIÈME DE COUVERTURE .

Crédit : Pierre Roques.

Légende : Le Bastan (Hautes-Pyrénées) : la photo représente un vallon verdoyant où s'écoule un torrent aux eaux bouillonnantes ; le fond de la vallée est barré par une montagne où subsistent quelques névés.

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Besoin de rencontres.

(((texte))).

L'avertissement a surgi au bout de l'été. De l'Élysée nous est venue la prédiction de « la fin de l'abondance et de l'insouciance ». Raison de plus pour refuser le repli sur soi.

À notre échelle, cela se traduit par une invitation répétée à sortir, à rouler, à s'entraider. Nos clubs sont un cadre idéal où chercher et offrir ce soutien collectif. C'est, pourrait-on dire, l'une des manifestations de l'utilité publique de nos associations.

Ce numéro évoque des fenêtres ouvertes sur la vallée d'à côté, ou sur le monde voisin, qui nous feront rêver en pensant à la saison prochaine : Pays-Bas, Cyclomontagnardes, Ariège et Ardèche, lac Léman, pour ne citer que ces promesses...

Portons ces invitations dans nos agendas. Même si la « sobriété » nous invite à limiter nos ambitions, la Fédération et ses clubs continueront de porter nos besoins de balades et de rencontres. Nous nous rappellerons ainsi que les couleurs du cyclotourisme ne se bornent pas à notre tenue de club et qu'il est bon, auraient dit nos aînés, d'aller voir de quelle laine sont tricotés les maillots des voisins.

Parfois, il nous arrivera de devoir refréner nos envies de voyage itinérant, de Brevet Cyclotouriste National – Brevet des Provinces Françaises ou de « Mer-Montagne ». Notre saison de cyclotouristes est faite aussi de ces contraintes, surmontées quand nous évitons le piège de l'entre-soi et du clocher familial autour duquel on tourne entre gens de connaissance comme dans une cage à écureuils.

Si l'avenir doit nous confirmer la « fin de l'abondance », nos balades n'en seront pas pour autant rayées de la carte. Les invitations perdureront, proches, peu éloignées... ou un peu plus distantes. Des cyclos rappelleront que nos brevets Audax constituent une des formes les plus abouties de la solidarité et de la convivialité sur la route.

Qu'ils organisent brevets, randonnées, rallyes ou concentrations, les clubs vont avoir besoin de nous, et nous d'eux, plus que jamais.

(((signature))).

François Tartarin.

Membre du comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

LE NOUVEAU GÉANT DES ALPES.

Culminant à 2 405 mètres, le col de Tougnète a récemment été inauguré. Situé dans les Trois Vallées (Savoie), son ascension débute à Brides-les-Bains puis passe par Saint-Laurent-de-la-Côte et les Ménuires soit 29,8 km de montée totale pour un dénivelé positif affichant 1 934 mètres. Ce futur géant des Alpes impose des passages à 10 pour cent et même un passage à 20 pour cent. C'est la naissance d'un projet d'envergure qui permettra à terme de sillonner les Trois Vallées en reliant Courchevel, Méribel, Mottaret, Les Ménuires et Val Thorens. Promis à une renommée internationale, ce nouveau col pourrait renforcer sa notoriété en étant au programme d'un prochain Tour de France.

<https://climbfinder.com/fr/montees/tougnete-les-menuires> .

(((article 2))).

UN CAFÉ VÉLO AU PIED DU VENTOUX.

Depuis peu de temps, un café vélo, le Pista Cycling Café, vient d'ouvrir sa porte au pied du Ventoux à Bédoin. Dans ce lieu bien connu de tous les amateurs de cyclisme, un établissement de ce genre manquait jusqu'à présent à l'appel. Désormais, il est possible, dans un espace unique, de déguster un café, de prendre un repas ou de déambuler dans une boutique. Avant de partir à l'assaut du mont Chauve, rien de mieux que d'échanger entre passionnés dans le jardin de 300 mètres carrés avec vue sur le « Géant de Provence ».

<https://www.facebook.com/Pista.cycling.cafe/> .

(((article 3))).

UN ILLUSTRATEUR QUI AIME LE VÉLO.

Thorsten Hasenkamm est un illustrateur allemand qui capture la vie urbaine avec un énorme talent. L'architecture, les motos, les années soixante, la Pop culture mais aussi le vélo inspirent l'artiste. Parfois, ces univers se mélangent mais débouchent à chaque fois sur un travail prolifique. Quant aux cyclistes, ils chevauchent très souvent des fixies. Son travail est reconnaissable parmi tant d'autres avec ses silhouettes rectilignes. Cependant, le plus impressionnant de son œuvre reste le travail sur la lumière, les couleurs, les perspectives et les ombrés.

www.instagram.com/thasenkamm/?hl=fr .

(((article 4))).

FORFAIT MOBILITÉS DURABLES.

Entré en vigueur le 9 mai 2020, le forfait Mobilités durables est géré par le ministère de la Transition écologique et de la cohésion des territoires ainsi que par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (A D E M E). Désormais mieux connu par les entreprises, ce dispositif est encore peu déployé. Dans le secteur privé, seuls 38 pour cent des sociétés l'ont mis en place, cependant la hausse est significative. Si cela correspond à une attente des salariés, ce dispositif contribue à valoriser l'entreprise en termes d'exemplarité. Face à la hausse des prix des carburants, le Ministère espère que les motivations pourraient être plus marquées en 2022.

www.ecologie.gouv.fr .

(((article 5))).

FONCTIONNEMENT DU MARQUAGE DES VÉLOS.

Jusqu'à présent seulement 7 pour cent des vélos volés sont restitués, faute d'identification. Depuis le début de l'année le marquage de tous les vélos neufs vendus est obligatoire. Un opérateur d'identification est un intermédiaire entre le commerçant et le client. Dix caractères alphanumériques sont ainsi apposés sur le cadre. Les caractéristiques du propriétaire sont répertoriées dans une base de données. À partir du moment où le statut est « En service », le client peut à partir de son espace personnel modifier le statut de son vélo... notamment en cas de vol.
<https://www.interieur.gouv.fr> .

(((article 6))).

MONOPOLY VERSION CYCLISME.

Dédiée au cyclisme, une version française du Monopoly est sortie cet été. Les rues sont remplacées par les étapes mythiques du Tour de France.

L'éditeur, l'agence Squadra Sports Management, s'est appuyé sur un sondage afin d'attribuer aux cases du plateau les étapes les plus plébiscitées. Avec 22 pour cent des suffrages, le mont Ventoux arrive en tête et devient ainsi l'équivalent de la rue de la Paix. Viennent ensuite les Champs-Élysées puis l'Alpe d'Huez, Galibier, Tourmalet et Planche des Belles filles. Un moyen agréable de prolonger l'été.

<https://monopolycyclisme.fr> .

(((article 7))).

BRADERIE DU VÉLO DE GAGNY.

L'U S M Gagny Cyclotourisme (93) organise, le dimanche 13 novembre 2022, sa onzième braderie du vélo de Gagny dans les salles de l'Aréna à Gagny en partenariat avec la ville de Gagny. L'entrée est gratuite.

La braderie est composée d'un salon de matériel vélo (vente en stands de matériels neufs et d'occasion par des clubs, fabricants, revendeurs, collectionneurs, particuliers...) de 9 h à 18 h et d'un dépôt-vente de vélos d'occasion (vente de 13 h à 18 h - dépôt gratuit de 8 h à 12 h).

Tous les renseignements sur : www.braderie-du-velo-de-gagny.com/ .

(((article 8))).

CONTRE LES IMPACTS.

La société Lazer commercialise depuis peu le KinetiCore, une nouvelle conception du casque de vélo. Cette nouvelle technologie offre une protection contre l'impact des forces linéaires et rotationnelles avec des blocs en mousse E P S, baptisés zones de déformation contrôlée. Sous l'impact, ça se déforme et ça disperse l'énergie qui habituellement atteint le cerveau du cycliste. Il a fallu dix ans d'essai et de peaufinage pour arriver à un tel résultat. De plus, des aérations révolutionnaires acheminent l'air frais vers l'arrière du casque, éliminant ainsi l'air plus chaud. De la sécurité et du confort avec moins de plastique afin de réduire l'impact sur l'environnement.

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

* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 10))).

SEMPÉ A ENCENSÉ LE VÉLO.

Disparu au mois d'août dernier, Sempé, illustrateur et dessinateur, se disait fasciné par le vélo : « Pendant trente ans je suis allé partout à bicyclette ». Avant d'être un artiste reconnu, il fut livreur à bicyclette. « Vous lâchez les mains du guidon, et vous voilà libre d'aller où bon vous semble ». Cette passion a tout naturellement fait l'objet de nombreuses représentations dans ses œuvres, notamment dans le premier volume des aventures du Petit Nicolas. En 1995, il publie Raoul Taburin, l'originale histoire d'un réparateur de vélos qui ne sait pas faire de vélo et qui fut adaptée au cinéma en 2018. Le film reproduit fidèlement l'univers familial et tendre de Sempé.

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

WEB.

1 - <https://www.youtube.com/watch?v=CP8LbYAqngE> .

Dans ce cinquième tuto, Axel Carion, ambassadeur du voyage à vélo pour la Fédération, vous livre ses astuces pour recharger vos appareils électroniques lors de vos longues escapades à vélo.

2 - <https://www.youtube.com/watch?v=krcVE3l6vYk&t=1s> .

« Que mon histoire inspire quiconque lutte contre le cancer », c'est par ces mots que Jonna Jhonsen, jeune vététiste danoise, souhaite encourager celles et ceux atteints par cette maladie. Vidéo YouTube en anglais.

3 - <https://www.ilevia.fr/cms/institutionnel/velo/stations-vlille/> .

En cliquant sur la station de son choix, le nombre de vélos disponibles sur l'agglomération de Lille apparaît.

FIN D'ARTICLE.

4. REPORTAGE CYCLOMONTAGNARDES 2022.

(((tête)))

REPORTAGE : Nos manifestations à label - Cyclomontagnardes 2022.

(((titre)))

La montagne se met en quatre.

(((chapô)))

Avec des fortunes diverses, liées notamment aux alertes météo, quatre randonnées Cyclomontagnardes - Jura, Annecy, Cévennes et gorges du Tarn, et Vosges - ont pu se dérouler en début d'été. Petits récits de participants.

(((textes reportage sur les cyclomontagnardes)))

(((cyclomontagnarde 1 - Jura)))

Lons-le-Saunier (39) • Jura • 4 et 5 juin.

Que d'eau ! Que d'eau !

Lever à 3 h mais, vu le déluge, je remets à plus tard mon départ prévu pour 4 h. Profitant d'une fenêtre météorologique clémente je pars enfin vers 5 h 30 mais ça ne dure pas, la pluie étant de la partie avec une intensité variable. Je fais un bref arrêt photographique à Baume-les-Messieurs qui aurait mérité plus de temps, mais vu les circonstances ! Au ravitaillement de Loulle, des boissons chaudes font le plus grand bien et je me pose une question existentielle : ne ferais-je pas mieux d'opter pour le petit parcours vu les conditions météorologiques ? À l'embranchement des circuits un peu de ciel bleu me fait un clin d'œil. Je ne peux résister et opte pour le grand circuit. Les kilomètres suivants voient alterner des giboulées de mars... en juin. Le soleil faisant son apparition, une erreur me fait engranger des kilomètres en plus, certainement troublé par le beau temps. Je profite de la vue sur le lac de l'Abbaye. Je manque le contrôle de Prénovel et effectue un aller-retour de 4 km en sus. Il fait même chaud après toute cette pluie. De violentes ondées reviennent par intermittence. Après une belle descente au cours de laquelle un arrêt photographique s'impose pour la vue magnifique sur la vallée de l'Ain, passage à Chancia, suivi d'une montée sous un orage violent. Je ne croise aucun véhicule. Arrivé à Vescles, là de nouveau le ciel bleu, le soleil, la chaleur, c'est le système de la douche écossaise. Le plateau repas à la Tour-du-Meix est bienvenu de même que l'accueil des bénévoles sur tout le circuit. Suit une succession de montagnes russes avec le vent, la chaleur, heureusement souvent en sous-bois. Le dernier ravitaillement à Chevreaux se mérite car situé au château après un raidard de plus d'une centaine de mètres. Il ne reste que 40 km et 600 m de dénivelé sur de petites routes tranquilles et reposantes. J'arrive l'avant-dernier et profite de l'encouragement du chauffeur de la voiture balai. À mon arrivée, chaleureux accueil, on m'offre à boire et je remercie encore pour l'organisation sans faille, dommage que le temps nous ait empêchés de profiter pleinement de toute la beauté du parcours.

Jacques Bourset.

(((texte 2 - Annecy)))

Annecy (74) • Alpes • 11 et 12 juin.

Chauds, les cols !

Pour tenter de ne pas terminer trop tard, je décide de démarrer dans les premiers vers 4 h du matin, ce qui me permet de ne pas me poser trop de questions pour trouver le fléchage dans la traversée d'Annecy en me glissant derrière un petit groupe qui paraît à l'aise. En sus je n'ai pas le temps de m'ennuyer, leur rythme étant soutenu et régulier. Seul inconvénient, je ne peux pas profiter du lac vu l'heure matinale.

Le franchissement du col des Essérieux n'est qu'une formalité mais dès la montée du col du Marais, je me retrouve seul, mes compagnons allant trop vite pour moi ; désormais, avec le jour levant, je peux profiter du paysage. Après la descente, j'emprunte une petite route parsemée de raidards dépassant allègrement les 10 pour cent et je reconnais bien là l'esprit des Cyclomontagnardes, évitant les grands axes routiers. Puis c'est l'ascension du col de la Colombière avec un paysage alpin de toute beauté. Une belle descente, prudente, me permettait d'en prendre plein la vue. Le ravitaillement du Reposoir, dont le nom était justifié à ce moment-là, tant pour le casse-croûte de qualité que pour le bavardage avec les bénévoles. Après cet intermède je décide prudemment, une fois à Cluses, de ne pas effectuer l'option vers le col de Romme préférant passer le col de Chatillon avec beaucoup de circulation et de chaleur. Une belle descente, agrémentée de quelques faux plats montants, nous conduit à Samoens, où nous attend le plateau repas juste au pied du col de Joux Plane et ses 1 691 m.

J'effectue cette ascension à petite vitesse en pleine chaleur, la route présentant peu de parties ombragées. Mais la récompense est au sommet avec vue magnifique sur la chaîne du mont Blanc ; un peu plus loin un petit lac, où les touristes paressent, prennent du bon temps et où, j'avoue, la tentation est grande d'y faire une méridienne. Suivent la formalité du col de Ranfolly, la descente sur Morzine dans un four, la remontée sur les Gets, où nous profitons d'un ravitaillement apprécié, puis la descente sur Taninges avec de nouveau de la circulation. Quand on aime, on ne compte pas et je m'offre un bis avec une nouvelle montée du col de Chatillon ! Tout cela accompagné de la chaleur, l'astre du jour manifestant un peu trop allègrement sa présence.

Le dernier ravitaillement d'Ayse fait du bien, d'autant que j'ai du mal à le trouver ! Le col des Fleuries étant le dernier de la journée, je prends mon mal en patience, d'autant que lui succèdent quelques montées et descentes permettant de rester dans l'esprit des cyclomontagnardes. À Annecy je m'é gare et erre pendant vingt minutes avant de trouver l'arrivée. L'accueil est chaleureux ; on me propose un ravitaillement roboratif et apprécié.

Je n'en ai pas encore fini avec ma journée, car il me reste à rejoindre mon hébergement dans Annecy-le-Vieux... avec une dernière grimpe dépassant les 10 pour cent !

Jacques Bourset.

(((texte 3 - Cévennes et gorges du Tarn))).

Villefort (48) • Cévennes et gorges du Tarn • 25 et 26 juin.

Des Causses à effets.

Les cyclos de Mont Lozère Vélo sont de drôles de farceurs. Alors que tout le monde pense que les parkings près du point d'accueil sont réservés aux cyclomontagnards, il s'avère que cette attention a pour cible les pompiers congressistes de Lozère. Le

feu éteint et l'angoisse du procès verbal écartée, je m'élançai sur la route en descente de Pied-de-Borne, revêtue avec générosité de fins et piégeux gravillons qui soumettent les cyclistes à de périlleux exercices d'équilibristes. En remontant tranquillement la vallée de Chassezac en compagnie de cyclos d'Aurillac, Nancy et Grenoble, puis cheminant le long d'une étonnante voie ferrée à cette altitude, avec la belle surprise du passage sous l'élégant viaduc de Mirandol, le charmant col du Goulet (1 452 m) nous fait approcher les 1 200 m de dénivelé positif sans piocher dans mes réserves. Excellente affaire !

Je découvre que le causse de Sauveterre est loin d'être un plateau tranquille, les soubresauts d'une route spacieuse et exposée aux vents malmènent plus le cycliste que les cols du parcours. Et pourtant je me repais de ces paysages austères que les céréales et les herbes sèches teintent d'or entre les bouquets de pins. Puis c'est l'époustouflante descente dans les gorges du Tarn jusqu'au village médiéval de Sainte-Enimie par une route dont le dessin des lacets ravit mon œil d'esthète. Enimie, sœur de Dagobert, a trouvé dans les eaux de la Burle un remède à la lèpre qui lui pourrissait la vie. Elle s'y est installée, a fondé une abbaye et, le village se développant, quelques aubergistes y servent désormais de la bière pression* qui fournit le meilleur des remèdes à la soif qui me rongait. Le lendemain, la pluie de la nuit laisse la place à une matinée maussade. En fond de vallée, l'atmosphère est au soulagement dans les pelotons. Encore de beaux lacets avant de retrouver le vent dans le causse, que des menhirs balisent dans les prairies à l'herbe rase. Là encore, sans que le profil fourni par les cyclos du mont Lozère ne le laisse paraître, nous nous heurtons à une succession de difficultés passant sous les radars. Et c'est le col de Finiels enjambant le mont Lozère qui nous en délivre. Le retour sur Villefort est apaisé. Mais la chaleur reprend le dessus et pour ceux qui comme moi ont choisi d'arrondir le dénivelé à 5 000 m en se frottant au col du Pré de la Dame (1 450 m), ce ne sont que 13 km de plus pour arriver à 225 km au terme de cette belle cyclomontagnarde. Car, allez savoir pourquoi, les cyclos du mont Lozère ne comptent pas la descente dans la distance totale. Vraiment de drôles de farceurs... Philippe Henry.

* À consommer avec modération.

(((texte 4 – VOSGES))).

Pfaffenheim (68) • Vosges • 2 et 3 juillet.

S'essouffler dans les Ballons.

Quoi de mieux que de commettre une bonne action pour se mettre dans de bonnes dispositions pour une grande journée de vélo en montagne. Le ravitaillement de Vieux-Thann m'offre sur un plateau deux nobles occasions. C'est ainsi que je sauve la randonnée, et peut-être la vie, qui sait, à deux cyclos. Le premier est prêt à glisser sur une rondelle de banane qu'un camarade a dû laisser choir par maladresse tandis que le second s'apprêtait à faire d'une même bouchée mortifère un abricot sec et une guêpe aussi gourmande qu'insouciant.

C'est donc le cœur et le coup de pédale léger et enthousiaste que nous débutons avec ma coéquipière la grimpe du Ballon d'Alsace. Nous tombons vite les manches longues dans cette aimable montée, avec de voluptueux lacets baignés dès le matin par un soleil conquérant. L'accent alsacien à ce second ravitaillement démontre l'intérêt des cyclistes locaux pour ce beau rendez-vous. L'enchaînement avec le couple pas si anodin col de Page et col d'Oderen se fait par un court intermède dans la vallée de la Moselle. Ils font partie de ces difficultés évacuées un peu

rapidement dans la lecture des profils mais leur ascension pioche subrepticement dans les réserves d'énergie.

De beaux itinéraires cyclables, parfois tarabiscotés, empruntant pistes et petites routes en fonds de vallées, me font perdre mon sens de l'orientation. Mais le col Amic nous remet vite à l'endroit. Dans une chaleur plus prégnante c'est le passage obligé pour se hisser jusqu'au Grand Ballon. Sorti de la forêt je rassure la guerrière qui file ma roue, la route ne monte pas jusqu'au radôme de l'Aviation civile, nous nous contenterons du contournement du sommet à 1 325 m. Car le coup de pédale a un peu perdu de sa vigueur après 140 km et 3 300 m de dénivelé.

Après le Markstein et sa cohorte de touristes nous dévalons l'exigent col de Platzerwasel dans lequel nous avons bien sué, lestés de bagages, dans un voyage itinérant sur la ligne de front 14-18.

Il est petit par son nom mais ce serait une erreur de le mésestimer, le Petit Ballon alourdit l'addition de près de 600 m de dénivelé et l'accès au ravitaillement est une délivrance. Nous snobons les variantes de fin de parcours, car la trace principale nous a suffisamment ouvert l'appétit pour engloutir une choucroute* dès notre arrivée à Pfaffenheim. Les bonnes recettes fonctionnent toujours.

Philippe Henry.

* À consommer sans modération.

FIN D'ARTICLE.

5. REPORTAGE SEMAINE EUROPÉENNE.

(((tête))).

REPORTAGE : Semaine européenne de cyclotourisme (U E C T) 2022 - Meppel (Pays-Bas).

(((titre))).

Dans l'autre pays du fromage.

(((chapô))).

Après deux années d'abstinence, l'Union européenne de cyclotourisme (U E C T) et l'Association Fiets 4 Daagse ont organisé la seizième Semaine européenne de cyclotourisme du 9 au 16 juillet 2022 à Meppel, au nord-ouest des Pays-Bas.

(((texte))).

Cette semaine européenne 2022 fut la première aux Pays-Bas. Nous espérions 1 000 participants et en définitive 1 241 cyclotouristes de douze nations sont venus visiter « l'autre pays du fromage » ! À noter que la parité hommes-femmes était pratiquement atteinte, preuve que le vélo n'est pas réservé aux hommes. Le Sport Park Ezinge de Meppel a accueilli 936 personnes sur le camping fédéral ainsi que la permanence.

L'accueil du vendredi-samedi était assuré par les bénévoles de l'Alliance française tout heureux de parfaire leur français et par des bénévoles parlant polonais et anglais. Ceci a permis une bonne gestion, sans oublier leur disponibilité et leur sourire.

Si comme habituellement les Français étaient les plus nombreux, nos amis Polonais avaient été motivés par les dirigeants de leur fédération et ils ont répondu présents, ce qui prouve leur fidélité à notre organisation, malgré l'éloignement. Le défilé d'ouverture à travers la ville restera un moment fort, très applaudi par les habitants. Les cyclotouristes, souvent regroupés par clubs, portent des maillots multicolores - les Polonais eux arborent un petit drapeau national - et ont impressionné l'échevin de Meppel.

Après les discours d'usage, la fanfare locale a interprété chaque hymne des nationalités présentes et ce fut un grand moment d'émotion pour cette chorale improvisée.

Découvertes de Meppel et de la province de Drenthe.

Après la découverte de Meppel surnommée « Klein Amsterdam » (Petite Amsterdam) par la présence de nombreux canaux, et de son centre historique, les cyclotouristes ont pu parcourir la province de Drenthe qui offre à travers les magnifiques zones naturelles changeantes d'Assen, Dalen, Diever, Emmen, Meppel, Norg ou Westerbork, des paysages typiques de la Hollande avec ses canaux, ses moulins à vent, ses fermes saxonnes et de nombreux villages pittoresques et verdoyants, tel que le plus connu Giethoorn (Venise du Nord).

Se familiariser avec les bornes de jonction.

Le samedi, ce sera la découverte en empruntant « la route du bonheur » balisée par des cœurs peints sur le bitume. Pour les autres jours, il a fallu se familiariser avec les pistes cyclables et les bornes de jonction (carrefours cyclistes) soit à l'aide du road-book (en trois langues) ou des traces G P X.

Les bornes de jonction sont une invention d'Hugo Bollen, ancien ingénieur des mines du Limbourg (Belgique). Il voulait donner un nouveau souffle touristique à la région de Meppel en promouvant les balades à vélo, le cyclotourisme. Dans les mines, il a vu comment les mineurs trouvaient leur chemin grâce à un système de jonctions et, en 1995, il a reproduit ce système « en surface ». C'est ainsi que la province de Drenthe s'est fait connaître sous le nom de « Bike Paradise » : chaque année, plus de dix millions de trajets sont effectués sur le réseau de jonctions. Si au début ce système directionnel a déboussolé bon nombre de cyclos, si parfois nous avons l'impression d'être hors parcours en empruntant les sentiers gravillonnés dans le Parc national Dwingelderveld, à l'issue de la semaine toutes et tous étaient enchantés par les parcours, quant aux dénivelés, le cumul reste anecdotique.

Aller au-delà de la frontière de la langue.

Tout au long de cette Semaine européenne, nous avons pu apprécier l'amitié, la solidarité qui règne entre les cyclos européens et constater que la barrière de la langue n'est pas un obstacle.

Nous avons hâte de nous retrouver du premier au 8 juillet 2023 à Plasencia (Espagne), commune située en Estrémadure, au nord de la province de Cáceres.

(((signature))).

Patrice Godart, président de l'U E C T.

(((petit encadré))).

Une vidéo et des informations sur la Semaine Européenne 2023 sont en ligne sur www.uect.org , rubrique « Semaine européenne Plasencia 2023 ».

Les inscriptions électroniques seront ouvertes à partir de la semaine 46 de 2022.

FIN D'ARTICLE.

6. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE : Jeunes - Trait d'union des jeunes 2022.

(((titre))).

Une ronde bretonne.

(((chapô))).

Le Trait d'union des jeunes, version 2022, a pris un visage nouveau sous la forme d'un périple de sept jours en Bretagne, départ et arrivée à Loudéac (Côtes-d'Armor). Cette formule a séduit quinze jeunes âgés de 11 à 17 ans, ravis de leur expérience.

(((texte))).

Cette année le Trait d'union s'est déroulé durant la Semaine fédérale de Loudéac, du 31 juillet au 7 août. Réunie dès le samedi sur le camping fédéral, toute l'équipe a assisté à la cérémonie d'ouverture du dimanche. Les premiers tours de roues furent donnés sur le parcours de la Semaine fédérale et, à partir du lundi, sur des itinéraires indépendants élaborés par Jean-Pierre Simon. Un séjour qui s'est déroulé dans une excellente ambiance, sans accident, ni incident majeur. Grand soleil et grande chaleur toute la semaine accompagnée d'un vent pas toujours favorable. Chacun a pu exprimer ses compétences tant sur le plan sportif que social. L'application WhatsApp a permis de communiquer avec les parents et de leur envoyer des photos. « En retour, nous avons reçu de forts sympathiques messages d'encouragement », raconte Pascal Landais, directeur du séjour.

Du cyclotourisme avant tout.

Le séjour comportait sept étapes d'environ 80 km chacune avec une journée à 100 km pour que les jeunes aient le brevet des « 100 Bornes ». Au total 500 km pour les plus jeunes alors que les 14-17 ans ont couvert 600 km. Pascal Landais raconte : « Nous avons choisi des petites routes, emprunté la Voie verte qui longe le canal de Nantes à Brest, magnifique parcours bucolique où nous avons vu les écluses et les petites maisons des éclusiers. Nous sommes passés à Mûr-de-Bretagne, lieu bien connu des cyclistes. Les parcours nous ont permis d'aller à Carhaix, Brasparts, Plonévez où les plus téméraires se sont baignés, Saint-Goazec, Glomel, et retour à Loudéac le samedi afin de participer à la cérémonie de clôture. Nous avons renoué avec la tradition en remettant à Dominique Lamouller le trophée du Trait d'union 2022 et en retour, les jeunes ont reçu une belle médaille commémorative. » L'activité principale en journée était donc le cyclotourisme en favorisant la découverte du patrimoine, mais aussi l'implication des jeunes au partage des tâches (réparations crevaisons, usage GPS, montage des toiles de tente). En fin d'après-midi, une fois le camp installé, les jeunes ont pu profiter des piscines et partager des moments de convivialité.

(((signature))).

Texte : Georges Golse, avec la complicité de Francis Boulas.

Photos : Équipe d'encadrants du Trait d'Union.

(((encadré 1 – équipe encadrante et les jeunes))).

Une petite équipe.

Jonas, Nataël, Ellyssa, Timéo, Yvann, Angèle, Antonin, Pierre, Amory, Ilan, Georges, Noé, Théo, Timothé et Cyprien ont participé à ce voyage. Ils représentaient sept comités régionaux parmi lesquels le Val de Loire et les Hauts-de-France comptaient le plus de participants. La palme aux clubs les plus représentés revient à Sports loisirs de Cerre-lès-Noroy (Bourgogne – Franche-Comté) et C C Montreuil-sur-Mer (Hauts-de-France). Deux groupes assez homogènes furent constitués, encadrés comme il se doit par des cadres fédéraux. L'équipe d'encadrants était constituée de Pascal Landais, directeur, Christophe Dufour, directeur-adjoint, Aurélie Henry, Jean-Baptiste Dufour, Jean-Pierre Simon et Francis Boulas qui se partageaient également l'organisation de l'hébergement, des repas de midi et du soir.

(((encadrés – témoignages))).

Témoignage 1 : Une très bonne ambiance.

Avant de partir j'étais très content d'aller voir de nouvelles choses après avoir fait un Mer-Montagne l'année dernière.

Je suis fier de moi après avoir fait 95 km. En Bretagne les côtes sont dures mais je m'y suis fait. Il y avait une très bonne ambiance. J'ai des bons souvenirs de ce séjour. Merci et à l'année prochaine.

Nataël Brasselet – 11 ans (Vélotourisme en Famille – Hauts-de-France).

Témoignage 2 : Une très belle expérience.

J'ai participé à mon premier Trait d'union à Loudéac : quinze jeunes, six encadrants, de toute la France. Une équipe de choc, de bons moments de partage et d'entraide, de belles rencontres, un vrai esprit d'équipe. La Bretagne et ses jolis paysages, tant dans les terres que sur la côte, mais également des habitants accueillants. Des lieux d'accueil super ! Une très belle expérience que je n'oublierai pas et que je serai prêt à renouveler.

Merci à toute l'équipe.

Antonin Vermelen – 14 ans (CC Montreuil-sur-Mer – Hauts-de-France).

Témoignage 3 : La main dans le pot.

J'ai bien aimé car on a bien rigolé. Ce que j'ai le plus préféré c'est de faire des kilomètres. Petite anecdote : un soir quand on est revenu du vélo, Jean-Baptiste faisait des crêpes au Nutella. Je suis arrivée vers lui, il a posé le pot et en a pris un autre et j'ai demandé :

– Il est fini ?

– Oui, mais tu peux encore gratter. »

Du coup, je l'ai pris, j'ai mis la main dans le pot et ils ont voulu me prendre en photo. Pascal a alors pris ma main et m'a beurré le visage.

J'aurais voulu faire une semaine de plus. C'était la première fois que je faisais le Trait d'union et je serai prête à y retourner l'année prochaine. Merci pour cette semaine.

Angèle Amiot Quesnel – 13 ans (Randonneurs Brézolles – Centre-Val de Loire).

FIN D'ARTICLE.

7. RAID V T T.

(((tête))).

REPORTAGE : V T T - Raid en Ardèche et en Haute-Loire.

(((titre))).

La nature à l'état pur.

(((chapô))).

Ce raid V T T est un rendez-vous pour vététistes connaisseurs et habitués de ce type d'événements ou pour des nouveaux tentés par l'aventure itinérante. Du 18 au 24 juin, ils ont pu explorer les chemins d'Ardèche et de Haute-Loire et s'émerveiller de leurs beautés.

(((texte))).

Les Estables en Mézenc (1 343 m) est la plus haute commune du Massif central, aux confins du Velay et du Vivarais, au sein du Parc naturel régional des monts d'Ardèche. Des pierres locales, du bois et des lauzes pour une architecture typique. Des paysages façonnés par l'eau, la terre et le feu. Évasion ! Les Estables, c'est aussi une station de ski avec des kilomètres de randonnée. La Loire y prend sa source, au mont Gerbier de Jonc.

Notre point de ralliement est au village V V F des Sources de la Loire qui offre des prestations remarquables. Un hommage est rendu à Michel Plas, initiateur du parcours vers qui vont toutes nos pensées et regrets qu'il ne soit plus avec nous, car telle était son œuvre, exemplaire.

Au cœur de la nature, tous les sens en éveil.

Au départ, Philou organise la photo de groupe à la pancarte « Les Estables ». Cette photo avec en arrière-plan la majesté du mont Mézenc-Gerbier bien dégagé, le toit de la Haute-Loire ou géant chauve des Cévennes. Manu mène l'échauffement, les bagages chargés dans le fourgon d'assistance. Onze musculaires et seize «électriques» partent à l'assaut du mont d'Alambre. Caroline Loeb aurait dit : «c'est les watts qu'ils préfèrent». Éole vient du Midi et pousse fort dans la montée. Un vent à écorner les bœufs. D'ailleurs c'est vrai, les vaches n'ont plus de cornes. La fameuse et redoutée burle du Mézenc, venue du nord, c'est pour l'hiver quand la neige tombe à l'horizontale. Quels panoramas ! Vastes plaines bordées de forêts de pins. Une infinité de nuances de verts, en terres de pâturages... La fenaison bat son plein, les balles de paille verte voudraient rouler dans les champs. Le foin est la star des plateaux du Mézenc. La cistre – fenouil des Alpes – parfume les prés de fauche et donne un goût anisé et typique dont les vaches raffolent quand le foin est sec. De là à en faire une liqueur de foin ou un beurre au foin prisés des grands chefs... Quand la lentille verte du Puy s'associe au bœuf fin gras du Mézenc élevé au foin auquel l'emblématique cistre apporte parfum et saveur, les papilles sont en émoi ! Abondances, montbéliardes, prim'holstein, jersiaises, nos spectatrices varient leurs robes. Les boutières – fermes d'ici – en basalte, imposantes, les toits en tonnes de lauzes, passent du gris clair au noir, parfois maquillées d'un champignon rouille. Un charme certain de ces pierres volcaniques si diverses (granite, grès, basalte, phonolite, schiste, calcaire, vitrine de la géologie du territoire). La gentiane pousse à cette altitude.

Les randonneurs pédestres s'aident de leurs bâtons, nos vététistes actionnent leurs deux accélérateurs et se respectent sur le sentier.

Éole s'affole en rafales, bouscule, prêt à nous déséquilibrer. La forêt devient havre de tranquillité. Les chemins de pierre secouent les poignets pourtant aguerris. La visée devant soi doit éviter les grosses pierres, parfois bien cachées. Gare aux culbutes !

Saint-Front en Haute-Loire s'agrippe à la colline, son lac de cratère offre la première pause. Fay-sur-Lignon est en Ardèche. Roffiac sert de table au déjeuner, au soleil. Le panorama s'étend à l'infini. Une chapelle de Saint-Régis vaut un détour, tout comme le lac Bleu, miroir d'eau pure, très fréquenté, fertile en chevesnes curieux de notre passage.

Un village V V F tout neuf nous attend à Chapeuil. Les 45 kilomètres sont bouclés à 15 h 30. De quoi se relaxer à la piscine quand il fait grand soleil ou se réhydrater à Saint-Julien, tout en bas, au bar du Meygal pour une bière locale (avec modération). Après une journée à être brassé... C'est la recharge de toutes les batteries. Une raclette savoyarde comble les estomacs creusés.

Vers les sommets de champions.

Le vent bouscule nos nuits de ses rafales incessantes. Au petit matin, les bécanes méritent les soins et Manu s'active pour un électrique récalcitrant. Bécanes bientôt enfourchées pour descendre à Saint-Julien (pays des Capitoliens), cité de Jules Romain (né Farigoule en 1885) où il a son musée. Son célèbre roman « Les Copains de 1913 », inspira le fameux film d'Yves Robert en 1965, avec Philippe Noiret, Claude Rich, Guy Bedos... « C'est au cœur du pays des copains », que les écrivains George Sand, Jules Vallès, Albert Camus et Jules Romain bien sûr se retrouvaient. L'église abbatiale des moines bénédictins domine la contrée et les sucs qui l'entourent. La pierre est claire, les toits sont noirs. Le 45 ième parallèle traverse la cité, à égale distance du pôle Nord et de l'équateur.

Un coup d'œil vers le ciel où tournoie le milan royal. À d'autres moments, au-dessus de nos têtes, des oiseaux d'envergure : aigle royal, buse cendrée, faucon pèlerin ou vautour fauve oseraient-ils nous prendre pour cible ?

La montée est longue pour le massif du Meygal, à l'est du bourg, un point de vue sur la bonbonnière de ses sucs, ces dômes volcaniques surprenants. En explorateurs d'une nature à l'état pur, un goût de la nature préservée, nos petites reines nous conduisent vers les sommets de champions. Les sentiers sont vifs, une trace entre bois et pierriers. Un plein des sens quoi, en des moments privilégiés. Le déjeuner au bord du lac de Lavalette, ce grand bleu de 220 hectares, en est un autre. Une invitation à lézarder. Entouré de sapins, le Lignon du Velay l'alimente. Cheminer le long du lac, dans des sentiers ludiques trialisants, demande de l'attention ! Après quelques montées sérieuses sur nos cinquante kilomètres sous une chaleur pesante, Tence s'annonce, encore toute bariolée des fanions de l'Ardéchoise. La multitude de chalets du V V F accueille les raiders, bien installés pour la nuit, en pleine nature.

« À vélo tout est plus beau ».

C'est un slogan qui fige les sourires dans les photos pour la postérité quand la banderole s'associe à celle de la région Auvergne-Rhône-Alpes. C'est jour de marché à Tence. Le temps est clément, le vent calmé. Les montées se succèdent, dans des paysages d'horizons lointains. Des grimpettes ardues parmi de grosses pierres instables. Les électriques ne montent pas, les musculaires non plus. Alors le système walk devrait soulager le vététiste « électrique ». Quand il veut bien se

mettre en marche ! Immersions en terres sauvages, passages de gués et plaisirs de produire des gerbes d'eau. Comme des gamins ! Les pies rouges des plaines ne broutent plus quand le train de vélos transite sur le chemin. Bouchon en forêt ! L'exploitation forestière occupe le terrain. Le grumier en action manie habilement sa grue pour charger des grumes de sapins, épicéas ou pins sylvestres sur sa remorque. Il s'interrompt pour notre passage sans danger. Qui a dit qu'un bûcheron avait une vie austère ?

Escale déjeuner à Saint-Bonnet-le-Froid, sous un arbre du village. Le village gourmand entre Velay et Vivarais, du restaurant gastronomique trois étoiles de Marcon, « Chez Régis » ! Au pays du cèpe. Pour nous, hors parcours...

Mieux vaut rouler léger vers Lalouvesc ! Aux chemins blancs succèdent des montées ardues. Lalouvesc, est notre fin de troisième étape, en ce haut lieu de pèlerinage. Un village sanctuaire depuis la canonisation de saint Jean-François Régis en 1737 (mort en 1640) qui accueille des pèlerins depuis le dix-septième siècle. Défense des pauvres, prédications, confessions marquent son apostolat de marcheur de Dieu. Chemin de moyenne montagne, fréquemment au-dessus de 1 000 m, le chemin de saint Régis, ou G R 430 en Ardèche verte, croise celui de Saint-Jacques (voie de Genève G R 65) et le G T A de Mathieu Morverand. Les deux flèches de la basilique se voient de loin. Une construction originale.

Quand la pluie s'en mêle.

Des gouttes sont tombées dans la nuit. Suffisamment de pluie pour craindre de glisser sur les racines ou les pierres dans une étape annoncée difficile. Méfiance pour les herbes mouillées, car les tiques attaquent, c'est leur tactique. La foi nous tient sur nos déambulateurs à grosses roues pour de beaux chemins trialisants et monotraces ascensionnels, juste avant une montagne dégarnie par l'exploitation forestière tout près de Rochepaule. Janique se dévoue pour libérer une chèvre prise par ses cornes dans un grillage à moutons. Les cabrioles du caprinidé attestent de sa joie d'avoir retrouvé sa liberté. Petite dernière côte juste avant le déjeuner, dans la pierraille à forte pente et le lac de Devesset en zone Natura 2000 propose tables et bancs pour l'étape du jour. Jean-Michel suggère un tour de lac avant de profiter du gîte Pioullouse. Et une pluie annoncée.

Le réveil est matinal au son des gouttes sur les lauzes ! Aïe ! Pluie incessante qui commande d'être vététiste routard. Par sécurité. Une accalmie décide du départ. « C'est l'art des choix » aurait dit Jean Ferrat ! Court intermède. Les cieux se fâchent et nos Kway® sont vite transpercés. La pluie se calme enfin, le déplacement sèche tout. La route vers Fay-sur-Lignon s'avère parallèle aux chemins prévus, histoire de ne rien rater de la majesté des paysages. Entre les dents du Diable s'affiche le mont Mézenc, dans les monts d'Ardèche. Un peloton bien en ligne roule vers le col de la Croix de Peccata, en ascension musclée. Pour certains, G R 40 et G T A offrent le retour sur un chemin ludique, autour du mont d'Alambre. De quoi foncer à bonne allure vers Les Etables, le plaisir du chemin retrouvé.

Juste à temps pour s'affranchir des grosses gouttes. L'option route des moniteurs était la bonne pour s'éviter le danger et le déplaisir. Le « V V F des Sources de la Loire » offre l'abri déjeuner.

Fin de raid hors des sentiers battus.

Le raid de 220 km en boucle s'achève, hors des sentiers battus. Chemins séculaires, calades et drailles veinent le paysage. Par monts atypiques et volcans divers : dôme, rocher saillant, tourbière, volcans sous lacustre, coulées de lave, cheminée, maar, orgues basaltiques... Une bien belle région de Haute-Loire qui offre

une Grande traversée de la Haute-Loire (G T H L) de 620 km pour un dénivelé de 13 000 m et des hébergements Respirando tous les 20 km. L'Ardèche n'est pas en reste dans son concentré de paysages grandioses.

Quelques emplettes en produits locaux au village, délices aux myrtilles au quatre-heures, miels de montagne et Catherine, présidente du comité régional de cyclotourisme d'Auvergne-Rhône-Alpes, nous fait l'honneur d'une visite cordiale. Elle assure que ce type de raid doit perdurer. Ses amateurs fidèles acquiescent et en redemandent.

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Fresser.

FIN D'ARTICLE.

8. V T T LABEL.

(((tête))).

REPORTAGE : VTT - L'Ultra Raid 360.

(((titre))).

Défi relevé !

(((chapô))).

360 km de V T T en moins de 36 heures... De la peine et de la sueur mais surtout une aventure à partager... L'Ultra Raid 360, saison 3, a tenu ses promesses...

(((texte))).

Les 11 et 12 juin 2022 s'est déroulée la troisième édition de l'Ultra Raid V T T, issu d'une idée, un peu folle peut-être, qui surgit, un jour, dans l'esprit d'un écureuil : faire 360 km en V T T en une seule étape... Partir, puis rouler, rouler et encore rouler et enfin rejoindre l'arrivée.

Un vrai défi c'est sûr. Sortir des sentiers battus, sortir des habitudes grâce à un club amoureux des défis, composé de vététistes passionnés qui ont envie de faire découvrir et partager une région propice aux sports nature et particulièrement au V T T. Faire un parcours de V T T, un vrai avec deux boucles de 90 km. De quoi partir faire des vraies découvertes de paysages, de chemins en bocage et forêts...

L'épicentre de cette aventure.

Domfront, labellisé « Territoire Vélo » par la Fédération, est le point névralgique, où l'on revient tous les 90 km pour se ressourcer ou donner le relais. Tous les 30 km, une base de vie pour prendre des forces et du repos si besoin est. Une première boucle d'abord vers le nord-ouest dans les chemins creux du bocage puis une seconde, direction l'est avec une dominante forestière... Arrivés à mi-chemin, retour sur la boucle ouest, mais dans l'autre sens, histoire de voir les choses différemment. Eh oui, lors du premier passage, vous aviez goûté cette descente... Cette seconde fois, c'est la montée que vous avez dégustée... Afin que personne ne puisse se perdre sur le parcours, environ 1 500 flèches de la Fédération sont mises en place par douze équipes de vététistes dans la semaine précédente. La moitié sont complétées par des rubans rétroréfléchissants pour les seconds passages potentiellement effectués de nuit.

Côté suivi des ultra raideurs...

Chacun est équipé d'une balise G P S afin d'assurer une sécurité optimale lors de ce week-end. Et ces 11 et 12 juin, la chance est du côté des organisateurs et des participants avec une météo pour le moins favorable. Rien à voir avec les gros orages du week-end précédent ou la canicule de la semaine suivante...

Côté mécanique, un velociste a accepté d'être présent sur le village Ultra Raid 360 pendant la durée du raid. Un grand merci à Dominique qui a su dépanner certaines situations délicates et éviter ainsi quelques frustrations...

Ultra Raid 360, un défi contre soi-même.

Le contexte sanitaire, à l'ouverture des inscriptions fin 2021, étant encore très incertain, il en avait fait douter beaucoup... Accepter plusieurs mois de préparation,

peut-être en vain, pour cette troisième édition qui avait déjà été reportée deux fois ? C'est, malgré tout, 120 solos très motivés qui ont osé relever ce défi personnel. Grâce à eux, et à la centaine de bénévoles (baliseurs, accueil, restauration, bases de vie, photos, vidéos...), ce fut un beau week-end de V T T dans le Domfrontais. Et des témoignages nous reviennent pour nous dire que certains des 45 pour cent qui ont réussi le challenge de boucler cette édition ont eu quelque difficulté à enlever leur beau polo de « finisher » remis par les organisateurs.

Une quatrième édition en 2024 ? Peut-être ? Sans doute ? Qui sait ?

(((signature))).

Didier Boisbluche et Jean-Louis Miseray.

Les écureuils du bocage – Membres du comité de pilotage U R 360.

(((encadré spécial))).

PAROLE DE PARTICIPANT.

Extraits du témoignage de Victorien Lanon, finisher en moins de 25 heures !

« C'est un ultra raid V T T à travers les chemins du bocage et les sentiers forestiers autour de Domfront. Deux boucles de 90 km à parcourir une fois dans chaque sens avec pour objectif premier être « Finisher » de cet ultra chantier... où je pense nous devons être à un pourcentage supérieur à 95 pour cent de piste et chemins par rapport au bitume.

Bref un truc pour les gens patients, amoureux du V T T, de la nature et du dépassement de soi.

Pour ma part l'objectif initial était déjà de finir, ensuite d'éventuellement terminer sous 24 heures et de prendre du plaisir !

Au départ, nous étions quatre copains avec qui nous nous entraînons très souvent toute l'année : Benoît, Fred et Guillaume... Je suis parti avec Guillaume sur les bases de 23 heures. Les kilomètres s'enchaînent très bien, je prends un maximum de plaisir dans le pilotage, le temps est magnifique et mes entraînements payent car les watts restent au fur et à mesure des kilomètres.

Fred et Benoît nous talonnent à chaque base de vie. L'ambiance entre nous est vraiment très bonne et cela permet de passer, au delà de l'effort, une belle journée.

Je tiens à remercier l'ensemble des bénévoles de l'organisation car les quatre bases de vie autour de celle de Domfront étaient incroyables ! Une super ambiance, des produits de qualité et en quantité pour les ravitaillements, un vrai réconfort ! Merci pour les galettes et les crêpes, je m'en souviendrai, c'est à refaire !

À la fin de la troisième boucle, Fred a dû malheureusement abandonner. Avec Guillaume nous avons décidé d'attendre Benoît pour faire la dernière boucle ensemble et finir ex æquo à trois !

Cette quatrième boucle s'est très bien passée, j'adore rouler la nuit et profiter du calme, regarder les animaux que l'on surprend dans leur quiétude. C'est toujours génial, c'est une expérience à vivre !

Bref je suis très satisfait car zéro chute, zéro casse matériel, un max de partage et de souvenirs avec les gars et des capacités physiques qui continuent à progresser. Merci Chouchoute pour l'assistance !

Merci à toutes les personnes venues me voir sur le parcours.

Un grand merci à l'organisation et aux bénévoles ! » .

Retrouvez toutes les actus sur l'Ultra Raid 360 sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/ultraraidvtt360/> .

FIN D'ARTICLE.

9. SÉJOUR FÉMININES ISÈRE.

(((têtière))).

REPORTAGE : Séjour au féminin.

(((titre))).

Immersion en Haute-Loire.

(((chapô))).

À l'initiative du comité départemental de cyclotourisme de l'Isère, quarante-cinq licenciées se sont retrouvées en juillet pour quatre jours de randonnées autour du Puy-en-Velay. Un bon hôtel, un bel accueil, une cuisine copieuse et goûteuse, un soleil bien présent, tous les ingrédients étaient réunis pour faire de ce séjour un magnifique rendez-vous.

(((texte))).

Pour la première journée de ce séjour exclusivement féminin, les participantes ont découvert les hauts plateaux « Entre Meygal et Mézenc », avec un départ depuis Saint-Julien-Chapteuil avec une boucle d'une soixantaine de kilomètres pour bien démarrer, à la découverte de Saint-Front et son lac de cratère, Moudeyres et ses typiques maisons de pierres aux toits de chaume, Les Etables, plus haute commune du département, en face du Mézenc, etc. Une journée qui s'est achevée par un apéritif de bienvenue offert par le comité départemental.

Au pays de la lentille verte.

Pour la deuxième journée, cap sur les « Sources de la Loire » en passant par Monastier-sur-Gazeille, sa magnifique abbatale romane et son viaduc de la Recoumène enjambant la Gazeille, Goudet et les ruines du château de Beaufort surplombant la vallée, Arlempdes et son rocher couronné d'une chapelle et des vestiges d'un ancien château. La randonnée se termine par un arrêt au lac du Bouchet, d'un très joli bleu dans un écrin de forêt, nous sommes dans la chaîne du Devès. Au pays de la lentille verte, nous cherchons les champs où elle est cultivée mais nous aurions eu besoin d'un éclaircisseur... Pour rentrer nous empruntons la magnifique descente en direction de Vals-près-Le-Puy au fil du Dolaizon. La route est belle, elle sera plus tard empruntée par le Tour de France !

Cela monte et descend dans les Gorges de l'Allier.

Le troisième jour sera consacré aux « Gorges de l'Allier ». Nous passons encore au pied du Devès pour arriver à Saint-Privat-d'Allier, étape sur la célèbre Via Podiensis vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Une superbe petite route en surplomb de la rivière jusqu'à Vergues, la descente vers Prades et ses orgues basaltiques, Saint-Julien-des-Chazes et sa chapelle emblématique, le joli village de Chanteuges et son ancien prieuré. Arrivée sur Langeac, c'est la fête de la Saint-Gal, mais la ville habituellement animée est bien calme, tout le monde est en train de se rassasier ! Il nous faut remonter vers Vailhac, puis Siaugues-Sainte-Marie, le soleil cogne, tout le monde adapte son rythme pour passer les bosses. Le ciel est de plus en plus menaçant à l'approche du Puy mais la descente est tellement belle ! Quelques éclairs fendent le ciel en arrière-plan de la ville, nous arrivons avant l'orage qui finalement passera à côté. À 18 h 30, Nicole Ouillon, trésorière du comité régional de cyclotourisme d'Auvergne-Rhône-Alpes et membre du G C P, et Georges

Assezat, président du G C P, nous ont concocté une petite réception à l'hôtel en présence de l'adjoint aux sports du Puy-en-Velay. Nous repartons toutes et tous avec un petit souvenir de la ville. Un grand merci à eux pour cette très sympathique organisation.

La Loire comme fil directeur.

Avant de nous séparer, c'est la dernière journée « Au fil de la Loire ». Nous roulons en direction de Lavoûte-sur-Loire en longeant le fleuve, les routes sont plus fréquentées par les voitures que lors des jours précédents. Le château de Lavoûte Polignac se dresse au-dessus de la Loire. Un passage à Rosières, puis direction Chamalières-sur-Loire où nous essuyons une averse orageuse. Nous retrouvons la Loire jusqu'à Vorey-sur-Arzon, puis Saint-Vincent. Encore une dernière grimpe pour atteindre Saint-Paulien où il fait bon casser la croûte. Retour par Polignac et son imprenable forteresse médiévale qui s'impose aux yeux de très loin. Enfin, une descente plongeante sur le Puy-en-Velay en suivant le chemin de la Boriette, les dernières photos des monuments plein les yeux : le rocher Saint-Michel d'Aiguille qui se dresse devant nous, la cathédrale Notre-Dame, la statue monumentale Notre-Dame de France qui domine la cité. Arrivée étalée à l'hôtel, chacune reprend son véhicule... à regret.

Un très beau séjour et mes remerciements à toutes les participantes pour leur implication, leur solidarité et leurs sourires !

(((signature))).

Marie-France Beaughon, commission Féminines du CoDep 38.

(((note))).

N.B. : remerciements amicaux à Pascal Jarrige, président du CoDep 38, Roger Pascal, délégué sécurité au CoDep 38, et Denis Vitiel, élu au comité directeur fédéral chargé de la sécurité, qui m'ont accompagnée dans la préparation de ce projet et ont encadré avec patience et bienveillance les groupes sur les parcours pendant le séjour.

FIN D'ARTICLE.

10. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête))).

LES CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte))).

Déjà l'automne, et je n'ai toujours pas vu le delta du Danube. Nous devions terminer l'EuroVélo 6, de Budapest à la mer Noire en longeant le Danube, donc la frontière ukrainienne : après le Covid, la guerre.

Or, voici que la tortue sent venir le temps où ajournement rimera avec renoncement : impossible cette année, en serai-je capable l'an prochain ? J'ai rêvé de Patagonie, je n'en connaîtrai que des récits. Mais, cette année, le sort me réservait une jolie compensation : toute ma vie, la guerre et la marche du monde semblaient s'être combinées pour m'offrir une parenthèse de bonheur : mes trois petits-enfants (plus vraiment petits, d'ailleurs : 11 à 15 ans) libres en même temps, dix jours, pour moi toute seule ! Libres, et bien décidés à expérimenter la cyclo-liberté. « Tonton Jacques » s'est dévoué pour transporter le matériel en fourgon, ce qui simplifiait bien la logistique. Et nous voilà partis, ma mémoire a filmé : l'un est ravi de prendre le train pour la première fois ; celui qui sait toujours tout obéit sans broncher à son cousin pour monter leur tente ; deux tresses blondes s'échappant d'un casque me dépassent dans une montée : « Mamie, je peux passer devant toi pour rouler à ma vitesse ? » : l'aînée ne fait le serre-file arrière qu'en terrain plat ! Une journée à barboter dans la Charente, il fallait bien cela pour se réhydrater par ce juillet de feu ; mes trois lascars étalés dans l'herbe, bras en croix, moins sensibles au charme du joli château de Crazannes qu'à la fraîcheur de sa pelouse ; des cris de victoire en arrivant à Rochefort, un voile de tristesse sur la dernière étape ; et une volonté clairement affirmée : on repart l'an prochain, pour de bon, avec des sacoches !

Même sans les sacoches, c'est difficile, l'itinérance. Je voulais cette difficulté, non par masochisme mais pour restaurer l'estime de soi d'un adolescent en perdition : il l'a fait et en redemande, il retrouve foi en lui-même, la vélothérapie a fonctionné.

(((signature))).

Mamie-Tortue.

FIN D'ARTICLE.

11. DOSSIER ARIÈGE.

(((têtière générale))).

DOSSIER : Découverte de l'Ariège.

(((titre général))).

Aquelas montanhas.

(((chapô))).

L'Ariège est riche de son histoire, de son patrimoine et de ses tables accueillantes. L'Ariège, c'est bossu, c'est varié et vaste. Aussi, nous ne parcourons que la Haute-Ariège et le pays d'Olmes-Pyrénées cathares, deux des quatre pays que compte le département.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Georges Golse.

INTRODUCTION.

(((texte introduction))).

« Aquelas montanhas », « Ces montagnes », ce sont les Pyrénées dont l'Ariège occupe le centre du massif, côté France. Nous pénétrerons au cœur du département qui fut le Comté de Foix, celui de Gaston Fébus, chasseur, poète et auteur (?) du « Se canta », l'hymne de l'Occitanie.

« Ariège, terre courage », « L'Ariège c'est jamais plat ! », deux slogans publicitaires propres à faire saliver les sportifs... un peu moins les contemplatifs peu enclins à sortir de leur zone de confort. Aujourd'hui, « L'Ariège aime le vélo » et « Libres comme l'air » sont des invitations auxquelles il est difficile de résister.

Nous avons eu le bonheur d'y pédaler en automne, à l'heure où la chlorophylle laisse la place aux autres pigments, à l'heure où les touristes laissent la place aux amoureux de la nature, où le cyclotouriste retrouve la tranquillité des routes.

L'automne y est généralement beau et l'été favorable à l'ascension des grands cols.

L'Ariège à vélo ne compte pas ses incontournables mais elle protège aussi une foule de variantes plus intimes et que nous partagerons. Les incontournables sont de toute nature : villages, châteaux, sites, cols, ascensions... Les itinéraires ont été tracés pour en cumuler un maximum mais, « Libres comme l'air », vous pourrez les adapter selon vos envies.

Ambiance histoire pour démarrer notre séjour dans les collines du piémont au cœur des Pyrénées cathares et rejoindre la haute vallée de l'Ariège. Se mêleront alors ambiances géologie, hydrogéologie, architecture, préhistoire, activités industrielles et pastorales traditionnelles... sans oublier l'ambiance « Tour de France » dans les cols bien connus. De 300 à 1 517 m, il y en aura pour tous les goûts avec, en prime, quatre sites B C N – B P F !

Vous pourrez aussi profiter des tables de la région... Vous éliminerez !

(((encadré, cartouche))).

Plus d'infos.

Retrouvez plus d'information sur la région sur www.ariegepyrenees.com et sur l'application Komoot.

Itinéraire 1 : Distance : 120 km . Dénivelé : 1 825 m. . départ : Mirepoix. Arrivée : Tarascon-sur-Ariège.

(((titre itinéraire 1))).

De château en château.

(((texte itinéraire 1))).

De Mirepoix à la tour du Castella qui domine Tarascon-sur-Ariège, le terrain sera varié, très varié. Certes un peu long, un peu accidenté, mais si riche d'une nature intacte et d'un passé tourmenté.

Mise en jambes facile sur la Voie verte en Pyrénées cathares. Trente-huit kilomètres entre Mirepoix à Lavelanet en passant par Chalabre (Aude). Chemin faisant, vous lirez les panneaux informatifs afin de découvrir les villages et les sites qui l'entourent. Vous découvrirez le passé industriel – textile, peigne en corne – de la région. À Moulin-Neuf, soyez vigilants, vous vous retrouveriez à Bram ! Après Lavelanet et Bélesta, halte à la fontaine intermittente de Fontestorbes. Si l'eau est au rendez-vous, appréciez son débit. Sinon, patientez, reposez-vous, les choses sérieuses vont commencer.

Bientôt, entre les arbres, le château de Monségur apparaît, planté sur son pog. En quelques lacets, nous prenons de l'altitude, la pente s'accroît. Le village, encore quelques lacets, nous sommes au col. Deux-cent-cinquante « Parfaits » périrent dans les flammes du bûcher allumé dans la prairie au Camp dels cremats ... Roue libre ! À Montferrier, clignotant à gauche, direction le col de la Lauze. Un joli col qui serpente dans la forêt. Retour dans la vallée à Nalzen par une toute petite route, par de tout petits hameaux, Le Gabachou, Armentière, l'Ariège intime que nous avions promise ! La D 9 à flanc de montagne domine la vallée. Roquefixade, Montgailhard et son pain de sucre et enfin Foix et son château. Pour la première fois, nous franchissons l'Ariège que nous remonterons rive gauche jusqu'à Tarascon-sur-Ariège, en évitant soigneusement « la 20 ».

(((encadré 1 itinéraire 1))).

Les incontournables.

- Mirepoix (B P F – B C N) : la place des couverts, les maisons colorées, la maison des consuls, la cathédrale Saint-Maurice et sa nef la plus large d'Europe.
- Camon (Plus beau village de France) : la porte d'entrée du village, l'abbaye du dixième siècle, les maisons aux tuiles romanes.
- Montségur (B P F – B C N) : le bourg au pied du château.
- Roquefixade : coiffé de son château cathare, en ruine ; les vues sur la vallée sont très belles.
- Foix (B P F – B C N) : le château, les ruelles bordées de maisons anciennes.
- Tarascon-sur-Ariège : la tour du Castella (ou tour de l'horloge) ; à son pied, la tour Saint-Michel, vestige d'une église du quinzième siècle.

(((encadré 2 itinéraire 1))).

Camon, le village aux cent rosiers.

Ce serait pour rappeler les rosiers qui protègent les vignes en jouant les lanceurs d'alerte en cas d'attaque de l'oïdium que la municipalité a encouragé les habitants à planter des rosiers devant les portes. Une roseraie a été créée en 2010 avec plus de cent cinquante variétés de roses. En mai s'y déroule la fête des roses.

Itinéraire 2 : Distance : 52 km. Dénivelé : 1 240 m. Départ : Tarascon-sur-Ariège. Arrivée : Ax-les-Thermes.

Itinéraire 2bis : Distance : 110 km (dont option Aller-Retour au plateau de Beille, 32 km). Dénivelé : 2 318 m. Départ et arrivée : Tarascon-sur-Ariège.

(((titre itinéraire 2))).

Ça sent le soufre !

(((texte itinéraire 2))).

Ça sent le soufre, mais tout devrait bien se passer, simplement un clin d'œil aux vapeurs soufrées qui s'échappent des eaux thermales d'Ax-les-Thermes ! Hier l'ambiance était plutôt histoire, aujourd'hui nous réviserons la géographie et la géologie à la force des mollets, car nous allons grimper !

L'auge de la vallée glaciaire de l'Ariège est particulièrement spectaculaire avec son profil en U caractéristique. Les dépôts morainiques qui se sont accumulés forment la corniche que nous parcourrons sur 25 km à flanc du massif du Tabé. De nombreux petits villages se sont implantés sur ce versant de la vallée ; ils abritent souvent des églises romanes de plus de huit cents ans. La route est sinueuse ponctuée de nombreux petits ponts sur des ruisseaux qui cascaded depuis les hauteurs... Les envies de s'arrêter, d'admirer la vue sur la chaîne des Pyrénées sont nombreuses, celle depuis le village d'Appy est exceptionnelle. Sur son piton se dressent les ruines du château de Lordat. Plus loin, les bennes du téléphérique de la carrière à ciel ouvert passent au-dessus de nos têtes. Elles descendent vers Luzenac le talc extrait à 1 800 m d'altitude. Petit à petit nous approchons du col de Marmare. Un petit effort pour franchir le col d'En Ferret et nous nous offrons le col du Chioula. Plongée sur Ax-les-Thermes et arrivée pile poil face au bassin des Ladres où nous nous détendons les pieds dans l'eau chaude (très) d'où s'élèvent des vapeurs soufrées.

Arrive le moment de prendre une décision. Nous avons parcouru 52 km. Nous pouvons en rester là et regagner Tarascon-sur-Ariège par T E R ou rentrer par « la 20 », pas d'autres choix. Nous aurons beau passer par Lassur, notre plaisir et notre sécurité ne sont pas garantis, d'autant plus que le lieu-dit voisin s'appelle Garanou ! (noms en lien avec les couloirs d'avalanche, m'a-t-on assuré).

(((encadré 1 itinéraire 2))).

Option Les Cabanes – Plateau de Beille.

Les sportifs s'offriront l'ascension du plateau de Beille qui culmine à 1 790 m d'altitude soit 16 km de grimpe à 7,8 pour cent de moyenne.

Les gourmands ne manqueront pas une halte à la maison Lacube, un restaurant-boutique de terroir créé par une famille d'éleveurs. Les deux options sont cumulables.

(((encadré 2 itinéraire 2))).

Les incontournables

- Axiat, Vernaux, Unac : églises romanes du onzième, douzième siècle.
- Lordat (B P F –B C N) : château construit entre le neuvième et le dixième siècle.
- La carrière de talc de Trimouns : elle est l'une des carrières les plus grandes du monde. Avec 400 000 tonnes de talc produites chaque année en moyenne, elle

assure 8 pour cent de la production mondiale. Le talc est destiné à divers secteurs industriels.

- Les cols du parcours : Pas de Soulobrie 911 m, col de Marmare 1 361 m, col d'En Ferret 1 421 m, col du Chioula 1 431 m, pas du Lièvre 705 m (à proximité), pas de la Portelle 1 528 m, pas de Roland 1 702 m, col de Paul 515 m (à proximité).

Itinéraire 3 (Aller) : Distance : 86 km. Dénivelé : 2 031 m. Départ : Tarascon-sur-Ariège. Arrivée : Saint-Girons.

(((titre itinéraire 3 - aller))).

Un 8 en Couserans.

(((texte itinéraire 3))).

Quatorze cols sont au programme de ce parcours en huit tracé dans le Couserans, ancienne province Gasconne, riche de dix-huit vallées. Nous le proposons sur deux journées. Nous aurions pu l'appeler « De Port en Port ». La mer est loin mais, dans les Pyrénées, les cols sont souvent nommés « port » et nous franchirons le col de Port, le col de Col !

Aujourd'hui, à l'aller, ce sera ambiance Tour de France et Préhistoire. Nous commençons la journée dans le coin des grottes préhistoriques, aux portes de la vallée du Vicdessos que nous remontons sur 15 km jusqu'au pied du port de Lers, première difficulté – 11,5 km d'ascension à plus de 7 pour cent de moyenne. Joli col, route étroite, les cascades qui dégringolent au bord de la chaussée, les lacets qui s'enchaînent, autant de cadeaux pour les yeux mais qu'il faut gagner à la pédale ! « NON AUX OURS », en capitales et barrant toute la route. Sujet sensible. Courte descente jusqu'aux abords de l'étang de Lers, un carrefour de vallées entouré de vastes prairies. Très beau site. La descente se poursuit jusqu'à Massat, au confluent de trois vallées. Les fauteuils du Globe nous tendent les bras à côté de l'église. « I cal anar ! » Il faut y aller, comme on dit en Occitanie. Au col des Caougnous, c'est au pied du mur qu'on voit... les petits braquets. Nous sommes dans le mur de Péguère. Silence dans les rangs. [...] Ça y est, nous avons fait le mur mais... nous sommes récompensés ! Quel spectacle depuis la tour Laffont à proximité du col de Péguère ! Un des plus beaux panoramas de la chaîne des Pyrénées nous est offert.

Les difficultés sont derrière nous, nous apprécions la descente jusqu'à Saint-Girons, capitale du Couserans. Un samedi matin, ne pas manquer le marché ! Au hasard des rues, au bord des rives du Salat et du Lez, nous découvrons le pont vieux du seizième siècle, le champ de Mars, l'église, le palais des vicomtes, la maison du chemin de la liberté...

Nous vous invitons à faire un petit aller et retour jusqu'à Saint-Lizier qui fut riche de deux cathédrales. L'une dans la ville haute, l'autre dans la ville basse. Nous nous attarderons dans le cloître roman de celle d'en bas. Ses trente-deux arcades reposent sur des colonnes tantôt simples, tantôt jumelées. Motifs végétaux, figures narratives, scènes historiées décorent les élégants chapiteaux.

(((encadré 1 itinéraire 3 - aller))).

« Le père de la houille blanche ».

Aristide Bergès, « le père de la houille blanche », est né à Lorp-Sentaraille, à quelques kilomètres de Saint-Lizier, en 1833. Il est le premier à produire de

l'électricité à partir de l'eau qui descend des montagnes et l'utiliser pour faire fonctionner les machines de la papeterie familiale et ainsi révolutionner la fabrication industrielle du papier.

(((encadré 2 itinéraire 3 - Aller))).

Les cols du parcours :

Port de Lers 1 517 m, col d'Espiès 794 m, col du Four 823 m, col des Caognous* 947 m, col de Péguère 1 375 m, col de Portel 1 432 m, col de Pradel 1 295 m, col de la Crouzette 1 241 m, col de Rille (à proximité), col de la Tournère 899 m, col de Catchaudégué 893 m, cot de Faoure 788 m, cot de Cominac 885 m, col de Saraillé 942 m, col de Port 1 250 m.

* Caognoux sur le cadastre devient Caognous sur les panneaux et Caugnous sur l'IGN.

Itinéraire 3 (Retour). Distance : 76 km. Dénivelé : 1 667 m. Départ : Saint-Girons. Arrivée : Tarascon-sur-Ariège.

(((titre itinéraire 3 – retour))).

De Port en Port.

(((texte itinéraire 3 – retour))).

Ambiance pastorale et souvenir des montreurs d'ours pour le retour vers Tarascon. Départ tranquille sur la rive du Salat qu'il faudra traverser à Lacourt et rejoindre la route de Massat. Nous la quitterons bientôt pour nous enfoncer dans la vallée de la petite rivière d'Alos ; la route serpente à flanc de montagne, dans la forêt. Plus haut, la forêt fait place à des prairies où nous faisons la connaissance de la vache « Gasconne des Pyrénées », fière de sa robe gris argenté que soulignent des parties recouvertes de noir. Passé le village d'Alos, l'ascension se poursuit jusqu'au col de Catchaudégué. Descente tranquille sur le village de Seix où nous retrouvons le jeune Salat. Arrivés à Oust, ne manquez pas un court aller et retour jusqu'à Vic-d'Oust, son manoir du seizième et son église romane. À peu de distance, la chapelle romane Saint-Sernin à Soueix. Retour à Oust et changement de vallée au pays des montreurs d'ours de la vallée du Garbet. Très vite, nous attaquons la montée du col de Cominac. Cominac, un nom attaché aux granges dont les pignons sont taillés en gradins protégés par une ardoise. On dit aussi granges à « pas d'oiseau ». Arrivés à ce point du parcours, ce serait un crime de lèse-majesté de ne pas évoquer le somptueux mont Vallier, le sommet emblématique, le « Seigneur du Couserans » avec ses 2 838 m. Au détour d'un lacet, ne le manquez pas ! Le col de Saraillé, celui d'Urbens sont franchis sans encombre et nous retrouvons Massat. Nous connaissons la route en direction du col des Caognous. Pas de col de Péguère aujourd'hui, le joli col de Port et ses 1 250 m seront suffisants. L'auberge de la Sapinière est là pour éviter un coup de fringale. Maintenant tout schuss vers la vallée sans oublier la prudence qui s'impose. À propos de plongée, au bas de la descente, les amateurs pourront se plonger dans la préhistoire avec le parc de la Préhistoire et la grotte de Bédeilhac qui abrita, il y a 16 000 ans, des hommes et des femmes de Cro-Magnon. Peintures, dessins, gravures, modelages sur argile, salles immenses et concrétions spectaculaires sont au programme de la visite.

(((encadré itinéraire 3 – retour))).

Montreur d'ours.

Montreur d'ours, ce fut le métier qu'exercèrent plusieurs centaines d'habitants de la vallée du Garbet, depuis le milieu du dix-neuvième siècle jusqu'à la Première Guerre mondiale. Comme le firent avant eux les Ariégeois touchés par les difficiles conditions de vie, ils n'hésitèrent pas à s'expatrier temporairement, non pour des travaux agricoles mais pour présenter leurs animaux dressés, en France et dans les pays voisins. Certains poussèrent jusqu'en Grande-Bretagne, au Canada, aux États-Unis et en Amérique du Sud. Des familles ont encore des « Américains » dans leur arbre généalogique.

FIN D'ARTICLE.

12. BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL (B C N) - BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (B P F).

(((tête))).

TOURISME : B C N – B P F - Le Ballon d'Alsace (Territoire de Belfort).

(((titre))).

L'étonnant roi des Vosges.

(((chapô))).

Majestueusement posé, lien historique naturel entre l'Alsace et la Lorraine, le Ballon d'Alsace, du haut de ses 1 274 m, est l'un des premiers sommets marquants lorsqu'on aborde le massif des Vosges par le sud.

(((texte))).

De son promontoire le Ballon d'Alsace offre un large panorama allant vers la Forêt-Noire à l'est, les crêtes des Vosges au nord, le Jura, la trouée de Belfort, les Alpes bernoises et parfois le mont Blanc au sud. Ce beau sommet est large, recouvert de prairies, offrant de beaux points de vue, et a la particularité d'être visible et identifiable de très loin en raison de sa forme. En sus, il reste très facile d'accès grâce à une belle route reliant les trois vallées de la Moselle, de la Doller et de la Savoureuse. Une autre particularité du Ballon d'Alsace est qu'il chevauche quatre communes, quatre départements et deux régions : Lepuix (Territoire de Belfort, Bourgogne-Franche-Comté) ; Plancher-les-Mines (Haute-Saône, Bourgogne-Franche-Comté) ; Saint-Maurice-sur-Moselle (Vosges, Grand Est) ; Sewen (Haut-Rhin, Grand Est).

Un site classé.

En toute logique, le Ballon d'Alsace et l'ensemble de son massif se trouvent dans le Parc naturel régional des Ballons des Vosges. Il est le point culminant d'un sous-ensemble correspondant aux Vosges méridionales relié au reste du massif vosgien par une unique ligne de crêtes séparant la vallée de la Haute-Moselle, en Lorraine, de la vallée de la Doller, en Alsace. Le Ballon d'Alsace est classé « Grand site national » et fait partie d'un site classé par décret du 5 juillet 1982 pour son caractère pittoresque.

Un lieu profondément marqué par l'Histoire.

On peut aussi observer à son sommet les restes de nombreuses bornes de l'ancienne frontière entre la France et l'Allemagne (frontière de 1871 à 1918), avec les marques « F » côté France et « D » (pour Deutschland) côté Allemagne, et d'anciennes tranchées de la Première Guerre mondiale ; ces vestiges matérialisant un passé cruel.

Du 19 janvier 1915 au 8 janvier 1916 la bataille du Hartmannswillerkopf ensanglanta les Vosges. Cette bataille se déroula sur un front secondaire du conflit mais la violence des combats et la rigueur du climat des Hautes-Vosges l'ont rendue aussi terrifiante que celles plus célèbres de la Marne, de Verdun ou de la Somme. Quinze mille Français et autant d'Allemands périrent dans ces combats. Le mémorial consacré à leur souvenir se trouve à quelques courts kilomètres du Grand Ballon, sur le site du Vieil Armand, et mérite le déplacement. Ne manquez pas d'aller saluer la mémoire de tous ces hommes.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

Pourquoi le Ballon ?

Un nom étonnant que ce nom de « Ballon » que l'on pourrait croire lui avoir été donné de par sa forme proche des ballons. Or, certains autres sommets dont la forme arrondie pourrait justifier cette appellation, sont nommés têtes ou planches en français, kopf en alsacien.

Reste alors deux hypothèses pour tenter d'expliquer l'origine de son patronyme. La première suggère qu'il viendrait de « Bel », le dieu soleil, du nom de la divinité que les druides honoraient lors des fêtes celtiques ; la seconde avance le nom allemand de la foulque, le Beleben, un oiseau palmipède commun. Mais cette hypothèse est peu probable, la foulque étant un oiseau d'eau qui semble n'avoir qu'un lointain rapport avec les sommets vosgiens.

(((colonne de droite))).

CARTE B P F du Territoire de Belfort (90) : Ballon d'Alsace ; Belfort ; Cravanche ; Delle ; Rougemont-le-Château ; Réchesy.

Province : Alsace.

Département : Territoire de Belfort.

Carte IGN : Top 100 n° 122 (Colmar/Mulhouse/ Bâle).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : Nord 47 degrés 48 minutes 54,9 secondes.
- Longitude (X) : Est 6 degrés 50 minutes 10,0 secondes.

B C N – B P F du Territoire de Belfort déjà paru dans la revue Cyclotourisme

- Belfort : octobre 2001.

FIN D'ARTICLE.

13. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME : Randonnée permanente - Tour du Léman cyclo.

(((titre))).

Le croissant bleu.

(((chapô))).

Un croissant : telle est la forme du plus grand lac des massifs alpins. Une couleur : le bleu, plus ou moins argenté, tel un ciel qui se reflète dans ses eaux. Au menu : des rives, et des coteaux pour une infinité de panoramas avec en arrière-plan la montagne omniprésente. Une balade inoubliable proposée par les cyclos de Thonon-les-Bains.

(((texte))).

La vaste étendue du lac Léman s'offre à nos yeux devant la terrasse du musée du Chablais, ici à Thonon-les-Bains. La montagne du Jura et des Alpes vaudoises semble émerger du lac. Direction Excenevex, où l'on trouve l'unique plage naturelle de sable fin du lac Léman. Puis nous entrons dans Yvoire, ce petit village médiéval dont l'église est dotée d'un clocher à bulbes. Enfin, nous arrivons dans la ville de Genève immortalisée par son célèbre jet d'eau dans la rade.

Genève, ville cosmopolite de référence mondiale.

Genève est une ville paisible, blottie à l'extrémité du lac, où se trouve le siège de nombreuses organisations internationales qui œuvrent pour la paix dans le monde. Autre image associée à la ville : l'horloge fleurie dans le jardin anglais interpelle, conçue avec de grandes aiguilles, dont le mouvement représente l'indéfectibilité du temps qui passe sur un lit de fleurs si éphémères. Une traversée de la ville en passant près du palais des Nations, un des centres de l'ONU ; nous sommes ici dans le quartier international de Genève, les drapeaux de tous les pays flottent au vent de chaque côté de la rue qui mène au palais. Plus loin devant le musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, un monument composé de statues en pierre, yeux bandés, mains liées, une illustration de la violation des droits de l'homme. Le Comité international de la Croix-Rouge œuvre partout sur la terre pour « défendre la dignité humaine ». Mais Genève mérite bien plus qu'une traversée, il faut voir aussi le mur des Réformateurs, la cathédrale Saint-Pierre, la place du Bourg-de-Four. On la quitte en passant devant la statue « L'adolescent et le cheval », une des œuvres de Heinz Schwartz. Il faut rejoindre la rive tout en face, à Ouchy, au soir de cette première journée.

Traversée du lac sur un bateau : à ne pas manquer !

Le retour à Thonon-les-Bains se fait sur un bateau de la Compagnie générale de navigation en toute complémentarité du raid cyclotouriste : des images inoubliables d'un coucher de soleil sur le lac avec en toile de fond la montagne ! Pour cette deuxième journée, direction Lausanne.

La ville de Lausanne juchée sur une colline domine le lac. Il faut hisser la bicyclette sur la colline pour atteindre la cathédrale.

Après Lausanne, le circuit se prolonge sur la corniche vaudoise : le vignoble en terrasse de Lavaux surplombe les eaux du lac, avec en arrière-plan les montagnes,

certaines enneigées : ce lieu féérique est inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco. Vevey est attachée à l'inoubliable Charlot qui vécut ici les vingt-cinq dernières années de sa vie (confère encadré). Le château de Chillon bâti sur un îlot au bord du lac (treizième siècle) domine le lac. Le franchissement du pont de la Morge à Saint-Gingolph (B C N – B P F) nous fait quitter la Suisse pour arriver en France. Après la Meillerie, le route se faufile entre les pentes raides du Chablais sur la gauche, et le bord du lac sur la droite. Évian-les-Bains, ville thermale réputée au niveau mondial, offre sa promenade en front de lac, sa buvette Cachat de style Art nouveau. De retour à Thonon-les-Bains, ne pas manquer la visite du domaine de Ripaille.

(((signature))).

Serge Massot.

(((encadré 1))).

Recommandé pour les contrôles.

Comme pour toutes les Randonnées Permanentes, le participant doit viser son carnet de route avec un tampon humide ; ou il peut aussi réaliser une photo de son vélo devant les points de contrôle. Le choix des lieux pour ce circuit :

- la capitainerie sur le port de Thonon-les-Bains ;
- la porte fortifiée de la cité médiévale d'Yvoire ;
- le jet d'eau ou l'horloge fleurie à Genève ;
- la cathédrale ou le musée olympique à Lausanne ;
- la statue de Freddy Mercury à Montreux ;
- le pont de la Morge à Saint-Gingolph ;
- le château de Ripaille à Thonon-les-Bains.

(((encadré 2))).

Charlie Chaplin sur les bords du lac Léman.

Le manoir du Ban à Corsier-sur-Vevey où s'installe la famille de Charlie Chaplin en 1953 est aujourd'hui un des beaux musées de la Riviera vaudoise. Ici, dans le Chaplin's World, est relatée l'œuvre de l'acteur et scénariste aux péripéties extraordinaires. Les scènes rocambolesques le poursuivent après sa mort : son cercueil étant exhumé et volé, les auteurs de ce méfait réclament une rançon à la famille. Le cercueil sera retrouvé en mai 1978, et Charlot repose dans le cimetière de Corsier-sur-Vevey.

(((colonne de droite))).

À VOIR.

- Thonon-les-Bains : le port de plaisance de Rives et sa capitainerie. Musée du Chablais. Château, forêt et arboretum de Ripaille.
- Yvoire : village médiéval classé parmi les « Plus beaux villages de France® ».
- Genève : rives du lac Léman, horloge fleurie, jet d'eau, palais des Nations, musée d'Art et d'Histoire, musée du Comité international de la Croix-Rouge (C I C R).
- Lausanne : cathédrale gothique (rosace), musée olympique, les quais d'Ouchy.
- Lavaux : vignoble en terrasse classé au patrimoine mondial de l'Unesco.
- Vevey : alimentarium (musée de l'Alimentation).
- Corsier-sur-Vevey : musée Charlie Chaplin.
- Montreux : le « joyau de la Riviera suisse », château de Chillon.

- Saint-Gingolph (B P F – B C N) : musée des Traditions et des barques du Léman, pont de la Morge.
- Évian : la buvette Cachat, la villa Lumière, Jardins de l'eau du Pré Curieux.

Organisateur : Cyclos-Randonneurs Thononais.

Correspondant : Jean-Luc Houot, B2 Le parc Ravel - 6 chemin du Pillon 74200 Thonon-les-Bains ; 06 03 70 27 68.

Randonnée Permanente « Tour du Léman cyclo » ; Label national : n° 350/20.

Parcours : 180 km – 1 300 mètres de dénivelé.

Tarifs inscription : 6 € licencié – 9 € non-licencié.

Site B C N – B P F : Saint-Gingolph (74 - Haute-Savoie)/

FIN D'ARTICLE.

14. NATURE (FAUNE).

(((tête))).

CULTURE : Faune - Le lièvre et le lapin.

(((titre))).

De proches cousins.

(((texte))).

Le lièvre et le lapin, voilà deux cousins parfois confondus alors qu'ils ont des caractéristiques et des mœurs bien différentes.

S'ils ont tous deux des grandes oreilles, celles du lièvre sont beaucoup plus longues, avec l'extrémité noire. Le pelage roux du lièvre se distingue bien du gris du lapin de garenne et les pattes arrière du lièvre sont démesurément longues par rapport à celles du lapin.

Le lièvre est un solitaire qui gîte au sol alors que les lapins vivent en groupe et creusent des terriers où ils se réfugient à la moindre alerte. Si vous voyez un « lapin » filer tout droit dans un champ sur une longue distance, votre « lapin » est un lièvre.

Les deux espèces sont maintenant classées comme lagomorphes et non plus comme rongeurs à cause de leur dentition particulière... et pourtant que n'a-t-on pas vu sur les « tableaux de sciences » d'autrefois les incisives aiguisées du lapin données comme exemple de la famille des rongeurs.

Les femelles de ces léporidés ont le pouvoir d'avoir une deuxième portée en gestation avant la mise bas de la première. Par contre, les petits lapereaux naissent tout nus et aveugles et sont incapables de se mouvoir hors du terrier alors que les levreaux, revêtus d'une fourrure sont capables de se déplacer et, groupés d'abord, se séparent au bout de 2-3 jours, ne rejoignant le gîte que le soir pour la tétée, après quoi la mère disparaît pour que sa propre odeur n'attire pas les prédateurs.

Le lièvre reste un animal sauvage alors qu'il existe de nombreuses espèces de lapins domestiques, d'énormes « géants des Flandres » qui finissent en civet aux lapins nains qui meurent le plus souvent... de leur belle mort.

N. B : lorsque les lièvres et les lapins de garenne, même âgés, se mettent à bouquiner, ils n'ont pas besoin de lunettes.

(((signature))).

Texte : Loïc Pierre.

Photos : Pierre Boillaud (www.atraversuncaillou.wixsite.com).

(((encadré technique))).

Le lièvre : *Lepus europaeus*.

Nom commun : lièvre d'Europe, bossu, bouquin, capucin... (hase pour la femelle).

Poids : 3 à 6 kg.

Taille : 50 à 73 cm.

Habitat : gîte solitaire, terrains découverts, parfois bois de feuillus.

Reproduction : 2 à 4 portées par an.

Le lapin : *Oryctolagus cuniculus*.

Nom commun : lapin de garenne (hase pour la femelle mais lapine pour le lapin domestique).

Poids : 1,5 à 2,5 kg.

Taille : 38 à 50 cm.

Habitat : groupé en garenne de plusieurs terriers.

Reproduction : 3 à 5 portées par an.

FIN D'ARTICLE.

15. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – coup de cœur))).

DÉTOURS DU MONDE.

5 années à vélo - 50 pays - 67 000 kilomètres.

De Sylvie Massart et Florence Archimbaud.

« Et pourquoi pas un tour du monde ? »

Impossible de savoir exactement laquelle de nous deux a lancé, peut-être comme une boutade, cet appel à l'aventure.

« Un tour du monde ? ! Ah oui, pourquoi pas ? »

À peine prononcés, ces mots déchaînèrent dans nos veines un tourbillon de sang vagabond... ».

Un défi lancé en l'an 2000 comme pour commencer une nouvelle ère. Sylvie et Florence partent donc en dilettantes sans avoir une grande pratique du vélo, ni même du voyage pour un tour du monde qui va durer cinq ans. Ce livre, « gros pavé » de près de trois cents pages, se compose de trois chapitres : le premier sur l'Europe et l'Afrique, le deuxième sur l'Amérique du Sud et l'Australie, le troisième, enfin, sur la fin du parcours entre l'Asie et l'Europe de l'Est.

On trouvera au fil des pages des anecdotes palpitantes, des récits de rencontres multiples dont celle de Manuel, cycliste lui aussi. Au volant de sa voiture, il roule derrière elles pour les protéger à la sortie de Caracas dans la traversée dangereuse des bidonvilles qui ceignent la ville. Elles ont aussi parcouru à vélo l'île d'Hokkaido, le grand nord japonais, en plein hiver.

Leur vie désormais alterne des temps « à quai » et d'autres « en voyage ».

Quant à leurs bicyclettes, Livingston est exposé au sein du musée du vélo de Tournus en Bourgogne, Ernest, lui, a été volé. « Peut-être recyclé quelque part, là-bas, au bout du monde... ».

Embarquez avec elles, autorisez-vous à rêver et pourquoi pas à voyager au long cours.

Éditions PiedsPlumes • 299 pages • Format 23,5 X 17 cm • Réédition octobre 2019
• I S B N 978-2-9536037-4-3 • 18 € (plus frais de port) •

<https://piedsplumes.com/livres/> .

(((article 2))).

Piloter son VTT et son VTT électrique.

De Bertrand Rabanel.

Voici un guide de référence au service des pratiquants avec des illustrations claires et de nombreuses photos le rendant agréable à consulter. Après une présentation de l'activité et de nombreux conseils pour s'équiper, régler son matériel, l'auteur propose une méthode unique, qui s'appuie sur vingt exercices, pour tester son niveau en V T T : franchissements, propulsion, freinage, maniabilité, équilibre.

Éditions Glénat • 216 pages • Format 14 x 22,5 cm • Paru en septembre 2022 • I S B N 9782344051443 • 19,95 €.

(((article 3))).

L'Histoire du Nord Touriste – 1899-2019.

De Collectif.

L'association « Roubaix Touriste » est née en 1897. Elle deviendra officiellement « Le Nord Touriste » en 1899, année où sont enregistrés ses statuts. Grâce aux membres de l'association actuelle qui ont sauvé et récupéré de multiples documents et effectué de nombreuses recherches dans les archives départementales et municipales, ce livre a pu être rédigé. Au fil des pages, nous retrouvons toute l'évolution du club et découvrons ses diverses manifestations organisées tout au long du vingtième siècle jusqu'à nos jours. Un beau travail de mémoire à découvrir au fil des pages.

Auto-édition • 132 pages • Format 18x 26 cm • I S B N 979-10-699-7708-02 • 19 € (plus port) • Plus d'informations : nordtouristecyclo@gmail.com .

(((article 4))).

ÉTAPES.

L'Alpe d'Huez, étendard du cyclisme en Isère.

De Laurent Belluard.

« Marco Pantani déclarait avoir grimpé à l'aveuglette, au milieu d'une mer de gens qui s'ouvrait devant lui. » Voici L'Alpe d'Huez. Majestueux, célèbre, un chemin de croix dont les saints seraient Coppi, Hinault, Zoetemelk... Cet ouvrage est entièrement dédié à ce monument du cyclisme faisant communier la foule tout au long des 21 lacets que Georges Rajon eut l'idée de numérotter en 1964 dans l'ordre décroissant depuis Bourg-d'Oisans. Nous avons aimé le grand format et les photos pleine page.

Éditions Glénat • 128 pages • Format 23 x 30 cm • Paru en mai 2022 • I S B N 978-2-344-05358-4 • 19,95 €.

FIN D'ARTICLE.

16. PATRIMOINE - FÊTE DU TIMBRE.

(((tête))).

CULTURE : Patrimoine - La Fête du Timbre® 2023.

(((titre))).

Philatéliquement vélo.

(((chapô))).

La Fête du timbre 2023 se tiendra les 11 et 12 mars 2023 dans plusieurs communes et mettra à l'honneur le vélo, l'année même du centenaire de la Fédération. Venez y participer avec votre club.

(((texte))).

Deux évènements philatéliques se profilent en 2023 : la sortie d'un timbre lié au centenaire de notre Fédération ainsi que la « Fête du Timbre® » au sein de la Fédération française des associations philatéliques (F F A P).

La Fête du Timbre®, un événement national.

La Fête du Timbre®, nouvelle appellation de la « Journée du Timbre », née en 1937, se tient dans toute la France. Cet événement est organisé sous l'égide de la F F A P en partenariat avec Philaposte et l'Adphile, et permet l'émission d'un timbre et un bloc spécifique. L'année 2023 entre dans le programme 2022-2024 consacré au voyage avec la mise en valeur d'un moyen de transport « doux » et de paysages.

En 2022 ce fut le T E R et une « escapade verte » avec la randonnée pédestre. Le sujet du timbre 2023 sera dédié au vélo. Le bloc sera, lui, probablement consacré à l'association du cyclotourisme et d'un paysage. Nous n'avons pas plus de précisions à ce jour.

Nombreux événements et souvenirs en perspective.

La Fête du Timbre cela consiste notamment en :

- la mise à disposition des organisateurs (associations fédérées au sein de la F F A P) d'un bureau temporaire de La Poste avec timbre à date unique associé à chaque ville concernée.
- L'organisation par environ 90 associations (prévision 2023) de manifestations destinées à présenter et faire découvrir au public le plus large possible, et prioritairement non-philatéliste, la philatélie sous toutes ses formes. Ceci dans une ambiance amicale (entrée gratuite bien sûr) grâce à de nombreuses animations.
- Des souvenirs philatéliques sont aussi émis à cette occasion et il est possible de les poster sur place pour transmettre un souvenir à votre entourage collectionneur ou pas !

Nul doute que cette édition 2023 sera l'occasion de contacts entre nos associations destinés à l'animation locale et à la découverte de nos loisirs respectifs. À l'heure de publication de cet article, la liste des villes organisatrices sera sur le point d'être présente sur le site de la F F A P (www.ffap.net). Nous serons à votre disposition pour tout renseignement sur le sujet et les possibilités locales.

(((signature))).

Claude Troboë.
ffap.philatelie@gmail.com .

FIN D'ARTICLE.

17. CROQ VÉLO.

(((têtière))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Le coup de main.

(((auteur))).

Michel Jonquet.

(((texte))).

René a un pressentiment ! Quand les choses commencent à mal tourner, il semblerait qu'un diabolin espiègle se fasse un malin plaisir à persévérer dans la taquinerie, comme ça, pour le plaisir, pour découvrir les limites de votre patience. René s'est levé en retard, du pied gauche, qu'il a glissé dans sa pantoufle droite dans un premier temps ; énervé, il a renversé son café sur son cuissard, a raté les copains au rendez-vous voiture puis au rendez-vous vélo. Connaissant le parcours programmé, il est parti de Bédoin à froid, à fond, bêtement, pour grimper le Ventoux qu'on ne chatouille pas ainsi impunément. Il a rapidement payé l'addition sans pour autant rattraper ses collègues. Pendant qu'il digérait son coup de barre sur sa moulinette devenue insuffisante, il s'est rendu compte que même avec une grosse dose d'E P O il n'aurait pas pu les rejoindre puisque Bédoin c'était le départ de l'an dernier et que ses potes, ce matin, s'étaient élancés de Malaucène. Il a persisté pourtant, estimant qu'il avait encore une chance de les croiser entre le Chalet Reynard et le sommet.

Alors qu'il zigzague sur la chaussée, la petite dame qu'il a doublée comme un fou en début de pente, sans répondre à son aimable salut, le dépasse sans un mot mais avec un léger sourire aux lèvres. Comme, habituellement, René est le plus courtois des hommes, il en rougit de confusion et pique du nez sur son cadre devenu brusquement d'un intérêt sans bornes... Il fait bien, il n'a pas baissé la tête inutilement, il s'aperçoit que dans sa fébrilité matinale il a oublié sa pompe et son bidon dans sa voiture. Le temps de proférer un abominable juron en levant les yeux au ciel pour se maudire qu'un chuintement léger attire son attention. C'est pas vrai ! Il vient de crever ! Et de la roue arrière par surcroît.

Son coup de sang légèrement apaisé, René se dit que la route qui relie Bédoin au « Géant de Provence » n'a guère de rapport avec les pistes désertiques du désert de Gobi et que la race des malades qui viennent s'esquinter la santé en grim pant le Ventoux au printemps n'est pas prête de disparaître. Il a donc de fortes chances de voir déboucher du dernier virage qu'il vient de passer un cycliste moins négligent que lui avant peu. Il a bien raison, il ne faut pas plus de trois minutes pour qu'un grand et lourd cyclo apparaisse et découvre, avec étonnement et perplexité, l'étrange danse indienne que René, trépignant, exécute près de son vélo couché sur le bord du fossé. Vu la vitesse à laquelle le nouveau venu grignote les hectomètres qui mènent vers le Chalet Reynard, il n'a quasiment pas besoin de freiner pour s'arrêter et s'enquérir du problème du danseur.

Il se nomme Sébastien, vient de Picardie, et, comme tout bon cyclo, il est serviable et accepte de prêter sa pompe dès que René aura remplacé sa chambre défail lante par une neuve. Puis, autant pour se reposer que pour manger un morceau et bavarder un brin, il s'adosse à un fayard en abreuvant René de moult conseils sur

l'art et la manière de réparer au mieux une crevaison, ce qui énerve prodigieusement ce dernier. Un court instant, René envisage d'étrangler le bavard avec la chambre percée pour lui piquer sa pompe afin de pouvoir bricoler en silence, puis, réflexion faite et vu la carrure de son sauveur, il estime que ce babillage n'est pas cher payé par rapport à ce que les copains lui auraient chanté dans de telles circonstances.

René en a terminé avec son gonflage. Il restitue sa pompe au grand blond en le remerciant et lui emprunte un de ses bidons pour rincer ses mains noires de cambouis et boire un coup. Le Picard, bavard comme un Méridional, en profite pour lui conter une histoire de crevaison qui lui est arrivée dans la descente du Galibier. Sébastien venait juste de passer le col et basculait vers Valloire, bien au-dessus de Plan Lachat, quand il avait percé de la roue avant. Il avait promptement sauté de sa selle et, tenant le guidon de sa main droite, avait tiré la manette de son blocage rapide de l'autre main pour desserrer sa roue. Ensuite, il l'avait décollée du sol et donné une tape de la paume gauche sur le pneu pour qu'elle quitte son axe. Le résultat avait dépassé ses espérances ! Conséquence conjointe du coup un peu sec, de la pente, de la loi de la gravitation du regretté Isaac Newton, et de la guigne, sa roue était tombée bien droite sur la chaussée et, fière de son équilibre et de son indépendance nouvelle, était partie, seule, vivre sa vie. Sébastien, tétanisé, l'avait vue filer de plus en plus rapidement avant de disparaître dans le vide, en une courbe gracieuse, au premier virage venu. Il avait fini par la retrouver, deux, trois lacets plus bas, à peine égratignée, même pas voilée, mais toujours crevée... René a écouté patiemment l'histoire jusqu'au bout, a bien ri de cette mésaventure, remercié encore une fois son bienfaiteur avant de se remettre en selle. Comme dans tout endroit pentu le départ dans un pourcentage à deux chiffres est délicat, surtout que René, n'arrivant pas à poser correctement son pied sur sa pédale automatique, tente de repartir péniblement pour, au final, faire du sur place, voire reculer.

Sébastien, qui vient de ranger sa pompe, s'aperçoit immédiatement des difficultés qu'a René à redémarrer. Alors, n'écoutant que son bon cœur, il se précipite vers lui en quatre courtes enjambées, le rattrape alors qu'il est à la limite de la perte d'équilibre et, posant sa large main sur son dos, le propulse, d'une poigne ferme et vigoureuse, droit devant lui.

En plein dans le fossé qui longe la route !

FIN D'ARTICLE.

18. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Comment le dire ?

(((texte))).

En politiquement correct, on euphémise. Il n'y a plus de noirs, mais des gens de couleur. Mais si je vous parle d'un cycliste de couleur plutôt que d'un cycliste noir, je serai politiquement correct, mais à côté de la plaque. D'ailleurs, j'aime bien les cyclistes de couleur. C'est les noirs que j'aime pas. Surtout quand je suis en voiture, le soir et un peu fatigué. Voire gris.

Donc à ce moment-là, si je vois un cycliste de couleur, je n'ai pas de problème. Surtout si le cycliste de couleur est jaune. Peut-être asiatique, mais surtout jaune. Ça se voit bien, le jaune, dans le noir, quand on est gris (ce que l'on ne doit pas être, même si l'on a bu des jaunes. Et là encore, je ne suis pas raciste : je n'ai rien contre les jaunes du Midi, même si je préfère les rouges de chez moi). Donc j'aime bien les cyclistes de couleur, parce qu'ils se voient bien.

Et j'aime pas les noirs, parce qu'on ne les voit pas dans la pénombre, à l'heure où tous les chats sont gris (même sans boire de jaune ou de rouge, vu que le lait de leur gamelle est blanc).

Tous ces cyclistes habillés en noir, sur un vélo noir et sans lumière, c'est un pousse au crime. Je l'ai pas vu... Lui distinguait encore sa route, mais sans voir qu'on ne le voyait plus dans le noir. Que font les bleus ? Et les hussards noirs ? Qui réapprendra le Code de la route, où il est dit, dans mes souvenirs, qu'un vélo doit être doté de lumières à l'avant comme à l'arrière ? Si l'on oublie ça, on est marron.

FIN D'ARTICLE.

19. NUTRITION.

(((tête)))

CONSEILS PRATIQUES : Nutrition - Les légumes d'automne – hiver.

(((titre)))

Un hiver savoureux.

(((chapô)))

À l'approche de la supposée morte saison, nous vous avons conseillé le mois dernier des activités physiques diverses. Intéressons-nous aujourd'hui à l'autre pilier sur lequel repose notre état de santé : notre alimentation.

(((texte)))

Comment satisfaire les besoins de nos organismes lors de ces mois à moindre luminosité ? « Pas le moindre petit morceau de mouche ou de vermisseau ! » Sans doute serons-nous moins dépourvus que la cigale et que mouches et vermisseaux ne nous manqueront pas. Ils ne se sont pas (encore) invités dans nos assiettes. Mais fruits et légumes de l'été avec leurs couleurs vives disparaissent progressivement des étals. Alors comment concevoir et réorganiser notre alimentation afin d'approvisionner au mieux notre organisme ? L'actualité, avec une importante inflation annoncée, doit en outre être prise en considération. Si nous conservons nos habitudes alimentaires, la facture s'en trouvera alourdie de 5 à 10 pour cent ! Alors pourquoi ne pas en profiter pour, a minima, infléchir nos habitudes et peut-être aller un peu plus loin. À savoir modifier plus en profondeur notre alimentation. Aussi allons-nous reprendre les bases de ce que peut être une alimentation de qualité, avec deux paramètres complémentaires : le rapport qualité/prix et la réponse à des besoins énergétiques accrus en raison d'une activité physique quotidienne et parfois soutenue.

Ces légumes qui nous veulent du bien.

À l'approche des mauvais jours les étals perdent de la couleur, ces harmonies de rouge, vert, jaune... qui permettent d'envisager, entre autres, de savoureuses ratatouilles. Mais la variété est toujours présente et nous sommes nombreux à n'avoir pas exploré toutes ces saveurs possibles. C'est le moment de réhabiliter une richesse culinaire à bas coût. Car en effet, dans ces pages, nous relevons le défi de mieux manger pour un budget réduit de plus de 20 pour cent.

Tout d'abord il nous faut procéder à un rapide inventaire de tous ces légumes à notre disposition. Nous mettons de côté les traditionnelles pommes de terre que nous classerons parmi les féculents et qui compléteront éventuellement les plats proposés.

Légumes racines, feuilles, fleurs ou bulbes (confère encadré ci-après) ont le don de sublimer nos plats d'hiver. En purée, en potage ou en gratin, ces légumes nous régaleront sans nous faire prendre de poids.

Aucune raison de s'en priver !

(((encadré)))

SUR LES ÉTALS DU MARCHÉ.

- Légumes racines : panais, rutabagas, topinambours, betteraves, carottes, navets, salsifis... .
- Les légumes feuilles : épinards, choux (rouges, Bruxelles, chinois, choux raves...). Laitue, brocolis, endives... .
- Les légumes fleurs : chou-fleur, artichaut... .
- Les légumes bulbes : poireaux, fenouil, oignons... .
- Et le potiron, les nombreuses variétés de courges.

(((suite texte))).

Mais les légumes, c'est pas bon !

Nombre d'entre nous avons fait l'expérience, surtout en restauration collective, de légumes insipides ou insuffisamment cuisinés, trop ou pas assez cuits. Pour ne citer qu'un ou deux exemples : des épinards ou choux de Bruxelles trop cuits servis à la louche, les betteraves molles. Nous sommes, d'autre part, marqués par la mémoire de nos parents ou grands-parents pour qui le rutabaga ou autre topinambour rappelaient de tristes périodes où la nourriture se faisait rare. Or ce qui était considéré comme la nourriture du pauvre mérite d'être remise au goût du jour. Bien entendu, pour que les légumes d'hiver expriment toutes leurs saveurs, il faut prendre assez de temps pour les cuisiner, en respectant leurs textures. Les ébouillanter et les passer un peu à la poêle suffit bien souvent ; les épicer sans forcer sur le sel ou matières grasses. Légumes frais ou congelés ? À défaut de trouver le temps de picorer à l'étalage les légumes qui nous conviennent, la solution du surgelé est un excellent compromis. En effet ces légumes sont récoltés à maturité au moment où la production est abondante et donc vendus à un prix tout à fait contenu. De ce fait, nous avons à notre disposition des produits des quatre saisons et dont la qualité sanitaire est souvent irréprochable.

La part belle aux légumes et aux légumineuses ?

Les prix et notamment ceux de l'alimentation augmentent très sensiblement en cette fin 2022. Ne nous en affligeons pas, ce peut être au contraire une opportunité : l'occasion d'infléchir nos habitudes alimentaires pour un double bénéfice, notre porte-monnaie et notre santé.

Il ne s'agit pas ici d'inciter le lecteur à se convertir au végétarisme, ni à changer radicalement le contenu de nos assiettes. Simplement modifier légèrement nos repères en termes de logique et de proportions. En effet nous restons persuadés que « manger riche » suppose, par exemple, de garnir notre assiette d'une belle entrecôte d'au moins 250 g accompagnée de quelques légumes décoratifs ! Avec cette représentation, pour peu que nous optons pour une viande de belle qualité, le budget alimentaire risque d'être conséquent. Or ce « manger riche » qui serait bon pour la santé est une illusion qu'il est temps de remplacer par un « manger juste ». Il ne s'agit pas de nous priver de protéines animales, surtout si elles sont de qualité, mais de renverser la logique. À savoir : partir d'une base de savoureux légumes (à volonté) accompagnés éventuellement d'une portion de viande ou de poisson. Il faut bien garder à l'esprit que les besoins de notre organisme en protéines animales n'excèdent pas 100 g par jour, viande ou poisson (équivalent à deux œufs). Au-delà, c'est du luxe ! Pas besoin, en effet de manger de la viande rouge pour entretenir ou développer notre musculature. De même qu'avoir recours à la cervelle de veau pour prendre soin de nos neurones.

C'est ainsi que nous tirerons bénéfice à nous intéresser de très près aux légumes et légumineuses afin d'en faire la base de notre alimentation. Sur cette base que nous pouvons consommer sans modération, il nous suffit d'incorporer quelques protéines

animales de qualité. Un complément de fruits et nous avons un déjeuner dont la qualité nutritionnelle apportera nutriments, fibres et oligoéléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Pour compléter et équilibrer les apports journaliers, rappelons que le petit-déjeuner est l'occasion d'apporter, entre autres, des lipides de qualité : amandes, noix ou noisettes, avocat avec un assaisonnement à base d'huile de colza et d'olive, fromages (frais de préférence) seraient les bienvenus. Quant au repas du soir, une soupe ou purée de légumes variés (confère encadré ci-après) plus fromage ou yaourt avec compote permettent digestion paisible et sommeil réparateur.

(((encadré))).

DÎNER POUR LES NULS.

Une purée de légumes variés, pour ceux qui n'ont pas le temps d'éplucher les légumes (5 minutes de préparation pour moins d'un euro par personne ; recette pour 4 personnes).

- 1 sachet de 1 kg de mélange de légumes congelés.
- 1 poignée de mélange lentilles-riz.
- 1 cube de bouillon de volaille.
- 2 clous de girofle.
- 1 cuillerée de sauce soja.
- 1 cuillerée de sauce poisson (type Nuoc Mam).
- Épices (poivre noir, curcuma...).
- Entre 1,5 et 2 litres d'eau.

Mettre le tout à cuire pour 20 minutes à l'autocuiseur. Servir avec, éventuellement, un peu de fromage râpé ou de crème fraîche.

Pour les journées à dépense énergétique importante un petit complément sera peut-être nécessaire.

(((suite texte))).

Et ces féculents, quel intérêt ?

Nous ne mettons pas l'accent sur les glucides qui correspondent pourtant à des aliments à forte appétence. Nous dirons simplement que les nutritionnistes du sport n'en font plus le carburant à privilégier. En effet, les hydrates de carbone nécessaires à la production de notre énergie vitale peuvent provenir des lipides contenus dans notre alimentation (bonnes huiles, amandes, noix, poissons gras...). Il faut savoir consommer les glucides avec parcimonie dans la mesure où tout excès sera stocké sous forme de graisse. Comme illustration de cette alimentation hyper-glucidique (coca, fast-food, produits alimentaires ultra transformés...) la silhouette de bon nombre d'Américains. Bien entendu, pas question de se priver de riz, de pain en optant pour des céréales peu transformées. Et surtout pas des pommes de terre que nos parents et grands-parents récoltaient l'été pour faire des réserves pour l'hiver. Pas besoin de les tremper dans l'huile avant de les consommer. Une bonne pomme de terre coupée en lamelles et cuite sans eau (au micro-ondes) ou à la vapeur, sur laquelle on laisse fondre une noix de beurre... ! Plaisir simple peut-être, mais il est bon, parfois de savoir apprécier.

Le plaisir de bien manger.

Une des clés de la réussite d'une alimentation de qualité au quotidien c'est bien sûr le plaisir. « Bon pour les ventres, mais aussi bon pour les bouches » pour citer un enfant de trois ans à qui une dame faisait remarquer que la sucette qu'il dégustait n'était pas « bonne pour son ventre ». À l'époque il voulait être clown – cuisinier.

Pour ce qui nous concerne, l'idéal est que ce soit bon pour notre santé, mais également agréable pour nos papilles gustatives. Nous sommes capables, sur une période limitée, d'accepter une nourriture inhabituelle qui ne flatte pas vraiment nos palais, mais pas suffisamment longtemps pour stabiliser et en faire une nouvelle habitude alimentaire. Si nous n'avons que peu d'appétence pour les légumes, il nous faut apprendre à les cuisiner. Quelques principes afin qu'ils gardent à la fois leurs qualités nutritionnelles et leur saveur : un mode de cuisson adapté et utiliser des épices plutôt qu'un excès de sel. (confère recette de Clara).

Et le hors cadre ?

Très souvent les recommandations concernant l'alimentation, en particulier pour les sportifs, donnent l'impression qu'il faut « entrer en ascétisme » et respecter strictement règles et principes. Ici nous ne voulons convertir personne. Tout au plus permettre à certains de profiter de ces mois qui se profilent pour modifier sensiblement leurs habitudes alimentaires. Pour gagner en capital santé et pour réduire leurs dépenses alimentaires.

Mais soyons bien d'accord : pour la santé, c'est l'alimentation au quotidien qui importe. Bien évidemment, quelques plaisirs « hors cadre » doivent trouver leur juste place. Tout cyclotouriste se doit, c'est évident, de goûter aux spécialités régionales. Ça fait partie du voyage et des plaisirs de la vie.

Qui n'a pas goûté aux galettes saucisses et au cidre breton (à défaut de lait Ribot) à la Semaine fédérale de Loudéac ?

(((signature))).

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

(((encadré Vivons Vélo))).

LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO.

Nos choix alimentaires sont tout aussi importants que la régularité de notre activité physique pour rester en bonne santé et préserver notre capital-santé. Mais comment faire les bons choix notamment à la fin de l'été avec la baisse de la luminosité et notre propension naturelle à faire des « réserves » pour l'hiver ? Nos conseils :

- Gardez une alimentation équilibrée toute l'année (légumes, fruits ; glucides, lipides, protéines et protéines végétales).
- Lors de vos achats, évitez au maximum les plats cuisinés (avec additifs, sels, etc.).
- Achetez vos produits frais et si possible en circuit court (marché, producteurs, etc.). Variez les types de légumes et recettes et prenez du plaisir à cuisiner. Un bon moral est aussi très important pour être en bonne santé.
- Réduisez la part de glucides au profit des bonnes graisses (avocat, amandes, noix) et de légumineuses. Ils permettent un bon apport énergétique dans le cadre d'une pratique sportive.
- Adaptez bien votre alimentation à vos sorties vélo et leurs intensités (sortie douce, longue distance, endurance, sprint, etc.).

(((FICHE RECETTE))).

(((tête))).

Les recettes de Clara.

(((titre recette))).

Légumes cuits à la plaque avec des produits de saison.

Pour 4 personnes ; difficulté : facile ; préparation : 20 mn ; cuisson : 30 mn ; coût : environ 4-5 € par personne.

(((ingrédients))).

- 400 g de poulet.
- Légumes de saison à volonté (potimarron, champignons, navets, carottes, légumes anciens...).
- 2 cuillères à soupe d'huile (colza, olive...).
- 1 oignon en lamelle.
- 1 grosse gousse d'ail hachée.
- 1 poignée d'herbes aromatiques fraîches ou sèches.
- Sel, poivre, épices au choix.
- Sauce soja pour marinade (type kikkoman).
- 1 cuillère à soupe de farine (de préférence de sarrasin).

(((recette))).

Le principe est simple : coupez vos légumes, enrobez-les d'huile et d'herbes aromatiques et déposez sur la plaque du four pour une trentaine de minutes. Tout est possible. N'hésitez pas à faire appel à votre créativité ! Ici nous vous proposons un exemple avec du poulet.

1) Dans un grand bol à couvercle, préparez la marinade avec huile, sauce soja, ail haché, oignon, herbes. Y déposer les morceaux de poulet. Laissez reposer pendant 20 mn environ.

2) Pendant ce temps, épluchez les légumes et coupez-les en gros dés ou en tranches épaisses (les légumes à cuisson longue peuvent être pochés 5 minutes à l'eau bouillante). Veillez à calibrer les morceaux pour une cuisson homogène.

3) Lorsque la viande est marinée, déposez-la sur la plaque du four.

4) Mettez les légumes dans le bol avec le reste de marinade à laquelle vous avez ajouté un peu de farine (facultatif). Bien agiter afin d'enrober les légumes.

5) Déposez les légumes sur la plaque autour de la viande en alternant les couleurs. Salez, poivrez, épicez. C'est comme vous voulez.

6) Laissez cuire 30 mn environ (four à 180 – 200 degrés).

ASTUCE écologique.

Pour optimiser la consommation d'énergie de votre four, vous pouvez en même temps cuire quelques pommes, ou une tarte aux fruits de saison. Pour le dessert !

FIN D'ARTICLE.

20. TECHNIQUE EUROBIKE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique - Eurobike 2022 (suite).

(((titre))).

Roulez et réparez.

(((chapô))).

Encore une bonne année pour les amateurs du matériel de qualité. Choisis parmi les milliers de produits présentés au salon Eurobike, voici notre sélection des meilleurs composants, accessoires et outils.

(((signature))).

Textes : Gabriel Guénassia et Steve Jackson.

Photos : Gabriel Guénassia, Steve Jackson et fabricants.

(((texte intro))).

L'une des tendances du moment, les « S U V ». Il s'agit de V A E à la fois utilitaires et sportifs, par exemple pour la balade ou le voyage. Les équipementiers visent très clairement ce marché, avec des retombées intéressantes pour nos adhérents.

(((produits))).

D T SWISS.

Une merveille de haute précision. Les cliquets de la roue libre sont remplacés par des bagues crantées. Dans l'ancienne version, celles-ci étaient mobiles.

Pour la nouvelle mouture, l'une des bagues est fixe. Ceci complique la réalisation mais permet de gagner de la place pour écarter davantage les roulements du moyeu. C'est beau... et ultra solide.

www.dtswiss.com/fr .

SHIMANO.

Magnifique ! Le nouveau groupe Shimano 105 R7100 est électronique et dispose de 12 vitesses. Avec commandes sans fil au guidon et une seule batterie dans le tube de selle, tout comme les groupes Dura-Ace et Ultegra. Personnalisable à l'aide d'une application sur smartphone.

www.bike.shimano.com .

TATZE.

La Link, une pédale autrichienne ultra mince qui soutient bien le pied. Une bague polymère haut de gamme (Igus) et deux roulements.

145 € avec axe acier, 229 € avec axe titane.

www.tatze-bike.com .

MKS.

De nouvelles pédales ville ou tourisme avec des roulements traditionnels à cuvettes et cônes, gage de fiabilité. La Seahorse présente un décalage de 5 mm vers l'avant, ceci pour améliorer l'assise du pied.

Avant le polissage ! Une pédale qui sort du moule avec une belle finition qui respire la qualité.

www.mkspedal.com/ .

HOPE.

Le grand spécialiste des composants et cadres de V T T fait également de superbes pédales plates ou automatiques. Il y a cinq modèles : chacun est muni d'une longue bague en polymère et de trois roulements étanches.

Prix entre 145 € et 195 € la paire.

www.hopetech.com/fre/ .

BURLEY.

Remorque mono-roue COHO X C, ajustable pour un moyeu arrière de 126 à 197 mm. Peut contenir jusqu'à 32 kg de bagages. Baie centrale de 70 litres avec possibilité de rajouter des sacoches sur la roue. Avec béquille double et suspension, se détache facilement au moyen d'un levier. Pas une nouveauté, mais certainement la meilleure remorque de voyage actuellement.

www.burley.com .

ATERA.

Le porte-vélo Strada Trail 2 se monte facilement sur la boule d'attelage et se penche pour ouvrir presque tout type de coffre. Deux à trois gouttières pour vélos adultes et enfants, Prix 629 €.

www.atera.de .

SCOTT.

La Gravel Pro, une chaussure S P D sobre et fine. Semelle rigide en nylon renforcé de verre. Noir ou gris, tailles 40 à 48. Prix 140 €.

www.scott-sports.com/fr/fr .

SHIMANO.

Pour ceux qui préfèrent les lacets et les pédales plates, la G R 9 (connue, mais remodelée pour 2022) pour V T T de descente, et la E T5, une chaussure pour le tourisme à V A E.

www.bike.shimano.com .

ENDURA.

Un short V T T de qualité qui se sent à l'aise en ville, le Hummvee 2 en nylon ripstop avec coutures renforcées dans les zones critiques. Doublure amovible avec peau de chamois synthétique, 6 poches, 9 couleurs. Prix 65 €.

www.endurasport.com .

LEZYNE.

Pratique, une pompe à pied de voyage. Design compact avec manomètre numérique et pieds pliants.

www.ride.lezyne.com .

AEROE.

Le Spider, un solide porte-bagages néo-zélandais qui s'adapte aux haubans de tout type de vélo. Permet de fixer des « berceaux » en haut et sur le côté, ceci afin d'attacher une tente ou des sacs tubulaires étanches (volume 8 ou 12 litres).

Difficile de faire mieux ! Le porte-bagages se monte à l'aide de courroies « antiglisse » avec serrage par boulons B T R.

Pour le guidon, un berceau avec fixations du même type.

www.aeroe.com .

ORTLIEB.

La Handlebar-Pack Q R, une jolie sacoche avec de simple crochets métalliques pour faciliter l'accès. Le support reste attaché au sac, et l'ensemble est fixé au guidon grâce à de solides lacets en nylon. Se monte et se démonte en un clin d'œil.

Ingénieux !

Pratique, un petit sac imperméable pour ses objets de valeur. Avec fermetures magnétiques.

www.ortlieb.com/fr_fr/home .

VALKENTAL.

Le ValkOcean, une sacoche étanche et écolo pour le vélo urbain. Fabrication à base de 2,5 kg de plastique récupéré en mer. Avec poche pour ordinateur portable 15 pouces. Volume 21 litres fermée, 28 litres ouverte. Cinq couleurs, 80 € pièce.

www.valkental.de .

RESTRAP.

Pas bête : une sacoche de selle étanche dans un étui. Pour sortir la sacoche on défait une seule boucle magnétique, et l'étui reste en place. Volume 8 litres, garantie à vie. Prix 132 €.

Un accessoire utile pour les sacs de guidon de la marque : ce décaleur en acier C R 4 se monte sur le pivot de la fourche et évite au sac de balloter pendant le trajet.

www.eu.restrap.com .

KLICKFIX.

Une sacoche de selle qui s'attache et se détache facilement : le système KLICKFIX s'adapte enfin au bikepacking ! Disponible début 2023.

Un sac de guidon avec armature en acier qui se clipse sur le fameux support de guidon de la marque. Fermetures à enroulement latérale qui permettent de faire varier le volume de 6 à 12 litres. Charge : 7 kg maximum.

www.klickfix.com/fr/ .

VAUDE.

Pour préserver la nature, des saches étanches en plastique d'emballage et gobelets recyclés.

www.vaude.com/fr-FR/ .

FIXPLUS.

Courroies très solides qui permettent d'attacher des objets ou bagages au cadre et à la fourche. Élastiques, anti-glisses et résistantes aux U V.

www.myfixplus.de .

SKS.

Le Topcage 2.0, un porte-bidon en plastique solide mais souple. Pour emporter un bidon standard ou une bouteille d'eau de 1,5 litres. Pratique !

Le Cage Shifter est un adaptateur astucieux qui permet de changer la position de son porte-bidon par rapport aux plots du cadre. Réglable jusqu'à 4,5 cm dans chaque sens.

www.sks-germany.com/fr/ .

WTB.

Du fabricant de l'excellent pneu semi-slick Horizon 650 x 47 B, le Vulpine 700 x 36 C, un pneu gravel cranté mais roulant pour des chemins un peu plus techniques.

www.wtb.com .

MICHELIN.

Le Power Gravel, un pneu 700 C avec renfort « Protek » qui protège la totalité de la carcasse. De petits crampons assurant une faible résistance au roulement, pour sols mixtes. Quatre largeurs, de 33 à 47 mm.

www.michelin.fr .

TOPEAK.

Finies les pompes à pied qui ne tiennent pas debout ! Celle-ci est même équipée de crochets qui la transforme en support de vélo.

www.topeak.com .

CYCLUS TOOLS.

Pour les vélocistes qui achètent leurs chaînes sur tambour, un outil qui compte les maillons et coupe à l'aide d'un levier.

<https://cyclus.ra-co.de/> .

PARK TOOLS.

Une bonne idée : une grosse seringue pour injecter la bonne quantité de latex anti-crevaisson dans vos pneus tubeless.

www.parktool.com .

WELDTITE.

Un joli kit de réparation pour pneus tubeless. Avec aiguille, râpe, mèches et lame (dans le crochet).

Un dégraissant efficace mais bio. Existe en « parfums » citron et citron vert !

www.weldtite.cc .

FIN D'ARTICLE.

21. SÉCURITÉ (EUROBIKE 2022 - SUITE).

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité - Eurobike 2022 (suite).

(((titre))).

Tous protégés.

(((chapô))).

Des protections rapprochées pour vous... et votre vélo. Le plein de nouveautés pour améliorer votre sécurité. La suite de nos découvertes au salon Eurobike.

(((produits))).

EKOÏ.

Le casque des pros, le fameux Gara, bientôt disponible aux dernières couleurs de l'équipe Cofidis. Vingt ventilations, boucle magnétique, système Mips. Prix 160 €.

www.ekoi.fr .

ABUS.

Le SKURB KID - YOUN-I 2.0 : ce grand spécialiste allemand propose une belle gamme de casques pour jeunes, par exemple le Youn pour enfants et adolescents.

L'URBAN-I 3.0 ACE : casque de qualité pour cyclistes urbains sportifs. Visière et feu rouge intégré (rechargeable U S B).

Le POWERDOME : nouveau casque « performance » entrée de gamme. Ici le modèle avec le système Mips existe en versions standard et Gravel (avec visière).

Le COMBIFLEX TRAVEL GUARD : câble de 75 cm plastifié qui se règle à la longueur désirée. Pour les arrêts de courte durée, ou pour attacher son casque au vélo.

Le QUICK STORE Q S T : boîte à volume variable pour transporter votre antivol à chaîne. S'attache au cadre ou à la tige de selle.

www.abus.com/fr/ .

AUVRAY.

La marque française propose un solide point d'attache verrouillable qui se boulonne au sol du garage et reçoit les deux extrémités d'une chaîne solide.

Un « U » haute sécurité, modèle X trem Bike. Double mécanisme de verrouillage avec anse réversible diamètre 16 mm en acier trempé passivé. Cylindre haute sécurité, livré avec trois clés.

www.auvray-security.com .

BUSCH et MÜLLER.

Feu rouge Brixxi, fixation sur tige de selle, rechargeable U S B. Avec capteur et fonction feu frein automatique. Clignotement ultra lumineux en cas de freinage brusque. Poids 35 g, autonomie 12 h. Prix 45 € environ.

Phare I Q – X M speed, maintenant disponible avec batterie, 20 à 140 Lux en position « code » (autonomie 4,5 à 23 h)... avec 170 Lux supplémentaires en position « phare » ! Montage sur guidon 22 à 32 mm. Prix 300 € environ.
www.bumm.de .

ENDURA.

Pour cyclistes sur route, le Pro S L propose une structure complète en Koroyd, un plastique alvéolé qui absorbe l'énergie de façon plus linéaire que les casques classiques tout en assurant une excellente aération. Programme de remplacement en cas d'accident. 238 g en taille M / L. Prix 190 €.

www.fr.endurasport.com .

HOOT.

Porte-bidon avec traceur G P S qui vous avertit par téléphone en moins de 20 secondes en cas de vol. Lors d'une chute son bouton S O S déclenche un S M S qui alerte vos proches de votre position. Abonnement G S M à coût raisonnable : 3 € par mois.

www.hoot.bike .

FIN D'ARTICLE.

22. PARTENARIAT.

(((tête)))

LA FÉDÉ EN MARCHE : Partenariat – AssoConnect.

(((titre)))

Accompagner nos clubs.

(((chapô)))

La Fédération a développé depuis plusieurs années des outils numériques tels l'affiliation en ligne ou la licence dématérialisée... Aujourd'hui, elle accélère son développement de soutien aux clubs, pour leur gestion des adhésions, leur promotion et leur administration, en s'associant à AssoConnect.

(((texte)))

La Fédération française de cyclotourisme a toujours été pionnière dans le domaine de l'innovation numérique avec notamment la mise en place de la saisie des licences par Minitel dès le tout début des années quatre-vingt-dix. Puis elle a participé au développement et la mise en place des outils numériques permettant la gestion informatisée des clubs via son extranet tels l'affiliation en ligne, la gestion des événements, la licence dématérialisée... La transition numérique continue, avec un développement mené autour de deux axes : le développement d'une offre vers le grand public pour faciliter la pratique du vélo et l'accompagnement des bénévoles pour la gestion et la promotion des activités des clubs.

AssoConnect : un logiciel pour le fonctionnement des associations.

AssoConnect est un logiciel simple et intuitif qui regroupe sur une plateforme unique tous les outils indispensables au fonctionnement d'une association : gestion et inscription des membres, comptabilité et finance, collecte de paiements, emailing, billetterie événementielle, site Internet... L'automatisation entre les différents modules fait gagner un temps de gestion précieux aux responsables associatifs. Ainsi, en 2021, le logiciel AssoConnect a permis à ses utilisateurs de gagner plus de 3 millions d'heures de gestion. C'est autant de temps supplémentaire à consacrer à ce qui compte vraiment : le projet associatif. Aujourd'hui, la Fédération a donc fait le choix de s'associer à AssoConnect, pour proposer cet outil à ses clubs. Ainsi, il sera possible d'accompagner tous les ans jusqu'à 2024, quatre-vingt-dix associations différentes pour déployer gratuitement durant la première année, cette aide au fonctionnement et à la promotion.

Bénéficiaire d'AssoConnect.

Pour en bénéficier, il suffit d'abord d'essayer gratuitement le logiciel AssoConnect et de profiter d'une démonstration personnalisée.

Il vous est proposé de participer au prochain webinaire afin d'avoir une présentation complète du logiciel. Il aura lieu le 13 octobre à 18 h.

- Pour s'inscrire : <https://www.assoconnect.com/ressources/formations-en-ligne/gestion-association/> .
- Pour faire un essai : <https://app.assoconnect.com/sign-up?subscription=SERENITE&network=FFVelo> .

(((encadré 1)))

PAROLE À Jules Harduin - Directeur Grands Comptes chez AssoConnect.

« Quand la Fédération française de cyclotourisme a voulu offrir de nouveaux services numériques à ses clubs et dirigeants, nos chemins se sont vite croisés. D'un côté, une fédération importante qui a toujours su innover sur la dimension numérique, et de l'autre le leader français, utilisé par plus de 20 000 associations et travaillant déjà avec plus d'une quinzaine de fédérations sportives.

Conscients aussi de l'état du monde associatif suite à la crise et en lien avec notre mission d'aider un maximum d'associations, nous avons donc lancé un plan de soutien au monde sportif amateur. L'ambition de la Fédération a su nous convaincre d'investir dans les clubs du réseau et c'est donc 90 clubs par an d'ici aux JO qui bénéficieront de la gratuité du logiciel pendant un an.

Nous sommes donc ravis de lancer cette collaboration au service du développement de la Fédération et de ses clubs. ».

(((encadré 2))).

TÉMOIGNAGE CLUB.

Véloxygène (Saint-Rémy-lès-Chevreuse – 78) ; Club créé en 1982 – regroupant des activités route, V T T et une École française de vélo – 317 adhérents.

Pourquoi avez-vous choisi une solution de gestion numérique ?

En septembre 2019, nous souhaitions simplifier la gestion administrative de notre École française de vélo (E F V) qui regroupe 50 à 70 jeunes, avec une solution de paiement par C B pour les inscriptions. Nous avons commencé par un simple formulaire. Cela s'est vite révélé insuffisant car en dehors du paiement cela n'a pas permis de gérer une base de données. La gestion à partir d'un fichier Excel est de plus difficilement utilisable par différentes personnes.

Nous avons donc commencé à paramétrer AssoConnect au début de l'année 2020 avec l'objectif de faire un pilote pour les inscriptions de septembre 2020. Avec l'arrivée du Covid, nous avons finalement déployé la solution plus rapidement pour l'école – dès le mois de mars –, afin de faire notre site Internet (compris dans l'offre) permettant de gérer les inscriptions des jeunes de manière hebdomadaire et respecter ainsi le quota d'enfants pour chaque séance en fonction du nombre d'encadrant disponibles.

Quels sont les avantages que vous avez trouvé dans cette solution ?

La facilité de mise en place du site Internet avec un accès réservé à chaque adhérent (gestion de mot de passe notamment) nous a convaincus de le généraliser à l'ensemble de nos trois sections (école, V T T, route) pour la rentrée de septembre 2020. Cela nous a permis de regrouper et harmoniser nos différents sites Internet sur une seule et même solution avec une charte graphique unique alors qu'historiquement chaque section avait son propre site web.

Pour les inscriptions de 2021 nous n'avons pas obligé tous les adhérents à utiliser l'inscription par C B en conservant une solution par chèque mais l'ensemble des adhérents, y compris les plus anciens du club, a finalement basculé sur le formulaire et le paiement en ligne.

Quel bilan tirez-vous de ces deux années d'utilisation ?

Après deux ans d'utilisation, la solution a réellement simplifié notre gestion administrative en permettant de répartir l'ensemble de nos activités de gestion (adhésion, communication web, mailing) sur plusieurs membres. Actuellement nous avons quatorze personnes avec des droits d'administration qui utilisent

régulièrement la solution. Chaque adhérent dispose de son espace personnel et reçoit toutes les communications e-mails envoyées par le club. La solution a contribué à notre croissance (317 en 2021 soit plus 37) en améliorant notre visibilité sur le web. Depuis septembre 2022 nous avons même étendu l'utilisation de la solution pour gérer la comptabilité de l'association. Il ne reste que les deux fonctionnalités « Dons » et « Feuilles de présence » que nous n'utilisons pas encore.

(((encadré 3))).

Retrouvez sur la chaîne YouTube de AssoConnect une vidéo explicative présentant toutes les fonctionnalités du logiciel.

<https://www.youtube.com/watch?v=vtmHKFgcebo> .

FIN D'ARTICLE.

23. VIE FÉDÉRALE – A G DE NIORT.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Assemblée générale 2022 – Niort (Deux-Sèvres).

(((titre))).

Deux ans après... .

(((chapô))).

Après l'annulation en 2020 en raison de la crise sanitaire, nous nous retrouverons enfin à Niort les 10 et 11 décembre pour notre assemblée générale avec l'assurance d'un bel accueil.

(((texte))).

La ville de Niort était déjà candidate en 2016 pour accueillir l'assemblée générale de la Fédération mais non retenue pour capacité d'accueil insuffisante. Mais cette année le problème est résolu avec une infrastructure d'accueil au parc des expositions de Noron.

Mieux connaître Niort.

Pour beaucoup d'entre nous, Niort est synonyme... d'assurances ! Mais pourquoi ? La région Poitou-Charentes-Vendée semble avoir été le berceau de la solidarité paysanne à la suite de la catastrophe du phylloxéra et c'est en 1909, à Javarzay dans les Deux-Sèvres, lors d'une foire aux bœufs, qu'est née l'idée de créer une mutuelle d'assurances couvrant la responsabilité des professionnels de la viande : la mutuelle des marchands de bestiaux. Devenue « Prévoyante Accidents » puis « MAPA ».

Puis dans un esprit résolument anticapitaliste, Edmond Proust avec un petit groupe d'instituteurs décide de créer en 1934 l'ancêtre de la MA IF. Après-guerre, création d'une structure identique, la MAAF, pour garantir les risques des artisans et professions libérales, puis en 1960 la MACIF pour les industriels, commerçants et leurs salariés, et en 1974 la SMACL pour les collectivités locales et leurs agents. Malgré les sirènes parisiennes dans un pays et un monde des affaires pourtant centralisé à l'extrême, Niort a su conserver les sièges sociaux des poids lourds de l'assurance, qui font que la ville est la quatrième place financière de France.

Niort, porte du Marais poitevin.

Le Marais poitevin, région naturelle à cheval entre les départements de Vendée, des Deux-Sèvres et de Charente-Maritime, et la baie de l'Aiguillon constituent la deuxième plus grande zone humide de France après la Camargue. Ce parc naturel s'étend sur 89 communes rattachées aux régions Nouvelle-Aquitaine et Pays de la Loire. Il est composé de trois grands ensembles liés à son fonctionnement hydraulique : le marais maritime, le marais desséché, le marais mouillé. Des milliers de kilomètres de fossés, canaux et rigoles creusés, des millions d'arbres plantés pour fixer les berges sont autant de témoignages d'une relation étroite avec l'eau.

Le terme « marais desséché » ne signifie pas qu'il n'y a plus d'eau mais qu'il n'est théoriquement plus inondable. C'est en fait un polder cerné de digues qui le protègent à la fois de la mer et de l'eau du bassin versant. L'eau du marais mouillé est évacuée au moyen de portes à flot (ou portes à la mer) qui laissent partir l'eau

à marée basse. À marée haute, la pression de la mer ferme les portes et empêche l'eau salée de refluer dans les cultures. Durant la saison sèche, les portes à flot sont fermées, afin de garder l'eau nécessaire à l'irrigation naturelle par le sol.

Côté histoire.

Le donjon de Niort.

Témoin de l'architecture militaire du douzième siècle, c'est une belle forteresse médiévale en pierre blanche, dont la construction a été lancée vers 1180 par Henri 2 Plantagenêt, roi d'Angleterre et mari d'Aliénor d'Aquitaine. Ce sont ses fils, Richard Cœur de Lion et Jean sans Terre, qui en voient l'achèvement. La démolition totale du donjon fut envisagée au dix-huitième siècle, sa reconversion en prison le sauva de la démolition.

Madame de Maintenon.

Née le 27 novembre 1635 à la prison de Niort, fille de Constant d'Aubigné et petite-fille d'Agrippa d'Aubigné, célèbre poète et ami d'Henri quatre, épouse secrète de Louis quatorze, Madame de Maintenon laisse l'image d'une femme sage et mystérieuse, qui aurait eu une grande influence sur le roi.

Port Boinot.

Le site des anciennes usines de chamoiserie et de ganterie Boinot s'est transformé en un vaste espace paysager. Port Boinot, véritable pivot entre la ville et la campagne, marque l'entrée du Parc naturel régional du Marais poitevin avec prochainement des croisières fluviales entre Niort et Marans. Le Séchoir, ancien bâtiment dédié au séchage, abrite désormais, au rez-de-chaussée, l'office de tourisme et son comptoir des itinérances et randonnées.

Le centre du Guesclin.

En raison de sa situation stratégique, la caserne de Niort est l'une des vingt premières construites en France. En effet depuis les guerres de religion, la ville était au cœur des conflits, elle servit ensuite de base arrière aux fortifications du littoral menacé par les flottes étrangères, notamment durant les guerres franco-anglaises et se retrouva directement concernée à partir de 1793 par les guerres de Vendée. Elle conservera son rôle de place forte jusqu'au dix-neuvième siècle. La réhabilitation de la partie nord de cette ancienne caserne du Guesclin, implantée sur le point le plus élevé de la ville, a permis l'installation du conseil départemental. À l'intérieur de cette enceinte on trouve un imposant et majestueux manège à chevaux.

Randonnée culturelle en Deux-Sèvres.

Le sentier des huguenots, qui relie la commune de Beaussais à celle de La Couarde, nous plonge dans l'histoire protestante et plus particulièrement pendant la période des assemblées secrètes dites du « Désert » où les protestants n'étaient pas libres de pratiquer leur culte suite à la révocation de l'Édit de Nantes et ce jusqu'à la Révolution de 1789. De multiples petits cimetières familiaux en coin de champ témoignent de cette période où on leur refusait l'inhumation dans les cimetières communaux. Jean Migault, maître d'école, et de plus notaire, avant que cette charge ne fût interdite aux réformés ayant refusé de se convertir au catholicisme, fait état de ces dragonnades en Poitou et Saintonge.

(((signature))).

L'Amicale des cyclos niortais et le CoDep des Deux-Sèvres.

(((encadré 1))).

INFORMATIONS PRATIQUES.

- Accès :

- Train : gare de Niort ; Voiture : autoroute A10 - suivre Parc exposition Noron.

- Bus : gratuit sur la communauté d'agglomération niortaise.

- Inscriptions : date limite le 22 novembre 2022.

Accessible depuis votre espace licencié ou structure - rubrique « Gestion documentaire - AG 2022 ».

- Visites guidées du samedi de 14 h à 17 h 30 : donjon et espace Epona Port Boinot.

www.niortmaraispoitevin.com . – téléphone : 05 49 24 89 76.

- Renseignements : Christian Vivier, 35 avenue de l'Espérance – 79 000 Niort – téléphone : 06 32 50 02 21 - agniort2020@ffvelo.fr .

(((encadré))).

Le cyclotourisme en Deux-Sèvres.

Ce département est traversé du nord au sud par la VéloFrancette® sur laquelle viennent de se greffer deux nouvelles véloroutes : la V 93 qui va permettre prochainement de rejoindre Niort au lac de Vassivière en Haute-Vienne, puis la V 94 d'Échiré à Bougon en partant de la VéloFrancette®, cap vers le haut val de Sèvre et les étangs de la Brenne. Ce nouveau parcours permet aux cyclotouristes de s'adonner à quelques visites dont le château du Coudray-Salbart à Échiré, l'ancien temple protestant à Chauray, l'orangerie et ses jardins à la Mothe-Saint-Héray, et un retour à la préhistoire en Deux-Sèvres avec les tumulus de Bougon.

FIN D'ARTICLE.

24. VIE FÉDÉRALE - MODIFICATION DU CONTRAT D'ASSURANCE FÉDÉRALE.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Vie fédérale - L'assurance fédérale.

(((titre))).

Vos demandes d'évolutions.

(((chapô))).

Vous êtes quelques-uns à transmettre à la commission Assurance vos suggestions d'évolution de notre contrat fédéral et nous vous en remercions. Un petit point, et nos réflexions, sur quelques idées qui nous sont parvenues.

(((texte))).

Au préalable, il convient de préciser que notre contrat d'assurances est collectif. À la différence d'un contrat individuel, cela signifie que les garanties d'assurances doivent correspondre au plus grand nombre d'entre nous et non seulement à quelques-uns. Cela permet d'avoir un tarif « de groupe » négocié, plus intéressant qu'un contrat individuel.

Des options dans le contrat ?

Certains d'entre vous nous ont demandés, afin de réduire le montant de la prime, de découper le contrat en options à laquelle ils pourraient souscrire, ou pas, en fonction de leurs besoins précis. Cela n'est malheureusement pas possible car cela romprait le caractère collectif du contrat. Si chacun souscrit aux options qui l'intéresse, cela génère également ce que les assureurs appellent de « l'antisélection » : seuls les « mauvais risques » vont souscrire et le contrat va être déficitaire (trop de sinistres et pas assez de prime). C'est la raison pour laquelle nous n'envisageons pas de modifier les grands équilibres du contrat. Celui-ci fonctionne bien depuis de nombreuses années et les clubs et les licenciés se le sont approprié.

Garantie assistance pour VAE ?

Parmi vos suggestions, nous est également parvenue celle de la mise en place d'une garantie d'assistance pour les vélos à assistance électrique que vous êtes de plus en plus nombreux à utiliser, à l'image de l'assistance automobile. Sur le papier, cette idée est excellente. Dans la réalité, elle se heurte à de nombreux obstacles :

- lorsque vous faites appel à l'assistant, ce n'est pas lui qui vient vous dépanner mais son réseau de prestataires (dépanneurs, véhicules sanitaires...) qui doivent être disponibles à l'instant T.
- un réseau de dépanneurs V A E susceptibles d'intervenir 24h sur 24h dans toute la France n'existe pas à ce jour. Cela rend impossible la mise en place d'une quelconque prestation.
- Il faut que cette option « assistance V A E » soit correctement tarifée afin que les cotisations encaissées puissent permettre à l'assureur de couvrir les sinistres. De nombreuses questions se posent alors :

- Comment serait tarifée cette option « assistance V A E » ? Si elle coûte trop cher, personne ne souscrira. Si le tarif est trop bas, l'option sera déficitaire.
- Qui va la payer : tous les cyclos (même ceux qui n'ont pas de V A E ?) ou doit-elle être une option ? Si tous les cyclos doivent payer, cela va augmenter mécaniquement le montant de la cotisation d'assurances alors qu'elle a déjà été majorée ces dernières années.
- Si c'est une option, combien de cyclos vont y souscrire ? D'ailleurs, quel est le nombre exact de licenciés qui ont un V A E ?
- Quid des licenciés qui ont plusieurs V A E ? Devront-ils souscrire plusieurs fois ?
- Ne risque-t-on pas de voir des cyclos utiliser des V A E mal entretenus, se disant : « si j'ai un problème, l'assistant viendra me dépanner » (phénomène d'antisélection évoqué plus haut) ?

Couverture des objets numériques ?

Autre idée qui nous parvient de temps en temps : la couverture des montres connectées, cardiofréquencemètres, G P S, Smartphones... Autant vous le dire immédiatement, il est hors de questions de faire couvrir par l'assurance fédérale les dommages subis par les Smartphones ! Ce n'est pas la vocation de notre contrat d'assurances et des contrats spécifiques existent sur le marché auquel chacun peut souscrire (ou non). Par ailleurs nous ferions face à un risque important de fraude. Les G P S, de plus en plus utilisés, sont couverts avec la formule « Grand-braquet ». En ce qui concerne les cardiofréquencemètres, ils sont déjà couverts s'ils sont à usage exclusif à partir de la formule « Petit-braquet » (ainsi que le casque). Nous avons bien conscience que ce type d'appareil est de plus en plus rare et que, depuis plusieurs années, les outils sont multifonctions. C'est ici que se pose le problème de bien définir quel type d'appareil nous souhaitons couvrir ou non. Faut-il couvrir les montres connectées dont certains usages dépassent largement la pratique de notre sport ?

Il faudra en tout cas toujours garder à l'esprit que, plus la garantie sera large, plus il y aura de sinistres, plus cela sera susceptible de faire varier à la hausse la cotisation d'assurances. À ce jour nous réfléchissons toujours à l'étendue de cette couverture.

Pour conclure.

Voilà pour ces quelques remarques que nous pouvons faire. Il n'en demeure pas moins que notre contrat d'assurances doit s'adapter aux évolutions de notre pratique. Mais nous restons aussi vigilants sur l'évolution des tarifs que nous négocions systématiquement dans le cadre de notre appel d'offres.

Que cela ne vous décourage pas de continuer à nous transmettre vos idées, remarques, suggestions. Nous les étudions systématiquement et sommes régulièrement en contact avec l'assureur fédéral.

(((signature))).

Nicolas Éduin, président de la commission Assurance.

FIN D'ARTICLE.

25. VIE FÉDÉRALE - COREG PACA.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : L'espace des CoReg - Provence-Alpes-Côte d'Azur.

(((titre))).

Des horizons lumineux.

(((chapô))).

La Région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur pourrait se définir en zones : mer, campagne, montagne, tourisme vert, urbanisation intense. Elle présente donc une variété de clubs qui s'adaptent à leur environnement.

(((signature))).

Mario Bellini, président, André Picca, responsable communication, et les membres du comité régional. Pages coordonnées par Jean-Jacques Rolland.

(((texte))).

Avec des microclimats, des paysages appréciés et un ciel clément qui favorise la pratique précoce, nos six départements sont ouverts à toutes les passions et toutes les exigences.

Pâques-en-Provence, une bannière pour notre Fédération.

Évoquons tout d'abord le terrain provençal. Il est le fief de « la » concentration fédérale historique : Pâques-en-Provence qui en est à sa quatre-vingt douzième saison dont, pour la période la plus récente, Upaix 2019 (Hautes-Alpes) et Blauvac 2022 (Vaucluse). Brantes 2023 et Pernes-les-Fontaines 2024 (Vaucluse) seront les prochaines. Cette année, l'A S P T T de Carpentras a fait découvrir les vergers et collines situés au pied de mont Ventoux et l'organisation de l'accueil s'est appuyée sur le savoir-faire du comité départemental du Vaucluse. Chaque année, entre 800 et 1 200 cyclos s'y rendent directement ou en réalisant les Flèches, Fléchettes et Traces Vélocio associées.

Tourisme : à l'aventure sur les voies inconnues.

Les autres territoires ne sont pas en reste. Ils accueillent depuis longtemps et savent faire profiter de leurs spécificités. Nous sommes bien présents sur la brochure annuelle « Séjours et Voyages » de la Fédération, attentifs à la planification d'entrée de saison et hors périodes d'affluence touristique, ce qui en fait un point fort qualitatif : les hébergeurs ont plus de temps à nous consacrer, les moniteurs peaufinent les circuits vers des points remarquables et peuvent éviter les pistes cyclables ou les routes qui sont, à certains endroits, des goullets dangereux en haute saison. Quant à la satisfaction, sur l'exemple de « L'Escapade Tropézienne », elle surfe sur A et A+. En effet, l'attention portée aux groupes par les moniteurs permet, le deuxième jour, de constater une bienveillance et une complicité entre les participants.

L'équipe féminine est inséparable.

La dispersion des départements n'est pas un frein à la cohésion. De « Toutes à vélo – Toulouse 2021 » et du séjour de préparation à Vaison-la-Romaine, il est ressorti

l'envie de partager les expériences. L'entretien de la flamme est arrivé au cœur des objectifs en créant, par exemple, un espace d'échanges, comme une page Facebook, et aussi en choisissant trois ou quatre concentrations du calendrier régional où l'équipe se retrouverait.

Au printemps 2022, vingt-quatre d'entre elles se sont inscrites au séjour « spécial féminines » de Buis-les-Baronnies (Drôme), autour des thèmes du « bien-être après une journée de vélo » et « des conséquences d'un mauvais réglage de la position sur le vélo ». Faire parler des femmes à vélo est vraiment un vecteur d'ouverture à de nouvelles adhésions, à l'instar du club de Pélissanne (Bouches-du-Rhône) où la moyenne d'âge tourne autour de la cinquantaine, ou encore du club de Gap (Hautes-Alpes) qui compte quarante femmes. De toute évidence, les équipes féminines sont à l'œuvre pour se rendre à Paris en 2024.

En formation, jusqu'aux questions qui interpellent.

Les deux années confinées ont poussé à la mise à plat de l'organisation des formations. Grâce à la création de questionnaires à choix multiples pour suivre le niveau des acquis avant et après la formation, grâce aussi à l'animation des thèmes, partiellement en visioconférence, 293 encadrants profitent, en 2022, des modules de progression et des sujets spécifiques (G P S, topographie, mécanique). Ces formules permettent de laisser une plus grande place aux aspects pratiques lors des rassemblements en présentiel.

En 2021, les rencontres en téléconférence animées par l'association reconnue d'utilité publique, « Les colosses aux pieds d'argile » – prévention des risques de violences sexuelles et du harcèlement – permettent de pérenniser une formule qui ouvre les yeux sur le langage et les gestes supposés anodins, néanmoins pouvant être perçus comme dérangeants (par exemple, pousser un enfant par la selle). Pour toutes les formations, nous attachons aussi de l'importance aux résultats constatés sur le terrain en interrogeant les dirigeants du club une à deux semaines après la formation.

Six Ecoles Françaises du Vélo (E F V) de plus en 2021.

Les Écoles françaises de vélo de la Fédération se portent bien : vingt-cinq d'entre elles ont participé au challenge régional et dix-neuf ont été primées pour leur assiduité. En 2021, nous avons distribué près de 11 000 euros pour les encourager. Il est vrai que le Var, les Bouches-du-Rhône et le Vaucluse offrent des terrains favorables à la pratique du V T T. Pour le déplacement à la Semaine nationale et européenne des jeunes, à Vesoul 2022, nous avons mobilisé 68 jeunes et encadrants pour un déplacement de plus de 600 km.

Avec un effectif de « moins de 18 ans » en progression régulière et des coûts de déplacements en forte augmentation, les E F V de proximité créent des rencontres amicales et thématiques, ce qui permet une stimulation et le partage d'expériences, à l'exemple des retrouvailles faites à l'occasion du cinquantième anniversaire de l'Union cycliste et pédestre londaise ou les rallyes-raids lancés par l'Amical vélo velauxien (13 – Velaux) et le Rayon d'or de La Crau (13 – Saint-Martin-de-Crau). Nous avons beaucoup d'espoirs aussi avec le Randuro et le « vélo-catching ».

Du renouvellement, avec ardeur.

De multiples initiatives permettent l'intégration de nouveaux adeptes arrivant grâce à la recrudescence de la pratique du vélo : animation de « section cool », groupes en vélo à assistance électrique, randonnées à thèmes touristiques ou culturels... .

La qualité de la communication est aussi une marque de dynamisme qui permet de fidéliser les adhérents : montages photos après une randonnée remarquable, vidéos reproduisant la trace du parcours, dialogues dans un groupe comme WhatsApp entre adhérents, entre dirigeants de club ou entre les membres des E F V. La pause « Covid » a eu des effets positifs. Elle a poussé les clubs vers des initiatives comme la rénovation des sites Internet rendus plus attractifs, l'animation de pages Facebook et Instagram.

Le devenir de la coupe de Provence.

Ce challenge régional est en plein renouveau. Nous œuvrons pour qu'il devienne le « Challenge des clubs du Sud ». Que ce soit dans la version « route » ou dans la version « V T T », il dynamise les échanges entre les départements qui sont les mieux placés pour faire découvrir un territoire. Les clubs y participant déclarent leurs intentions dès la mise au point du calendrier annuel. De plus, chaque département délivre sa coupe départementale, favorisant ainsi, à son échelle, les échanges interclubs. Pour garantir l'implication des clubs tout au long de la saison, aucun résultat partiel n'est communiqué avant la dernière manifestation.

Donner envie de nous rejoindre, de connaître ou poursuivre l'aventure cyclotouriste et de tâter de nos espaces. C'est tout simplement le but des actions de toute l'équipe et de ses relais sur le terrain.

(((encadré))).

Carte d'identité.

Le comité régional Région Sud – Provence-Alpes-Côte d'Azur couvre six départements : Alpes-de Haute-Provence, Hautes-Alpes, Alpes-Maritimes, Bouches-du-Rhône, Var, Vaucluse.

- 6 519 licenciés sont affiliés à 171 clubs, dont 14,4 pour cent de féminines.
- 1 166 de jeunes de moins de 25 ans sont accueillis dans 25 structures (Écoles françaises de vélo et vélo-écoles).
- Le territoire offrant des sentiers variés et attractifs, de plus en plus de personnes s'y intéressent.
- Près de 30 pour cent des clubs ont une section V T T ou V T C.

FIN D'ARTICLE.

26. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS (D C C V).

AUVERGNE – RHÔNE-ALPES.

(((article 1))).

De l'Isère à Brettheim.

Un peloton de vingt-cinq cyclos, hommes et femmes du club cyclotouriste de Saint-Romans (Isère), a rallié cet été Brettheim (Allemagne) en six étapes et 870 km. Après avoir remonté le Doubs et traversé les plaines d'Alsace, le Rhin est franchi sous un soleil éclatant. Langue et braquets changent pour la Forêt Noire et ses dénivelés à déguster. Triberg et Kirchheim-Teck sont passées avant que l'arrivée ne se profile. Les derniers kilomètres jusqu'à Brettheim se font en cortège avec les cyclos locaux venus à la rencontre des cyclos, drapeaux français et allemands au vent puis soirée festive inoubliable.

Le groupe est hébergé chez l'habitant et les deux jours de tourisme culturel sont intenses. La visite au musée des Hommes de Brettheim – lieu de mémoire – marque fortement les esprits avec le récit d'un épisode tragique d'avril 1945, quand trois villageois sacrifient leur vie pour s'opposer aux jeunesses hitlériennes. Au-delà de l'aventure sportive et humaine, ce périple a été une occasion unique de conjuguer l'amitié franco-allemande au présent. L'organisation parfaite de ce voyage – menée conjointement par le club et les comités de jumelage Chatte-Brettheim – a reçu le soutien du département de l'Isère et du fonds citoyen franco-allemand.

Alain Imbert.

(((article 2))).

Distinction pour Éric Dubreuil.

Après plus de deux ans d'arrêt pour cause de pandémie, la préfecture de la Haute-Savoie a organisé une soirée récompense pour les récipiendaires de la médaille de la Jeunesse et des sports. À cette occasion, Éric Dubreuil, du club Cyclo V T T Passion d'Épagny a reçu la médaille d'or après quatorze ans au comité départemental où il avait été coopté à 19 ans. Il fut responsable de la commission V T T et plus tard également de la Formation et, pour finir, vice-président. Moniteur fédéral route et V T T, animateur BAFA, il encadre toujours depuis plus de trente-quatre ans. Après de nombreuses années au comité du club, créé en 2000, responsable de l'école cyclo, vice-président, puis trois ans comme président, il a amené le club à plus de cent adhérents, dont cinquante jeunes, et est toujours actif dans l'encadrement d'un groupe de jeunes vététistes. Le club Cyclo V T T Passion est très heureux de cette promotion.

Cyclo V T T Passion.

Correspondant : Alain Bey ; albey@orange.fr .

GRAND EST.

(((article 1))).

Les limites de l'improvisation.

Pierrette et Jean-Jacques Marck, habitués aux grands raids, s'étaient fixés comme objectif de rallier quatre capitales à vélo. Restrictions sanitaires mais pas que... ou quand l'aventure peut présenter des limites !

Partis de Palerme, ils ont décidé de faire le tour de la Sicile : Trappani, Marsala, Selunte, Agrigente, Noto, Raguse, Syracuse, Catane, Taormine, autant de sites prestigieux de cette splendide Sicile. Le détroit de Messine franchi, restait à remonter cette fois sur le continent. La côte calabraise offrant peu d'intérêt fut gommée en train. Puis, ce sera la côte amalfitaine et ses splendeurs : Sorrente, Positano, Amalfi. Viendra ensuite Naples, fourmilière qui se cherche toujours entre San Gennaro et Maradona ! Les deux dernières étapes, les seules sans dénivelés depuis le début, les conduiront enfin vers le but du voyage : Rome, l'éternelle, dont ils ne virent cette fois hélas qu'un faubourg : la vespa d'un livreur de pizza, lancée à vive allure percuta Jean-Jacques violemment et l'envoya à l'hôpital avec fractures de trois côtes et quelques contusions. Le retour s'organisera dans des conditions rocambolesques.

La question de la légitimité de ce mode de voyage qui privilégie la totale liberté et l'improvisation à une préparation plus minutieuse a montré ses limites, surtout en ce qui concerne les différents hébergements par ces temps du tourisme de masse dans les grandes métropoles principalement où tout devient plus compliqué. Quatre capitales, le challenge est relevé mais... péniblement.

((article 2))).

Des lauriers pour les « Chanoinesses ».

Dans les Vosges, le club cyclo de Remiremont cyclotourisme et plein air (R C P A) organise depuis plus de quarante ans sa traditionnelle « Rando des Chanoinesses ». En 2022, près de 200 cyclos y ont participé, avec au programme, trois parcours route de 60, 90 et 110 km et deux parcours Gravel montagne de 30 et 60 km. Par une météo très ensoleillée, les participants ont apprécié les paysages vosgiens et la qualité de l'organisation : routes et chemins pittoresques, fléchage irréprochable, variété des ravitaillements et organisation bien huilée autour du plan d'eau de Remiremont. Un groupe de Belges vient régulièrement aux « Chanoinesses » et douze cyclos du club breton de Plouénan (29), en séjour dans les Vosges, ont beaucoup apprécié l'ambiance et les parcours.

Alors, comme le club de Plouénan, si vous avez envie de découvrir le massif vosgien à vélo, vous ne serez pas déçus par les paysages et la multitude de petits et de grands cols comme celui de la Schlucht, du Ballon d'Alsace ou de la Planche des Belles filles. Au départ de Remiremont vous pourrez également remonter les vallées de la Moselle et de la Moselotte sur deux pistes cyclables. Les possibilités d'accueil de groupes sont nombreuses et le club R.C.P.A pourra vous fournir des parcours. Si vous programmez votre séjour cyclo début juin, vous pourrez même participer à la prochaine randonnée des Chanoinesses du dimanche 4 juin 2023. À bientôt, peut-être, pour le plaisir de rouler avec vous !

Lionel Vincent.

NORMANDIE.

La semaine estivale de Gisors.

Dix-sept cyclotes et cyclos de l'Entente gisorsienne cyclotourisme (Eure) se sont retrouvés, du 6 au 13 juillet 2022, au Centre nature des Quatre vents à Aubusson-d'Auvergne pour une Semaine estivale. Le Centre est confortable, conçu pour un séjour agréable et réussi. Le personnel est aux petits soins sans oublier les compétences techniques de Fabrice Rota.

Dès le premier jour, le « Brevet des Quatre vents » a été homologué par quatorze participants. Le château d'Aulteribe, Olliergues, joli village médiéval, Saint-Dier-

d'Auvergne et son église romane au portail remarquable ont enchanté le groupe. Retenus aussi, le château de Ravel, la Lanterne des Morts de Culhat, et la forteresse de Mauzun. Le circuit du col de la Loge, Chalmazel (B C N – B P F), et le col du Béal, 1 390 m, représentaient les événements vélo du séjour. C'est bien sûr un résumé concis de ces cinq jours. Il faudrait mentionner aussi les paniers repas préparés par le Centre et pris au bord d'un plan d'eau, au pied d'un château, à l'ombre d'une halle... et l'ambiance toujours au beau fixe en harmonie avec la météo ambiante. Le dimanche, journée repos, était réservé à la visite de Vulcania. Région de volcans, région de coutellerie (Thiers), de céramique (Lezoux), l'Auvergne a mille facettes et le Centre des Quatre vents est idéalement situé pour partir à sa découverte. Sa position géographique, en haut de la côte de Courpière offre un très joli panorama que l'on peut admirer à tout moment. Alors, faites comme nous : allez-y, vous ne serez pas déçus !
Christian Séné.

OCCITANIE.

Jef a fait le « vrai » Tour de la France.

Jean-François Malet, adhérent de l'Union cycliste rouergate et du Cyclo club sébazacois (Aveyron), vient de réaliser le tour de la France. À 62 ans, il est parti le 12 mai avec sa randonneuse pour faire ce périple, à l'ancienne, sans G P S, avec la carte sur la sacoche de guidon. Il a ainsi parcouru 7 220 km de Sète à Sète en 80 jours en passant au plus proche des limites administratives, en autonomie complète et sans assistance.

Il s'est confié à la rédaction de cyclotourisme-mag.com . Extraits de l'entretien :

« Comment s'est déroulée votre préparation ?

Le jour de mon départ je devais avoir environ 3 000 km dans les jambes. Par contre j'ai passé pas mal de temps à lire mes cartes, à m'imprégner du tracé.

Combien de kilomètres en moyenne par jour ?

J'ai fait une moyenne de 100 km par jour. En route, j'ai décidé de me prendre pour Phileas Fogg, le héros du roman de Jules Verne. Il a fait le tour du monde en 80 jours, je ferai le tour de la France en 80 jours ! À la fin, il m'a fallu... ralentir, pour tenir l'objectif.

Conseillez-vous à tous les cyclos de faire un grand voyage, celui qui marque une vie ?

Un grand voyage je ne sais pas, mais de suivre ses rêves très certainement. Il ne faut pas se laisser leurrer par ceux ou celles qui font tel ou tel voyage en deux mois, trois mois, deux ans, le tour de France, du monde... L'essentiel, c'est que ça soit ton truc à toi.

N'ayez pas peur, ne cherchez pas des excuses, nous en avons tous des milliers car le plus difficile c'est de donner le premier coup de pédale. »

Retrouvez le reportage complet sur la page : <https://cyclotourisme-mag.com/2022/08/24/jef-fait-le-vrai-tour-de-france/> .

Georges Golse, Jean-Pierre Giorgi.

(((encadré spécial – Hors Région))).

CONFRÉRIE.

Amicale des Diagonalistes : Assemblée générale.

Au-delà des statuts.

Tous les deux ans, la réunion statutaire est l'occasion de se retrouver pour un court séjour. Cette année c'est à Orbec (Pays d'Auge) que l'Amicale des Diagonalistes a réuni ses troupes pour son Assemblée générale bisannuelle. Grâce à Daniel Lemoine et ses amis normands, ce séjour de quatre jours fut une réussite avec des parcours touristiques dans le Pays d'Auge.

L'assemblée générale (A G) s'est déroulée en présence de Stéphane Gibon, élu fédéral mais aussi Diagonaliste et membre de l'Amicale. Monsieur le Maire d'Orbec est venu saluer les participants. Il a découvert avec plaisir que son village était site B P F – B C N de la Fédération. Il compte faire ajouter cette mention sur les panneaux d'entrées du bourg !

L'A G s'est déroulée dans une bonne ambiance et a permis de faire le bilan des deux années écoulées, 2021 ayant été une année exceptionnelle avec 51 nouveaux Diagonalistes. Quatre volontaires sont venus renforcer le comité directeur : Dominique Delpit, Alain Schaubert, Éric Jacquemin et Rémi Laffargue qui remplace Jean-Claude Loire qui quitte son poste après vingt ans de trésorerie. La salle le remercie chaleureusement par une longue ovation. Un hommage est rendu à ceux qui nous ont quittés et, en premier lieu, Georges Mahé, le président fondateur de l'Amicale. Les deux nouveaux délégués Pascal Bachelard et Bernard Boireau sont maintenant bien en place et ont permis, avec l'aide précieuse de Stéphanie Callaud, la mise en ligne des inscriptions aux Diagonales. Au-delà de la partie statutaire, c'est la convivialité, le plaisir des retrouvailles qui ont primé au long de ces quatre jours sous un soleil resplendissant. Dans deux ans, c'est dans le sud que nous devrions nous retrouver... l'Aveyron serait sur les rangs ?

Bernard Aussillou, président de l'A D F.

FIN D'ARTICLE.

27. CARNETS (DÉCÈS) - PETITE ANNONCE - DIVERS.

CARNETS.

(((carnet 1))).

Joseph Gental vient de nous quitter. Sa passion du cyclisme était chez lui sa motivation de tous les instants. D'abord coureur cycliste dans sa jeunesse, il remporta de nombreux trophées.

Puis il embrassa le métier de sa vie, gendarme sans jamais abandonner la passion de tous ses instants de libre : le cyclotourisme. C'était un fervent adepte des grandes distances qu'il affectionnait particulièrement : Euro-diagonales, Diagonales et enfin son « enfant chéri » le Paris-Brest-Paris.

D'origine paysanne, il se référait souvent aux couleurs et senteurs de la nature d'où ses grandes chevauchées dans des régions différentes.

Son organisation à l'aspect militaire faisait de lui un chef méticuleux ne laissant passer aucun détail. Il avait été un des organisateurs de l'édition 2019 de Pâques-en-Périgord et membre du comité départemental de cyclotourisme de la Dordogne, pendant plusieurs années. Il a été à la tête de différents clubs cyclo dont le dernier A O C (Association Occitane de Cyclotourisme) - Bergerac Monbazillac. Il laissera parmi beaucoup de cyclotouristes périgourdins un grand vide.

Bonne route Joseph.

Michel Lambert, A O C Bergerac Monbazillac.

(((carnet 2))).

C'est avec une grande émotion que l'amicale cycliste de Villemoisson a appris le départ brutal de Marcel Ingueneau le 3 août à 89 ans. Marcel fut un de membres fondateurs de notre club en 1980. Il en assura la présidence pendant vingt ans. Distingué président d'honneur, il resta membre du bureau pour nous faire profiter de son expérience. Il aimait faire découvrir le vélo aux nouveaux adhérents. Licencié à la Fédération durant plus de quarante ans, il a mené sa frêle silhouette – dont il était le premier à se moquer – dans toutes les épreuves. Il excellait notamment en montagne. Sa grande passion était de créer constamment de nouveaux parcours pour nous faire découvrir les petites routes de notre département de l'Essonne qu'il connaissait par cœur, mais aussi en dehors du département. Cyclotouriste dans l'âme, il étudiait toutes ses cartes routières pour nous concocter des week-ends de Pentecôte ou des semaines clubs. Capitaine de route respecté, il était particulièrement attentif au respect des règles de sécurité. Il a su être pendant toutes ces années un animateur et un organisateur exceptionnel, non seulement sur le vélo mais également à côté grâce à son humour permanent. Le président ainsi que tous les membres et amis du club ont une pensée émue pour son épouse et sa famille.

L'Amicale cycliste de Villemoisson.

(((carnet 3))).

Marc Decaudin nous a quittés à 85 ans. Il a créé le cyclo club Villelonguais en 1996 et très vite l'école cyclo en 1998. Moniteur fédéral, il a formé de nombreux jeunes au cyclotourisme. Avec sa famille il a participé à nombre de Semaines fédérales. Bénévole dans l'âme, il a œuvré dans toutes les structures fédérales au service de tous et à différents postes : délégué jeunes, sécurité, trésorier. J'ai connu Marc en 2005 en venant dans ce département. Très vite j'ai été son adjoint pour l'organisation de toutes les manifestations jeunes (S N E J, séminaire éducation

routière) toujours fidèle aux rendez-vous. En 2011 sa fierté a été de qualifier un jeune de son club de cœur pour représenter la France au Concours européen d'éducation routière à Paris et en 2013 la première place au classement final du critérium d'Oberbronn.

Il était titulaire de la médaille d'argent de la Fédération et de la médaille de bronze Jeunesse et Sports. Rencontré en juin, affaibli par la maladie, il était aussi affecté par l'évolution du cyclotourisme. Nos sincères condoléances à Marie, son épouse, et à ses deux enfants, Ludovic et Jérôme.

Jean-Paul Bonin, président du CoDep 66.

PETITE ANNONCE.

AVIS DE RECHERCHE.

Le Randonneur narbonnais - numéro n° 49, juin 1938.

La Société d'études scientifiques de l'Aude (S E S A) possède une collection du bulletin « Le Randonneur narbonnais : cyclo-tourisme, cyclo-camping : société affiliée à la Fédération française des sociétés de cyclotourisme, membre de la Société d'études scientifiques de l'Aude ».

Ce bulletin était publié par l'association « Les Randonneurs narbonnais », membre de la Fédération, et la collection vient d'être mise en ligne.

Les collections publiques de ce bulletin étant lacunaires et l'association « Les Randonneurs narbonnais » n'ayant pas conservé d'archives antérieures à la Seconde Guerre mondiale, un avis de recherche est publié pour le numéro n° 49, juin 1938, seul numéro absent de toute collection connue. Cela intéresse à la fois la S E S A et les Randonneurs narbonnais qui vont fêter leur centenaire en 2024.

N'hésitez pas à partager ces liens et cet avis de recherche auprès de vos réseaux et publications. Collection consultable sur : www.sesa-aude.fr/Le-Randonneur-narbonnais .

DIVERS.

PARTICIPEZ AU PRIX-PHOTO LITTERAIRE PIERRE ROQUES.

Vous avez effectué un voyage itinérant d'au moins cinq jours et en avez écrit un récit. Faites-nous en part ! Un concours, individuel ou collectif, qui associe le texte et l'image, est réservé aux licenciés de la Fédération.

Date limite de réception des dossiers : 31 décembre 2022.

Retrouvez plus d'informations et le règlement complet sur le site de la Fédération française de cyclotourisme : www.ffvelo.fr .

Contact : Gérard Pliquet – 52 rue Labrouste 75015 Paris ;
gerard.pliquet@wanadoo.fr .

FIN D'ARTICLE.

28. ULTIMOT.

(((tête)))

ULTI'MOT.

(((titre)))

Je me souviens de Sempé.

(((texte)))

Je me souviens que Sempé, Jean-Jacques de son prénom, signait tous ses dessins de son seul nom. Comme Bosc, Chaval – son maître – Cabu, Gotlib, Plantu, Reiser, Wiaz ou Wolinski.

Je me souviens que Sempé adorait le vélo.

Je me souviens de Raoul Taburin, que j'ai découvert en feuilleton dans Téléràma pendant l'été 1995.

Je me souviens de la dédicace de Sempé dans l'album Raoul Taburin, un vélo à réparer, accroché à l'initiale de mon prénom.

Je me souviens du Petit Nicolas de Sempé et Goscinny.

Je me souviens de Monsieur Lambert.

Je me souviens des paroissiennes de Sempé. De celle venue dire au Bon Dieu « qu'elle a retrouvé son vélo », et de celle lui annonçant « qu'elle sera chez ses cousins du 17 au 23 » !

Je me souviens des petites danseuses et des musiciens de Sempé.

Je me souviens que Sempé a dessiné plus d'une centaine de couvertures du New Yorker.

Je me souviens de la couverture de l'album Sempé à New York : un cycliste absolument seul, le nez dans le guidon, sur le pont de Brooklyn.

Je me souviens que Sempé ne se déplaçait à New York qu'à vélo, comme à Paris.

Je me souviens de l'album de Sempé Un peu de Paris.

Je me souviens de la joie collective des visiteurs, lors de l'exposition Sempé à l'Hôtel de Ville de Paris.

Je me souviens des pièces de monnaie sur la République, créées par Sempé : « La France c'est le vélo, la République c'est la petite Reine ».

Je me souviens que la Liberté, c'est un homme pédalant dans la campagne, nez au vent, les bras en croix.

Je me souviens que l'Égalité, c'est un couple sur un tandem.

Je me souviens qu'une de mes petites-filles m'a offert la monnaie de la Fraternité, quatre gamins roulant de front en se tenant par l'épaule (peu recommandé par la commission Sécurité).

Je me souviens que dans la vie de Sempé Rien n'est simple et que parfois Tout se complique.

Je me souviens que Perec (Georges), l'auteur des « Je me souviens », aimait lui aussi le vélo : « Je me souviens de Apo Lazaridès ».

Je me souviens de Samy Frey égrenant les « Je me souviens de Pérec », seul sur scène, pédalant sur un vélo fixe.

Je me souviens de l'album Sempé Pour la Liberté de la Presse.

Je me souviens de la légende du dernier dessin de Sempé : Pense à ne pas m'oublier.

(((signature)))

Gérard Pliquet.

FIN DE REVUE.