

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

Table des matières.

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	DOSSIER SEMAINE FÉDÉRALE LOUDÉAC.	8
5.	JEUNES.	20
6.	VTT : TEST BANANE.....	23
7.	VTT : REPORTAGE.	25
8.	PENTECÔTES (Vannes et Creuse).	27
9.	VEL'EUROPE 2022.....	30
10.	VOYAGE ITINÉRANT DIJON.	32
11.	LONGUE DISTANCE : TRAVERSÉE FRANCE.....	34
12.	REPORTAGE : COL DE LA LOZE.	37
13.	TOURISME : INDRE.....	40
14.	BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL – BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BCN-BPF).....	44
15.	NATURE-Flore.	46
16.	CYCLO'LIVRES.....	47
17.	CROQ VÉLO.	49
18.	RUSTINES DE SALORIN.	51
19.	SANTÉ.....	52
20.	TECHNIQUE : EUROBIKE.	57
21.	SÉCURITÉ.....	61
22.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS : MAI A VÉLO.....	63
23.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS : CLASSIQUE.	65
24.	AGENDA.	71
25.	CARNETS ET PETITES ANNONCES.....	73
26.	SOURIEZ VOUS ÉCRIVEZ.....	76
27.	ULTIMOT.	78

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette couverture représente deux cyclos pédalant le long un petit port breton ensoleillé.

Titre principal.

SEMAINE FÉDÉRALE 2022 - La Bretagne au cœur.

Titres secondaires.

REPORTAGE – Sur les routes blanches.

TOURISME – Destination l'Indre.

TECHNIQUE – SÉCURITÉ – Eurobike 2022.

Crédit du visuel de première : Daniel Jacob.

Légende du visuel de première : Les cyclos ont vu la mer lors de la Semaine fédérale de Loudéac.

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette quatrième de couverture représente le port du Légué (Saint-Brieuc) sous le soleil, à marée basse.

Crédit : Yannick Hinot.

Légende : Le port du Légué (Saint-Brieuc).

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Osons.

(((texte))).

Nos traditionnelles randonnées de la journée ou à la demi-journée enregistrent une baisse de fréquentation de la part de nos licenciés. Le constat est général, sauf peut-être sur d'importantes manifestations, notamment en VTT. Rares sont les structures qui échappent à cette règle.

Et si tout simplement nous osions proposer autre chose ? Des parcours vélo à faible kilométrage accompagnés autour d'un ou deux points de visite en zone urbaine ou périurbaine. Si nous osions donner de nouveaux rendez-vous à ceux qui ne nous connaissent pas ? Un défi sportif sur des longues distances, créé à partir de nos savoir-faire ? Ou encore une journée vélo vintage autour du vélo, des produits de terroir et du tourisme, comme ce fut le cas il y a quelques années en Dordogne.

Le vélo a le vent en poupe. Le terme « cyclotourisme » revient à la mode, le voyage à vélo aussi. N'hésitons donc pas à « surfer » sur la vague. Allons discuter avec les collectivités, les élus dans nos territoires. Pour ceux qui osent, les expériences montrent que le mouvement cyclotouriste y est plutôt bien reçu.

Poussons les portes, ouvrons celles des écoles. Soyons présents sur les réseaux sociaux. Notre société change mais elle n'aime pas la chaise vide. Par chance, nos clubs, nos structures sont présentes dans tous les départements. Cela implique pour nos responsables de structures, de clubs, tous bénévoles, de bousculer leurs habitudes, de faire preuve d'innovation.

Osons cet esprit d'ouverture, pour nous permettre de recevoir de nouveaux venus sur le long terme, à condition aussi de savoir et de vouloir les accueillir. À l'heure où l'engagement bénévole se complexifie, ces nouveaux venus, pour quelques-uns, contribueront à devenir nos responsables de demain et à assurer notre futur.

Alors, Osons. Ensemble.

(((signature))).

Claude Hélène Yvard – Guermonprez.
Secrétaire générale de la Fédération.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

UNE CARTE POUR RELIER NANTES À ANGERS.

Grâce à l'association de quatre offices de tourisme de Maine-et-Loire et de Loire-Atlantique, une carte a été éditée à 40 000 exemplaires. Cette carte permet de relier Angers et Nantes à vélo sur près de 100 km. Très détaillée, elle propose de nombreuses informations comme les campings, les bornes de recharge pour les VAE, les réparateurs ou loueurs de vélo, les petites cités de caractères mais aussi les guinguettes et les coups de cœur des offices de tourisme. De quoi réjouir les quelque 800 000 cyclistes qui empruntent chaque année la Loire à vélo®. Imprimée localement dans une entreprise choletaise, cette carte est présente dans 200 points d'accès.

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

(((article 2))).

VÉLOLIGNES MONTPELLIÉRAINES.

Un peu sur le même modèle que ce qui se développe déjà en Île-de-France avec le RER Vélo, la métropole montpelliéraine a pour ambition de créer un réseau express vélo constitué de quelque 230 km reliant plusieurs communes entre elles. L'une des grandes priorités concerne le développement des mobilités « décarbonées » et la lutte contre « l'autosolisme » soit une personne seule en voiture. L'ambition est d'assurer sécurité et confort grâce aux pistes cyclables séparées du trafic auto, proposer des trajets directs en limitant le pied à terre, avec des revêtements de qualité et une signalisation spécifique. En complément du tramway, du bus ou tram et train TER, un pas sera franchi vers la transition écologique.

<https://www.montpellier3m.fr/>.

(((article 3))).

ROCHEFORT ET L'APPLICATION LOOPI.

Dédiée aux balades touristiques et voyages à vélo, l'application « Loopi » arrive à Rochefort-sur-Mer. Cette application permet de guider les cyclistes et cyclotouristes sur le territoire rochefortais. Disponible gratuitement sur Android et IOS, « Loopi » calcule votre itinéraire tout en permettant d'organiser son parcours et d'accéder aux différents points d'intérêts. Environ vingt balades ont été référencées par thématique et type de parcours. L'agglomération de Rochefort, traversée par deux véloroutes comptabilise 43 000 passages en 2021, quant au fameux pont transbordeur du Martrou il a transporté 31 000 vélos.

www.loopi-velo.fr.

(((article 4))).

TALENTS DU VÉLO 2022.

Le concours annuel « Talents du vélo » organisé par le club des villes et territoires cyclables récompense des actions qui contribuent au développement de l'usage du vélo comme un mode de déplacement du quotidien, dans une perspective de mobilité durable et en complémentarité avec les autres modes de transport. Le concours s'adresse aux collectivités, aux associations, aux entreprises, à toute personne de plus de 18 ans de toute nationalité, quel que soit son statut : salarié, entrepreneur, fonctionnaire, étudiant, bénévole.

Les Talents du vélo regroupent six catégories : innovation de service, innovation de produit, valorisation du territoire, solidarités, pédagogie et communication. A ces catégories il faut également ajouter le Grand Prix Talent du Vélo » est décerné à une « œuvre cyclable » exemplaire.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 16 octobre 2022. Toutes les informations sur :

<https://villes-cyclables.org/-venements/les-talents-du-velo-2022>.

(((article 5))).

JOB VÉLO.

« Le Job Vélo » est un site d'emploi réservé au secteur vélo. En effet, il existe un certain nombre de possibilités d'emploi dans le secteur du vélo à Qu'il s'agisse de travailler dans un magasin de vélos ou de développer de nouveaux produits pour les cyclistes, de nombreux postes sont disponibles dans cette industrie en pleine croissance.

« Le Job Vélo » a été lancé début mai 2022 par Léry Jicquel, le fondateur de la newsletter Le Concentré vélo et du blog velook.fr.

Le site propose des offres d'emploi diverses en CDI, CDD, alternance, stage et intérim.

Un site facile d'utilisation au design épuré qui rend les recherches aisées grâce à son moteur de recherche proposant plusieurs combinaisons : région, type d'emploi, catégorie de métier, taille de l'entreprise.

Enfin, si vous travaillez dans une entreprise, une association ou une collectivité agissant dans le secteur du vélo et qui recrute, « Le Job Vélo » est une option sérieuse à prendre en compte pour toucher un vivier de candidats qualifiés. Toutes les infos et offres sur :

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

(((article 6))).

LES SITES FRANÇAIS DU PATRIMOINE MONDIAL.

Une nouvelle édition du Guide Vert Michelin vient de paraître. En 586 pages, ce sont 49 sites prêts à être découverts ou redécouverts. Enrichie d'informations touristiques, cette nouvelle édition est avant tout un carnet de voyage. Aller plus loin en proposant des découvertes inédites autour des villes, des monuments et des paysages culturels. Une mise en lumière de notre patrimoine qui ne peut que satisfaire les cyclotouristes que nous sommes. Des zooms sur chaque site avec un encadré expliquant les raisons qui ont conduit l'Unesco à considérer que le bien a une valeur universelle. Des itinéraires thématiques, des sélections et des coups de cœur mais aussi une carte détachable. Approfondir ses connaissances en s'évadant quelques jours pour un merveilleux cocktail touristique.

<https://editions.michelin.com>.

(((article 7))).

LE WAZE DU VÉLO.

En cherchant à créer le waze du cyclotourisme, Emmanuel Brault vient de concevoir Hexplo. Ici, pas question pour les utilisateurs de signaler les embouteillages mais plutôt d'enrichir l'application en contenus tels les lieux de bivouac, les hébergements mais aussi les centres d'intérêt.

Notre concepteur dit avoir à ce jour intégré 30 000 lieux d'intérêt, 700 cyclos hébergeurs et 7 000 points de bivouac. Moyennant 30 euros par an, les premiers utilisateurs s'estiment satisfaits quant au rapport qualité prix.

À tout cela s'ajoute un calcul d'itinéraires possible sur la partie gratuite de l'application. Persuadé que l'avenir est dans les vacances à vélo, Emmanuel Brault se veut confiant pour l'avenir de sa plateforme.

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

(((article 8))).

GUIDE.

Les plus belles balades en Lot-et-Garonne – 2022-2023 – Éditions Petit Futé Tourisme Lot-et-Garonne vient de s'associer au savoir-faire du Petit Futé en publiant un guide des plus belles balades dans le département. Si les balades peuvent être à pied ou à cheval, le vélo n'est pas en reste puisque cinq grands itinéraires cyclotouristiques sont proposés avec des cartes et un descriptif détaillé de chaque circuit. Chaque balade est accompagnée d'un carnet d'adresses avec des propositions d'hébergements, de restaurants ainsi que les sites de loisirs mais aussi celles des producteurs locaux. Arpenter le Lot-et-Garonne, c'est découvrir de superbes paysages et un patrimoine somptueux. Accessibles au plus grand nombre car adapté à la pratique de chacun, les circuits combleront les amateurs de surprenantes découvertes.

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

(((article 9))).

PLUS DE VÉLO EN EUROPE.

Le vélo, parent pauvre des politiques de transport au niveau européen, aussi bien sur le plan de la réglementation que sur celui du financement, la Commission européenne a annoncé le lancement d'une grande stratégie. Le plan prévoit de recommencer à produire des vélos « made in Europe » car, c'est une évidence, nous dépendons beaucoup trop de la Chine ou de Taïwan.

Le développement des infrastructures est une obligation, pistes cyclables, garages à vélo, bornes électriques mais aussi le renforcement de l'intermodalité. Quant à la directive votée en 2018 concernant la mise en place d'au moins quatre places pour ranger les vélos dans les trains, il serait souhaitable que cette directive soit appliquée systématiquement.

À suivre...

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

(((article 10))).

BOURSE AUX VÉLOS DE CADENET.

Après deux années d'annulation à cause du Covid, la bourse aux vélos de Cadenet revient les 24 et 25 septembre 2022 à la ferme-auberge La Bastide des Fontaines (entre Cadenet et Villelaure).

Lors de cette grande bourse aux vélos – plus de 1 500 vélos et 800 m² d'expositions et stands extérieurs – vous pourrez vendre ou acheter un vélo d'occasion : VTT, vélo route, vélo course, vélo de ville, tandems, remorques, accessoires divers, vêtements, pièces détachées... Vous trouverez forcément votre bonheur.

Horaires : de 8 h à 18 h (attention pas de dépôt le vendredi).

Parking gratuit, buvette et restauration sur place.

Toutes les infos sur :

<https://www.fcvd.net/bourse-aux-velos> et
s.dechavanne@free.fr.

Téléphone : 04 – 90 – 68 – 09 - 09

(((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA RÉDACTION.

1.

<https://www.youtube.com/watch?v=LkSp3WEY7rw>.

Dans ce troisième tuto, réalisé en partenariat avec la Fédération, l'explorateur à vélo Axel Carion vous explique comment bien préparer votre itinéraire.

2.

<https://www.youtube.com/watch?v=yjIX66-oMk8>.

Breizhpacking c'est un trip vélo, filmé à la Super 8, entre amis en Bretagne en pédalant et en mangeant des crêpes entre les monts d'Arrée et la côte nord du Finistère. Que du bonheur !

3.

<https://tousenselle.eu>.

Le festival « Tous en Selle » est de retour au Grand Rex le 23 septembre. Inscriptions, sélection de films, teasing vidéo, retrouvez toutes les informations utiles sur le site.

FIN D'ARTICLE.

4. DOSSIER SEMAINE FÉDÉRALE LOUDÉAC.

(((têtière générale du dossier))).

Dossier : 83e SF - Semaine fédérale internationale de cyclotourisme.

(((titre général dossier))).

Breizh au cœur.

(((chapô))).

Ce sont 8 000 cyclotouristes qui ont pu partager un moment de fête et de découverte de la Bretagne. Cette 83e édition était l'occasion de découvrir Loudéac, terre de vélo, de chevaux mais aussi symbole des traditions bretonnes. Les participants ont parcouru le centre Bretagne en découvrant un patrimoine d'exception. Seul, en famille ou entre amis, l'objectif reste le même : prendre du plaisir à vélo.

(((signature))).

Un dossier coordonné par Michel Savarin avec la participation de Carmen Burgos, Michel Jonquet, Gérard Hamon, Yannick Hinot, Annick Chapron, Annie et Alain Charrière, Daniel Jacob, Bertrand Houillon, Keawin Henry, Jean-Claude Henry.

(((texte introduction))).

Quand on aime, on essaie de faire des comptes ronds. Une Semaine fédérale, dans le département du 22 en 2022 ? Pari osé, pari gagné ! C'était un rendez-vous à ne pas manquer. Plus qu'une destination, la Bretagne est une promesse, une légende, un bol d'air iodé, une bolée de cidre frais. En Bretagne, on n'est pas démonstratif, on n'en fait pas des tonnes. On est, point. On est Bretons avant tout, ancrés entre terre, ciel et mer. On est une musique, une langue, un paysage de lande et de forêt, une mer tantôt bleue, tantôt grise, étale ou démontée, un ciel d'une lumière à damner le peintre et le poète. L'identité bretonne claque au vent et s'affiche au frontispice de chaque mairie à côté du drapeau républicain. Après trois ans de travail acharné, les membres du comité organisateur et les mille cinq cent bénévoles, vêtus de bleu ciel, nous ont offert une belle semaine en Côtes-d'Armor, au cœur de la Bretagne, terre de traditions. Loudéac fut notre port d'attache.

Loudéac, terre de vélo.

Vingt-deux, les cyclos débarquent ! Huit mille cyclos qui déferlent dans la ville, ça fait beaucoup de vélos ! Même si l'on s'attend à ce qu'ils soient nombreux, tant que nous n'avons pas vu cette file interminable de cyclos venant de toutes les régions de France et de l'étranger, on ne peut imaginer ce que cela représente. Loudéac était prête, pourtant. Le maire, Bruno Le Bescaut, et son adjoint aux sports, passionnés eux aussi de vélo, ont travaillé au coude à coude avec la commission d'organisation. Loudéac s'est paré de belles fresques murales et a même prévu des animations en ville. Le vélo, on connaît à Loudéac. Un vélodrome en chantier verra le jour en 2023. Les habitués de Paris-Brest-Paris y passent à l'aller puis au retour. Le Tour de France oublie rarement la Bretagne. Mûr-de-Bretagne n'est pas loin. Il fait bon poser le vélo cinq minutes et discuter avec les habitants médusés qui nous regardent passer et nous encouragent. « C'est mieux que le Tour de France ! Ils passent très vite et hop ! C'est fini ! Vous au moins, on a le temps de vous voir ! »

Ils étaient nombreux, enfants, parents, grands-parents, à nous encourager devant les maisons, au bord de la route, derrière les carreaux, dubitatifs mais toujours souriants.

À Loudéac, on aime le vélo, on travaille aussi. C'est l'une des plus grandes zones artisanales des Côtes-d'Armor avec une offre de 5 000 emplois. Les principaux pôles d'activité sont l'agro-alimentaire, la transformation de viande, la pâtisserie, la fabrication de mobil-homes, la logistique et le transport.

Loudéac, ville active et sportive, aime la nature. Son parc, Aquarev, de trente hectares autour d'un étang, offre aux Loudéaciens un espace de détente et de loisirs. Mais on aime aussi les chevaux, un grand centre équestre intercommunal ainsi qu'un hippodrome en attestent. La preuve ! La cérémonie d'ouverture, sous le signe du cheval, a ravi tous les spectateurs. Martine Cano, notre présidente, est arrivée accompagnée des personnalités dans une calèche tirée par des chevaux bretons, puissants et robustes. Après les discours d'usage, un spectacle équestre d'envergure a animé l'hippodrome. C'est d'ailleurs là qu'était basé le village fédéral.

Les Côtes-d'Armor : du vert, du bleu et quatre BPF (Brevet des provinces françaises).

Nous avons fait tourner les jambes à travers la campagne ponctuée parfois d'immenses éoliennes ou de grands silos donnant de la verticalité au paysage. Nous avons joué maintes fois du braquet, surpris de cumuler autant de dénivelé. Les plus téméraires se sont élancés sur le célèbre mur à Mûr-de-Bretagne, obligés parfois de mettre pied à terre. Nous avons été séduits par les rues de Josselin dont les maisons à colombages pimpantes et colorées ont joué le contraste avec le gris du ciel. Le canal de Nantes à Brest nous a offert quelques kilomètres de plat mais sur ce ruban étroit qu'est le chemin de halage, il fallait veiller à ne pas encombrer la voie car nous avons croisé bien des voyageurs à vélo fort surpris de voir soudain surgir autant de cyclistes ! Le circuit du mardi nous conduisait à Pontivy, appelée autrefois Napoléonville. Une ville de contraste avec son côté médiéval, ses maisons à encorbellement, le château des Rohan datant du quinzième siècle puis ses avenues rectilignes encadrées de bâtiments aux façades néoclassiques. Le lendemain, Saint-Brieuc était au programme. Certains ont fait une approche en voiture pour l'atteindre et en profiter pleinement. C'est à l'abbaye du Bon Repos qu'avait lieu le pique-nique festif du jeudi. Des spectacles son et lumière étaient proposés le soir pour ceux qui s'étaient inscrits. Une petite halte au lac de Guerlédan s'imposait pour y admirer toute son étendue. Après le vert de la campagne bretonne imprimé dans nos rétines, le circuit de samedi nous apportait le bleu de la mer pour clore la semaine en vert et bleu, les couleurs des Côtes-d'Armor. On pouvait faire une approche jusqu'à Lamballe pour atteindre la Côte d'Émeraude. Mais il ne fallait pas passer à côté de Moncontour, BPF, petite cité médiévale, « Plus beau village de France » en 2017, juchée sur un escarpement rocheux qui vécut aux dix-septième et dix-huitième siècles du commerce des toiles.

Une fin de semaine en apothéose.

Le repas festif, la cérémonie de clôture, le passage de témoin à la Cosfic de Pont-à-Mousson, le défilé dans les rues de Loudéac ont mis un terme à cette semaine ensoleillée dont le mérite de la réussite revient aux bénévoles qui ont donné de leur temps, de leur personne faisant preuve de patience et de bienveillance. Ils ont gardé le sourire du début à la fin tout en prenant soin de nous.

Si on vous demande : « Alors, combien de kilomètres ? » Répondez que vous avez découvert Loudéac où vous ne seriez peut-être jamais allés, que vous avez

retrouvé des amis, pédalé avec eux, ri de bon cœur à la crêperie du coin, partagé des dîners mémorables au camping, dansé sur des airs bretons et rencontré des gens formidables dont les yeux avaient la couleur de leur tee-shirt. Nous sommes allés au cœur de la Bretagne, nous repartons la Bretagne au cœur. Kenavo.

(((signature introduction))).

Carmen Burgos.

(((encadré 1))).

QUELQUES CHIFFRES.

- 7 755 participants dont 40 % de femmes.
- 385 étrangers de 12 nationalités différentes (123 belges et 106 de Grande-Bretagne).
- CoReg Pays de la Loire : 1 037 – CoReg de Bretagne : 934.
- 1 637 bénévoles.
- 300 sur les parcours Gravel – 150 pour le VTT.
- Brevets randonneurs mondiaux (BRM) : 90 sur le 600 – 60 sur le 300.
- 3 200 emplacements de camping créés.
- 25 points d'accueil animés le long des parcours.
- 3 500 000 km parcourus durant la semaine.

YOUTUBE – VIDÉO.

Retrouvez sur la chaîne YouTube FFVélo plusieurs vidéos de la SF de Loudéac sur diverses thématiques :

- Vidéo de présentation : Vivez l'événement.
- À la rencontre de la famille.
- À la découverte du Gravel.
- Loudéac et le vélo, faisons le point.

(((encadré 2))).

Une nouveauté : le Gravel a fait son entrée !

Outre le vélo de route et le VTT, les amoureux du Gravel avaient à leur disposition un circuit quotidien pour assouvir leur passion sur les chemins et les sentiers. Il est à noter, que ces circuits pourront désormais être fréquentés par les vélos Gravel après la Semaine fédérale.

(((encadré 3))).

Les plus et les moins de la SF

On a aimé :

- Une cérémonie d'accueil qui sortait de l'ordinaire.
- L'accès direct aux emplacements de camping sans attente fastidieuse.
- Un point d'accueil sur les petits circuits (même si ceux-ci étaient parfois difficiles).
- Les petites routes à faible circulation.
- De jolis tampons souvenirs spécifiques pour les BPF.

On a douté :

Après quelques renseignements hasardeux donnés les premiers jours par des bénévoles sympathiques mais qui ne connaissaient pas forcément les itinéraires !

Carton rouge :

Pour la conduite inadmissible de ceux qui se permettent d'insulter les bénévoles et renvoient une image déplorable du monde des cyclos. On peut exprimer des regrets ou des critiques tout en restant poli.

(((surtitre de la partie entretien))).

Entretien avec les présidents de la SF.

(((titre de la partie entretien))).

RENCONTRE.

La belle équipe.

(((chapô de la partie entretien))).

Entretien avec Dominique Lamouller et Jean-Charles Harzo, président et vice-président de la Cosfic.

(((texte de la partie entretien))).

À quelques heures de la clôture de cette Semaine, quel est votre sentiment à son sujet ?

Nous sommes satisfaits de son déroulement.

Pourquoi vous être lancés dans cette grande entreprise ?

JCH : Habituellement l'idée d'organiser une semaine, vient d'un homme ou d'une femme, voire d'un comité réduit, qui, la décision prise, élargit le cercle des bénévoles. En ce qui concerne la nôtre, elle est née lors de la clôture du défilé de 2017, à Mortagne-au-Perche lorsque les cyclos qui me suivaient m'ont lancé « Alors Jean-Charles, quand organisons-nous une Semaine fédérale à notre tour ? » Je leur ai répondu : « D'accord, si vous vous engagez dans l'organisation. » En leur précisant de me le confirmer les yeux dans les yeux. Ce qu'ils ont fait. La machine était lancée ; partie de la base, elle n'avait plus qu'à chercher son encadrement. Pour la ville j'ai pensé à Loudéac, car c'est un club important, dont le président Yannick Blanchard s'est fortement impliqué lui aussi dans cette aventure. Et comme je ressentais le besoin du soutien d'un homme expérimenté pour les tâches plus administratives, j'ai pensé à un cyclo, Costarmoricain depuis une dizaine d'années, qui ne m'a pas dit non.

Il est vrai Dominique, que vous aviez un passé puisque vous en avez déjà organisé une en 1985 à Saint-Ouen-l'Aumône. Quelles différences avez-vous noté en 37 ans ?

DL : Tout a changé ! En 1985 pas d'informatique, pas de portable, pas de réseau pour organiser et gérer cette manifestation. Tout se faisait à la main, au papier et au stylo ! En contrepartie on ne faisait que du vélo de route. De nos jours il y a des multitudes de services qui sont ouverts à de nombreuses et nouvelles exigences parfois inappropriées.

Par exemple, à Saint-Ouen, pour leur ravitaillement, les cyclos étaient autonomes. Ils partaient avec leur pique-nique soigneusement préparé ou l'achetaient en cours de trajet.

Justement, il y a eu des récriminations à propos de points d'accueil aux ravitaillements rapidement épuisés, parfois avant midi.

JCH : Nous avons les quantités nécessaires mais nous avons fait un mauvais calcul sur la répartition. Et si certains ravitos ont été insuffisants, d'autres sont restés avec des stocks sur les bras.

Autre réclamation entendue, certains participants ont trouvé élevé les tarifs pratiqués.

DL : On ne s' imagine pas le coût des infrastructures (barnums, site du point d'accueil, emplacements des campings à rendre viables, etc.) pour une organisation qui ne dure qu'une semaine. Sachant que nous n'avons que ce court laps de temps pour amortir nos frais et équilibrer nos comptes.

JCH : Par exemple, pour un point de ravitaillement, il faut quatre ou cinq camions ou camionnettes pour le mettre en place : un pour les barrières, un pour la buvette, un pour le réfrigéré, un pour le chaud, et ce service a été multiplié vingt-et-une fois dans la semaine. Et ces camions ont un prix.

DL : Et les tarifs que nous avons appliqués sont restés très proches, en plus ou en moins, que ceux des Semaines fédérales précédentes alors que nous sommes dans une année d'inflation.

Quel est ou quels sont vos meilleurs souvenirs de cette édition ?

DL : La cérémonie d'ouverture avec les chevaux, les calèches, ce défilé étant rythmé par le bagad de Locminé. Et puis le pique-nique de Bon Repos.

JCH : Un beau spectacle dont je ne me suis jamais lassé, celui des longues chenilles de cyclos sur nos routes. Et aussi l'hymne breton, chanté a capella lors de la cérémonie d'ouverture.

Dominique, Saint-Ouen en 1985, Loudéac en 2022, où organiserez-vous la Semaine Fédérale de 2059 en compagnie de Jean-Charles bien entendu ?

DL : Sur la Lune ! Où peut-être sur Mars.

(((signature de l'entretien))).

Entretien réalisé par Michel Jonquet.

Témoignages.

RETOUR D'EXPÉRIENCE.

Annie et Alain, le retour !

Nous avons renoué avec les Semaines fédérales après plusieurs années d'infidélité. Voyages, nécessités familiales et faut-il l'avouer hésitation à rouler au sein d'un peloton compact nous en ont longtemps détourné. Mais une amicale sollicitation d'investir en petit comité un gîte breton nous a convaincus de revoir la grand-messe estivale de notre Fédération.

Nous nous retrouvons ainsi à Trémorel en pleine campagne mais tout de même à une bonne quarantaine de kilomètres de Loudéac. Calme, isolement mais aussi raccords furtifs avec les circuits de la SF directement à vélo ou en voiture pour les plus éloignés, seront notre lot.

La V6, Voie verte bâtie sur une ancienne voie ferrée, relie Carhaix à Saint-Méen-le-Grand en passant par Loudéac. Par chance elle passe à quelques encablures de notre hébergement. C'est donc à vélo que nous allons quérir à la permanence nos dossiers ainsi que les précieux bracelets électroniques. Sortant d'une remontée du Danube sur l'EuroVélo 6, le revêtement de la voie ne nous surprend pas : terre, sable fin et stabilisé. L'aller puis le retour, pas moins de 97 km, nous prend une bonne partie de la journée, d'autant qu'une crevaillon, sournoise comme il se doit, nous ralentit un peu : une laborieuse épareuse avait sévi peu avant, libérant brindilles et épines agressives sur la piste. Ombragée à souhait, accidentée et sinueuse, la voie s'avère une bonne mise en jambes avant la semaine qui s'annonce.

Les Diagonalistes.

Comme chacun devrait savoir, Loudéac est un nid fécond de Diagonalistes. Cette SF à leur domicile nous a aidés à en retrouver quelques-uns, amis de longue date et de longues traversées, noyés dans la foule mais cependant bien présents. Jo, la bonté même, rencontré autrefois sur Dunkerque-Hendaye, contraint de filtrer les entrées à la permanence ; Michel, qui nous apporta gâteau et réconfort sur Brest-Menton, anime le stand de l'Amicale. Francis, venu en voisin, est aperçu en alerte sur les rives du Blavet car délégué au fléchage... Tous ont abandonné pour un temps vélo et cuissard pour le seyant maillot bleu des bénévoles.

Le château de Couëlan.

Les parcours routiers du vendredi expédient les cyclos vers l'est et le plus oriental, long de 150 km, les conduit par la vallée de la Rance jusqu'à la petite ville de Caulnes au prix de laborieux efforts contre un vent bien établi. Peu avant le bourg, le tracé s'enfonce en forêt, abandonne le bitume remplacé au pied levé par une vague trace, terre, racines et herbe mêlées, pour aboutir après deux kilomètres chaotiques dans les allées du château de Couëlan. Au portail, le propriétaire en tenue de travail, bottes et veste rustique, nous accueille, heureux de voir son domaine confronté à un afflux inusité de visiteurs et à la modernité des cadres en carbone et des maillots chamarrés pendant que les cyclos du club de Caulnes assurent l'intendance en offrant à tous boissons et pâtisseries. Le châtelain, notaire à la retraite, nous détaille l'histoire de la demeure maintes fois remaniée au fil des âges depuis le quinzième siècle, incendiée lors des guerres de religion puis reconstruite sous Louis Treize et propriété de sa famille depuis 1936. Il en assure l'entretien au prix de conséquentes dépenses nullement compensées par les dons des trop rares visiteurs. Doit-on compatir ?

Le retour vers Loudéac s'effectue comme il se doit avec un vent enfin favorable et un revêtement impeccable, honnête récompense pour des cyclistes obstinés.

Point d'accueil.

Les propriétaires de notre gîte habitent au cœur de Trémourel. Comme une bonne partie des résidents du village ils sont bénévoles au point d'accueil organisé sur le terrain de football municipal. Nous les retrouvons affairés à la buvette pour elle, au poste de secours pour lui, ravis de participer à cette belle fête, fédératrice pour la population. Les achats de liquide et solide s'effectuent, comme partout au sein de la SF, au moyen du bracelet électronique récupéré avec les dossiers et rechargé au gré des besoins. Pomme, qui dut se battre au printemps avec les kunas croates puis les forints hongrois, reconnaît le côté pratique de ce moyen moderne de paiement tout en regrettant les tickets d'antan qu'il fallait débusquer au fond du

porte-monnaie et aligner un à un sur le comptoir. La bénévoles chargée de débiter nos bracelets doit faire face à une panne de son appareil. Défaut de manipulation ou défaillance de l'engin ? Attablés au soleil qui commence à cuire les crânes, nous réussissons tout de même à manger des denrées hélas fort peu bretonnes. Nous déclinons le cidre et les crêpes vendus par une association locale contre monnaie sonnante et trébuchante faute d'un porte-monnaie dans nos poches.

Annie et Alain Charrière.

TÉMOIGNAGE.

Elio, première.

À douze ans et demi, question vélo, Elio est plus intéressé par le cyclisme que pratiquant du cyclotourisme. N'importe, quand ses grands-parents lui ont proposé de participer avec eux à la Semaine fédérale de Loudéac, il a répondu positivement. Pas de préparation particulière à part son activité sportive coutumière orientée foot. Et son VTT habituel lui a été subtilisé fin juin. L'occasion d'acheter un vélo plus routier, tendance Gravel, qu'il a pu essayer... l'avant-veille de la SF. On connaît les capacités d'adaptation de la jeunesse : profil du cadre, guidon bas, position plus allongée éprouvante pour la nuque, des nouveautés à apprivoiser. D'autant plus aisément quand l'emporte le plaisir du pédalage.

Sur les parcours, Elio reste dans la roue de papy, s'assure régulièrement que mamie n'est pas loin. Comme c'est sa première participation, ils choisissent des portions de circuit un peu éloignées de la foule des premiers parcours, le petit surtout. Moins de monde, plus de tranquillité, vigilance moins stressante, plus d'attention portée au paysage, au patrimoine.

Évidemment, sa jeunesse attire la sympathie de quelques cyclos et cyclotes qui y vont de leurs encouragements : « C'est bien, petit ! Allez gamin ! Bravo bonhomme ! Vas-y, et surtout continue à rouler plus tard ! » Tout ça fait plaisir et aide, un peu, quand la route s'élève. Ce qui est fréquent. Avec son mono plateau et son plus petit développement de 44x28, il s'arrache dans les bosses, passe même celle de Trémuson et ses 12-13 %, met uniquement pied à terre dans le raidard de 18 % et plus entre Yffiniac et le port du Légué. (Encore heureux, papy aurait eu bonne mine sinon...). Heureusement, il y a les descentes. Elio s'extasie devant ce jeune cycliste de Josselin qui le double « façon Tom Pidcock » dans cette descente « hyper technique » « Je m'en souviendrai toute ma vie ! »

Papy et mamie lui avaient promis un mercredi cool. Les aléas du parcours l'ont voulu autrement : 75 km et 920 m de dénivelée, merci la journée de repos du lendemain ! Pas question de rechercher la performance. Se faire plaisir – le dépassement de soi en fait partie, surtout quand on est jeune – reste le maître mot. Objectif atteint pour Elio.

Yannick Hinot.

Les bénévoles de la SF.

CÔTÉ BÉNÉVOLES.

(((témoinage bénévoles 1))).

Un voyage au long court qui finit en sprint.

Il y a longtemps, bien longtemps, dans une autre décennie, une voix se fait entendre, de plus en plus nettement. Un seul mot inconnu était audible : Cosfic, Cosfic, Cosfic

En tendant l'oreille une autre voix montait doucement mais avec insistance, celle chaleureuse de notre cher président de CoDep, Jean-Charles qui disait : Venez nous rejoindre ! Alors par curiosité, dévouement, esprit de camaraderie, nous nous sommes rendus à Loudéac, salle Malivel ce 13 mars 2018. Et là, Ô surprise nous étions quatre-vingts !

Nous allions découvrir ce que Cosfic voulait dire. Il s'agissait d'organiser en 2022 (hasard des nombres) la Semaine fédérale de cyclotourisme. La tête dans les étoiles nous avons quitté cette réunion, l'un dans le « groupe jeunes », l'autre dans « la sécurité ».

Rapidement nous avons trouvé nos marques. Mais nous n'avions aucune expérience en la matière. Un cyclotouriste a dans sa vie sportive une chance de participer comme organisateur à cette manifestation, rarement deux. L'euphorie passée nous commençons à appréhender les difficultés ; organisation – relations avec les autorités – anticipation des accidents et incidents – règlements – et la liste est longue. Et pour chaque commission la même litanie.

Alors au fil des semaines, des mois et même des années nous avons tenté d'éviter les pièges, chausse-trappes, et autres difficultés. Alors avec une rigueur planifiée, de l'improvisation de dernière minute, des directives limpides et de la débrouillardise, des tensions suivies ou précédées de moments de décontraction voire de relâchements nous pensons avoir réussi.

Sur cette longue distance il y eut aussi quelques renoncements, des copains ayant quitté l'aventure prématurément, mais d'autres nous y ont rejoints, parfois au pied-levé. Comme lors d'un brevet ou d'une randonnée les sentiments sont exacerbés. Chacun aura à un moment ou à un autre dû prendre sur lui dans l'intérêt commun. Mais nos trois capitaines de route ont tenu la distance ! Le peloton de la Semaine fédérale 2022 est arrivé au bout de l'aventure. Nous en étions Finishers !

Et pour terminer, la cerise sur le gâteau cyclotouriste, nous avons inauguré un logiciel nommé qo-ezion. Non vous ne rêvez pas c'est bien orthographié. Cette bestiole permet de gérer les équipiers, d'organiser les services et les horaires, avec plein de possibilités, de quoi faire pâlir Bill Gates. Heureusement, le cycliste sait changer de braquet, et les innovations de cet outil ont été partiellement acceptées, même si nous n'avons pas parcouru encore tous ses recoins.

Alain Barbedienne et Alain Rospape.

(((témoinage bénévole 2))).

Mes premières.

Je n'avais jamais participé, je n'avais jamais été bénévole non plus et en plus il a fallu que je me familiarise avec la nouvelle application SF qo-ezion. Voici mon vécu de l'intérieur.

La première fois, c'est donc en 2022 à Loudéac dans mon fief en tant que bénévole. Sans savoir où j'allais, j'ai choisi la gestion des bénévoles avec Marie-France Sagory et le nouveau logiciel qo-ezion. Marie-France est entrée en contact avec Pierre-Antoine du siège fédéral et a très bien assimilé le fonctionnement de ce logiciel qu'elle a su expliquer en quelques réunions.

L'enregistrement des bénévoles, c'est simple. Mais la suite, la gestion des nombreuses activités, la préparation des points d'accueil, c'est plus complexe : un seul mot : pratiquer.

La majorité des bénévoles a plus de 60 ans. Nous avons rencontré quelques récalcitrants hésitant à s'inscrire sur go-ezion. Marie-France a principalement géré les repas. À côté, Odile enregistrait encore des inscriptions et Annie réglait les litiges des porte-monnaie électroniques dans un bureau ressemblant en fin de journée à une salle d'attente chez un médecin généraliste. J'ai aussi été bénévole sur deux points d'accueil qui servaient café, viennoiseries, casse-croûtes et boissons fraîches. La bonne coordination est de mise et tout le monde est alors satisfait.

Une matinée, j'ai tout de même roulé sur le parcours le plus court, pour voir, à 8 h dans la cohue avec des cyclistes qui prenaient parfois toute la route et énervaient les automobilistes prêts à faire n'importe quoi.

Une Semaine fédérale est une véritable entreprise totalement gérée par des bénévoles qui donnent le meilleur d'eux-mêmes, au sein de laquelle go-ezion a un bel avenir. Fini le travail à l'ancienne.

Annick Chapron.

(((brève bénévole))).

Sur le terrain.

Bénévole prévoyant René Heurtebise s'est bien volontiers porté candidat pour donner un coup de main à l'organisation fédérale en réglant la circulation dans un carrefour de Pontivy. Volontaire mais prudent il a soigneusement vérifié la météo du mercredi : soleil et canicule ! Cela lui a permis de compléter son équipement, casquette et bouteille d'eau, par une ombrelle ravissante.

MJ.

Cyclo découverte

CYCLO-DÉCOUVERTES®

(((titre partie cyclo découverte))).

Le vélo qui prend son temps.

(((texte partie cyclo découverte))).

Une équipe de bénévoles encadrerait ces sorties à la journée, sur des circuits de 30 à 40 km, autour d'un thème lié au patrimoine, à l'histoire, la culture. Peu de distance, faible dénivelé, du temps pour apprécier les visites et les commentaires des guides, en partie cyclos de Loudéac, qui avaient préparé avec soin chaque visite, tout ce qui fait le sel de ces escapades. Le matin, au départ, à voir le nombre de participants devant le stand dédié, on est tenté de croire que ce concept a le vent en poupe. On vous explique tout.

Une journée vélo à allure modérée, toute une ambiance.

Certains participants sont venus tous les jours, créant ainsi au fil des sorties des liens amicaux. Tous les niveaux étant bien sûr acceptés, les VAE avaient toute leur place ainsi que les cyclos peu aguerris. Quatre groupes se formaient au quotidien dépassant largement le nombre d'inscrits, encadrés chacun par trois bénévoles qui veillaient à la sécurité. Nos guides avaient préparé avec grand soin chaque visite faisant des cyclos, un auditoire captivé. Bienveillance et bonne humeur furent, à n'en pas douter, les ingrédients de base pour fidéliser les participants.

Mardi, le canal de Nantes à Brest et la « Rigole d'Hilvern ».

Une première étape à la chapelle Saint-Maurice (1779) a permis à certains de s'exercer à la sonnerie de la cloche, créant une belle ambiance dans ce quartier de Loudéac. Le circuit nous menait ensuite à l'écluse de Boju, maisonnette dont les potées fleuries font tout son charme. Plus loin, à Gueltas, une autre écluse propose pour les voyageurs à vélo, nombreux à cette période, des hébergements insolites au bord de l'eau « des Penettes » mais aussi en bois très originaux « les Can'Haltes ». Nous reprenons notre route au long du canal, agrémentée d'une expo, photos, sculptures, pour atteindre une aire dédiée aux jeux bretons traditionnels. Cette base de loisirs « Le Louaring Park » propose une quarantaine de jeux traditionnels bretons parmi lesquels, des jeux de palets, de boules bretonnes, de quilles, etc. Nous parvenons à la « Rigole d'Hilvern ». Elle fut creusée à la main, par des prisonniers parfois, de 1828 à 1838 pour amener l'eau du barrage de Bosméleac au bief d'Hilvern, ouvrage indispensable pour alimenter le canal. Cette tranchée, difficile d'entretien, est aujourd'hui gagnée par les hautes herbes.

La pause de midi, au point accueil de Saint-Gonnery, en musique et au soleil, fut un moment décontracté et agréable, riche en échanges entre participants.

Un arrêt au moulin de Larlan, un autre à la centrale photovoltaïque « Loudia » seront les dernières haltes avant notre retour au village fédéral.

Vendredi, c'était le circuit des chapelles.

Nous partons à la découverte du patrimoine bâti religieux, au total six chapelles, situées dans des quartiers à la périphérie de Loudéac. Dans la première chapelle, reconstruite en 1779, c'est Jean-Paul, un bénévole, qui nous accueille. Sa ferme jouxte la chapelle. Il joue d'un instrument qui s'apparente à la cornemuse et nous chante la chanson de l'Amoco Cadiz qui fit naufrage au large du Finistère en 1978. Nous retiendrons des autres visites, un clocher en fer forgé à Saint-Gilles, un accueil sans faille à Saint-Pierre où des tables avaient été installées pour notre pique-nique. À Saint-Guillaume, c'est le maire de Loudéac en personne et son adjoint aux sports qui vient à notre rencontre et nous offre le verre de cidre et des biscuits. Outre la beauté des lieux, la qualité de la réfection et parfois même les trésors que recèlent ces chapelles, ce qui nous touche avant tout est la mobilisation et l'implication des associations de quartier grâce à qui le patrimoine a pu être conservé. Les habitants de ces quartiers, rassemblés autour de ces projets, se retrouvent autour de diverses manifestations. En été, chaque vendredi soir, un concert est donné dans l'une des chapelles.

Le retour se fera par Loudéac et son parc Aquarev arboré et fleuri autour d'un plan d'eau, véritable poumon de la ville, particulièrement fréquenté à l'heure où nous rentrons.

Souignons la qualité de l'accompagnement et la préparation minutieuse, tracé des circuits, élaboration du commentaire pour chaque visite et remise d'un document à chaque participant. Mention très bien à l'équipe des bénévoles particulièrement soudée, bonne humeur en prime.

(((signature partie cyclo découvertes))).

Carmen Burgos.

ÉCHOS.

(((brève 1))).

Cyclotouriste 2 point 0.

Jeudi 4 août, parti très tôt vers l'abbaye de Bon Repos, je roule seul, bien avant la masse qui rejoindra le pique-nique beaucoup plus tard. Mais un cyclo solitaire me rejoint bientôt, confortablement allongé sur son vélo couché. Nous bavardons un peu, avant de se souhaiter bonne route, comme il se doit. Notre échange aurait pu se terminer par un classique « au revoir », ou par un régional « kenavo », mais non. C'est un inattendu « OK Google, couper le son » qui clôt la discussion. Cyclotouriste 2 point 0, notre homme gardera ainsi enregistrée notre brève rencontre !

Gérard Hamon.

(((brève 2))).

Le compte est bon.

Dans le bourg de Lanouée, la fillette adresse un bonjour à tous ces touristes à vélo aux couleurs bariolées. Vers 11 h, le flot s'est ralenti. Un cyclo s'arrête et lui demande : « Tu en as compté combien depuis ce matin ? » Intimidée, elle laisse sa maman répondre : « Beaucoup, beaucoup ! » Et d'ajouter : « Mais on n'est pas rendu à 8 000. C'est notre objectif, on veut voir tout le monde ! » De vrais supporteurs qui encouragent jusqu'au dernier !

Yannick Hinot.

(((brève 3))).

La marinière.

La Semaine fédérale de Loudéac aurait pu s'appeler également Semaine fédérale de la « marinière » au vu de la presse imposante des cyclos au stand qui vendait ces tricots marins en un vaste choix. De toutes tailles, de formes, de couleurs et toujours à rayures, il a été une des plus belles réussites de vente de cette semaine.

Michel Jonquet.

(((brève 4))).

Biquet.

Il est déçu, ce cyclo d'un âge certain, de trouver fermé le musée de Radenac consacré à Jean Robic. Un morceau de son enfance refait surface. Non qu'il ait alors suivi ses exploits, il était trop jeune. Mais le Biquet avait un capital sympathie énorme. « Quand je sortais à vélo avec mes frères plus âgés, nous avons systématiquement droit aux 'Allez Robic' ! » Pour la popularité, Louison Bobet ne pouvait rivaliser avec « Tête de cuir ».

Yannick Hinot.

(((brève 5))).

Gilets jaunes.

Jeu de piste le mercredi autour de Saint-Brieuc. La pluie du matin, le passage de nombreux véhicules en milieu périurbain et plusieurs flèches se détériorent. Ajoutez-y depuis Binic un parcours réel bien différent de la carte. Une cyclote lâche spontanément : « Pour aller à Ploufagran – sic – en l'absence de flèches, ce n'était plus flagrant ». Au final donc, des cyclos un peu désorientés. Mais remis sur le bon chemin par les gilets jaunes -sur tee-shirt bleu- présents en de nombreux carrefours. Couac il en soit, on dit quoi ? Merci les bénévoles.

Yannick Hinot.

(((brève 6))).

Le régional de l'étape.

Vendredi 5 août, la journée Mené-Rance nous emmenait à Saint-Méen-le-Grand, au pays de Louison Bobet. Pas question, bien sûr de lui voler la vedette. Mais quand même. Au Loscouët-sur-Meu, le parcours passait en effet à la Croix-Pellois, juste devant ma maison natale. Sans compter que trois kilomètres plus tôt, au lieu-dit le Pont-des-Portes, il était passé au pied de la ferme où Miette, mon épouse, avait vécu toute son enfance. Alors, à votre avis, c'était qui, le véritable régional de l'étape ?

Gérard Hamon.

(((brève 7))).

Y'en a qui bossent.

Sur le chemin de terre à la sortie de Mûr-de-Bretagne, les cyclos roulent tranquillement, en file indienne. Quelques passages un peu sableux en invitent certains à chercher une trajectoire plus stable au milieu ou à gauche. Arrive alors à bonne allure un jeune du coin qui a du mal à piloter son VTT entre les cyclos, ralentit, accélère à nouveau, freine. Pourtant patient, il finit par lâcher : « Désolé, je vais au boulot moi ! » Comme les routes, les chemins se partagent.

Yannick Hinot.

FIN D'ARTICLE.

5. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE - Jeunes : Semaine nationale des jeunes - Vesoul 2022.

(((titre))).

Vélo, lac et piscine.

(((chapô))).

Vesoul a accueilli, du 9 au 17 juillet, la Semaine nationale des jeunes organisée par le comité départemental de Haute-Saône et la commission Jeunes. Les 450 jeunes et leurs 145 éducateurs ont eu chaud, aussi ont-ils apprécié le lac de Vesoul-Vaivre pour se rafraîchir après les sorties.

(((texte))).

Six cent participants, 450 jeunes, et 150 adultes.

Le samedi, les différentes délégations sont arrivées et se sont installées sur le camp dès 14 h. Chaque jour, et ce dès le dimanche, différents parcours route et VTT étaient proposés afin de satisfaire petits et grands. Toute la journée du lundi a été consacrée au concours d'éducation routière. Le mardi et le jeudi, des pique-niques étaient proposés afin de permettre aux différents comités régionaux (CoReg) de partir sur la journée et effectuer de plus longues distances.

Par ailleurs, des activités étaient proposées chaque jour : piscine, lac, « Agglo Beach » (différents jeux : basket, mur d'escalade, tyrolienne, beach volley...).

Malgré l'absence de la journée tourisme cette année, beaucoup de Comités régionaux (CoReg) ont fait le choix de prendre une journée de repos dans la semaine en proposant des activités : maniabilité VTT sur le parcours du critérium national resté installé pour la semaine, petits parcours pour faire tourner les jambes, visite de la ville...

Le jeudi 14 juillet, nous avons pu assister au magnifique feu d'artifice tiré sur les bords du lac de Vesoul ! Le vendredi soir le superbe spectacle d'accrobike de Bruno Janin et Bastien Tardy a été apprécié par tous. La semaine s'est clôturée le samedi matin par la traditionnelle photo de groupe par CoReg suivie du défilé autour du lac de Vesoul.

Les épreuves officielles.

Le Critérium national du jeune cyclotouriste et le Concours national d'éducation routière ont occupé les premières journées.

- Côté critérium : 122 jeunes qualifiés en région répartis en trois catégories (minimes, cadets, juniors) ont affronté les épreuves sur la route – 34 participants – ou en VTT – 88 participants. Pour tous, au programme : connaissances générales (cartographie, mécanique, questions relatives au tri des déchets, faune et flore). Venaient ensuite les épreuves sur le terrain avec course d'orientation, rallye, mécanique et les épreuves tant redoutées de pilotage (VTT) ou maniabilité (route). Cf. encadré Palmarès ci-après.

- Concours national d'éducation routière : les jeunes ont pu évoluer sur différentes activités ludiques et pilotage. Ce concours a permis de sélectionner ceux qui iront représenter la France au Concours européen d'éducation routière à Zadar en

Croatie en septembre prochain : Manon Ligey du CoReg Bourgogne-Franche-Comté (club de Cerreles-Noroy), Jade Schweitzer du CoReg Grand Est (club de Koestlach), Mathéo Maulny du CoReg Nouvelle Aquitaine (club de Tartas), et Jonas Debenath (club de Cerre-lès-Noroy).

(((signature))).

Texte : Marie Lacroix (Bourgogne-Franche-Comté et commission Jeunes) avec l'aide de Julien de Nouvelle Aquitaine, de Tristan de Normandie et de Benoît du Grand Est.

Photos : CoReg Pays de la Loire, Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté, Nouvelle Aquitaine.

(((encadré 2 – Palmarès du critérium))).

PALMARÈS CRITÉRIUM.

ROUTE.

Filles.

- Minimes (équipes).

Élise Riolet et Angèle Amiot (Centre – Val de Loire).

- Junior.

Chloé Lecomte (Grand Est).

Garçons.

- Minimes (équipes).

Pierre Briffaux et Titouan Roussiasse (Grand Est).

- Cadet (solo).

Adam Zinsius (Centre – Val de Loire).

Junior.

Baptiste Barailhe (Grand Est).

VTT.

Filles.

- Minimes (équipes).

Célia Jubertie et Faustine Malengreau (Nouvelle Aquitaine).

- Cadet (solo).

Thaïs Sylvestre (Île-de-France).

- Cadet (équipes).

Lilou Hagelberger Knaebel et Élodie Romann (Gand-Est).

- Junior.

Julie Poire (Grand Est).

Garçons.

- Minimes (équipes).

Thomas Herbiet et Quentin Lalanne (Île-de-France).

- Cadets (équipes).

Romain Lecomte et Julien Dieudonné (Grand Est).

- Junior (solo).

Roman Calvagrac (Nouvelle Aquitaine).

(((encadré 3))).

1. Ressenti des jeunes et encadrants.

Après deux ans sans SNEJ, les jeunes étaient super contents de s'être retrouvés et satisfaits de leur séjour. Ils espèrent bien en avoir une l'an prochain, même si, aujourd'hui, ce n'est pas gagné ! Parcours VTT vallonnés, avec très peu de route et de très beaux paysages sur les hauteurs (il fallait les mériter). Les activités proposées ont été très appréciées par tous ; surtout la piscine et le lac pour se rafraîchir les après-midis. Les parcours route ont également beaucoup plu, sur de petites routes agréables, mais elles aussi très vallonnées !

2. Ressenti des éducateurs.

- Nouveau format et nouveau règlement !

Le format sur un week-end a permis à des jeunes ne pouvant pas participer à la SNEJ d'être présents pour cette finale nationale. 20 % des jeunes participants du CNJC n'étaient pas inscrits à la SNEJ. Effectuer ce critérium sur le premier week-end de la SNEJ a également permis aux qualifiés de se détendre le reste de la semaine et de ne pas trop stresser : ils étaient libérés !

- Pas de temps morts dans la journée.

Les épreuves se sont enchaînées et l'alternance de celles-ci a permis aux jeunes de ne pas avoir de temps mort dans la journée, et l'attente entre les épreuves a été très limitée. La remise des récompenses qui a succédé directement à la fin des épreuves fut une véritable réussite !

- Une bonne gestion du temps.

Une bonne gestion du temps avec un enchaînement des épreuves au top, qui a même permis une véritable pause pique-nique pour les jeunes entre les épreuves. Des parcours qui ont été appréciés, avec de beaux paysages, malgré une cartographie digne d'un critérium national. Les juniors VTT ont même eu l'occasion de traverser un tunnel, dans le noir complet, et devoir franchir celui-ci avec leur éclairage... Un indispensable pour un cyclotouriste !

- Du VTT en pleine nature.

Un pilotage VTT très cool, dans un véritable milieu naturel. De plus, celui-ci est resté toute la semaine, ce qui a permis à des centaines de jeunes vététistes de s'exercer sur un parcours maniabilité de niveau national.

FIN D'ARTICLE.

6. VTT : TEST BANANE.

(((tête))).

REPORTAGE - VTT : Test Banane Camelbak Podium Flow 4.

(((titre))).

Pour avoir la banane.

(((chapô))).

Rouler avec un sac à dos n'est pas toujours agréable mais il est toujours bon de pouvoir emporter un peu de matériel en fonction de la longueur de sa sortie et la meilleure solution reste la banane. Nous avons testé pour vous la banane Camelbak Podium Flow 4.

(((texte))).

Sur le papier cette banane Camelbak Podium Flow 4 permet d'emporter avec soi un volume de 4 litres (d'où son nom) mais dispose également de quatre poches avec fermeture dont deux principales qui comprennent chacune un filet et sur un côté un clip pour accrocher ses clés. Les deux autres poches sont plus petites et plates avec un tissu élastique.

Vous aurez la possibilité d'emporter un bidon (placé au centre) et une pompe dans un compartiment spécifique.

À titre d'exemple, pour une sortie à la demi-journée, j'ai pu glisser dans les poches (avec à la fin encore un peu de place disponible) :

- une chambre à air, un multi outil, un démonte pneu, un kit de mèches, visseries, des rilsans, etc. ;
- Veste légère type K-Way® ;
- Barres, gels ;
- La pompe à main dans son emplacement dédié.

La partie dorsale de la banane adopte le 3D Vent Mesh, un matériau travaillé qui permet de laisser circuler l'air et permet une adaptation extraordinaire de la banane.

La fermeture se fait via une boucle plastique classique et solide.

La finition générale de la banane est soignée, à voir sur le long terme.

Test sur le terrain.

Une fois la banane remplie et son bidon plein sur le dos, cette dernière ne se fait pas ressentir. Le bidon, bien centré sur le dos, permet une grande stabilité. La banane n'a pas non plus tendance à descendre sur les hanches. Elle permet une bonne évacuation de la chaleur et reste confortable même lorsque les températures augmentent. Et le revêtement est plutôt simple de nettoyage.

À noter que le placement de la pompe est un peu délicat : je n'ai jamais perdu ma pompe mais attention tout de même en fonction du diamètre de votre pompe car elle pourrait éventuellement glisser.

Un seul petit reproche vient de la poche « bidon » qui n'ai pas facile à utiliser en roulant car elle a tendance à se « fermer » lorsque le bidon est sorti. Après un petit temps d'adaptation l'utilisation est plus facile, sinon un petit arrêt boisson et le tour est joué !

Conclusion.

Cette banane Camelbak Podium Flow 4 offre un grand confort et une grande stabilité tout en permettant d'emporter suffisamment d'affaire pour une longue sortie. Vous l'aurez compris, elle nous a séduit même si le compartiment bidon peut s'avérer compliqué à utiliser en roulant.

Le gros plus de cette banane, c'est que le bidon de 620 ml est inclus, le tout pour un tarif dans la moyenne (59,99 € - existe en noir ou jaune).

(((signature))).

Texte, test terrain et photos : Yann Sarret, président de la commission VTT-Gravel.

FIN D'ARTICLE.

7. VTT : REPORTAGE.

(((tête))).

REPORTAGE - VTT : Pass'Portes du Soleil 2022.

(((titre))).

Entre France et Suisse.

(((chapô))).

Dernier week-end de juin. Direction Les Gets (Haute-Savoie) où se déroulait cette année le départ de la Pass'Portes du Soleil, célèbre randonnée montagnarde VTT au cœur du domaine des « Portes du Soleil ».

(((texte))).

Chaque année, le départ prend place dans une station différente entre Morzine, Les Gets ou Châtel. C'est aussi l'occasion de se balader et de discuter dans un salon dédié au VTT.

Après avoir retiré notre pack d'accueil (avec plaque de cadre, les informations et le cadeau- un joli sweat aux couleurs de l'événement), nous voilà partis sous un magnifique soleil. La pluie de la veille a rendu les sentiers humides mais le grip est présent. Premier télésiège au départ des Gets puis nous descendons pour rejoindre Morzine et son ravitaillement : une fondue au chocolat en guise de petit-déjeuner ! Ensuite direction Avoriaz par la télécabine « Super Morzine » puis un sérieux pédalage à profil descendant nous attend. Nous reprenons une remontée mécanique avant d'attaquer une splendide descente entre pistes et paysages avant d'atterrir à Châtel.

Passage de la frontière.

Après Châtel, nous partons sur une piste en montée. Au passage d'une clôture un drapeau Suisse nous indique que nous venons de quitter la France et là, les paysages sont grandioses ! De superbes vues sur les vallées, les sommets encore enneigés au loin nous faisant oublier l'effort des montées à la pédale.

Les participants venus profiter du paysage et du terrain croisent les « vrais » habitants des lieux.

Tout au long du parcours on croise des VTTAE. L'organisation propose un parcours spécial e-bike mais rien n'empêche de réaliser en e-bike la version « classique ». À mi-chemin l'estomac commence à crier famine. Nous voilà à Champoussin où nous attend un ravitaillement avec spécialité Suisse : le Röstis Valaisans. Parfait pour recharger les batteries !

Les ravitaillements, c'est vraiment ce qui fait le charme de ce sublime événement, moment convivial où l'on peut tous échanger et discuter. C'est également un lieu de fête avec la musique qui tourne à fond.

Un événement VTT pour tous.

La suite de notre périple nous ramène en France en passant par les Lindarets et son imposant ravitaillement tartiflette.

En route, nous rencontrons des randonneurs qui arpentent la Pass'Portes version pédestre. Passage à Avoriaz puis retour à Morzine avant de basculer sur Les Gets et finir en apothéose cette journée de VTT.

La Pass'Portes c'est le lieu pour entendre parler de nombreuses langues et rencontrer tout un large éventail de pratiquants, seuls, en famille, entre amis, des grands, des petits, des e-bikes... L'objectif est que tout le monde puisse trouver son bonheur dans cet événement.

Et à y voir les sourires des participants, c'est chose faite !

(((signature))).

Yann Sarret.

(((encadré))).

EN CHIFFRES

- 100 km.
- 900 m de dénivelé positif (à la pédale).
- 6 000 m de dénivelé négatif.
- 13 remontées mécaniques.
- 5 ravitaillements (des vrais).

FIN D'ARTICLE.

8. PENTECÔTES (Vannes et Creuse).

(((têtières générale))).

REPORTAGE - Labels : Nos manifestations de Pentecôte.

(((surtitre pentecôte Vannes))).

Autour du golfe du Morbihan.

(((titre pentecôte vannes))).

La petite mer comme atout.

(((chapô pentecôte vannes))).

Après deux années d'interdiction préfectorale pour cause de crise sanitaire, les cyclotouristes ont retrouvé cette année les rives de Bretagne Sud et la douceur maritime.

(((texte pentecôte vannes))).

Le soleil breton est arrivé à point pour cette Pentecôte et c'est le Bagad de Theix qui a salué les participants dans l'enceinte du parc « Chorus » situé à quelques pas de l'embarcadère pour les îles du golfe.

Les habitués du fléchage auront été déçus et un peu perdus s'ils n'étaient pas familiarisés avec la lecture de carte ; ajoutons qu'une bonne moitié n'étant pas équipée de GPS et que les autres n'ayant pas été prévenus n'avaient pu télécharger les traces, le premier départ a été un peu confus. Heureusement des cyclo-randonneurs vannetais ont accompagné les groupes. Personne n'a été porté disparu, signe que finalement chacun a pu trouver sa voie et c'est bien là l'essentiel.

Les circuits, qui se déroulaient dans leur majeure partie dans le Parc naturel régional du golfe du Morbihan et autour de l'une des « plus belles baies du monde », ont mis en valeur le patrimoine naturel et historique.

Alternant les parcours « dans les terres » et en bord de mer, les participants ont ainsi pu voir et ressentir la différence de relief entre un rivage relativement plat et des zones accidentées, dès que l'on s'éloigne un peu de l'océan. Ceux qui ont gravi la côte de Plumelec comprennent sans doute mieux sa réputation.

Sans nul doute ce sont les ports qui attirent le plus ; celui du Bono et son ancien pont réservé aux piétons et cyclistes précède de quelques kilomètres le quartier encaissé de Saint-Goustan, port d'Auray, et incite à la flânerie ; il contraste singulièrement avec le port de plaisance de La Trinité-sur-Mer et ses très nombreux voiliers de toutes tailles. Il était aussi possible de prendre un peu de temps pour s'interroger devant les alignements mégalithiques de Carnac (BCN-BPF) et ses environs.

Comme lors des éditions précédentes, le point d'orgue du week-end est la traversée, le dimanche, du golfe entre Locmariaquer et Port-Navalo. Le moment passé sur le bateau a beau être relativement court, c'est toujours dépaysant et c'est ce qui fait le charme incontestable de cette randonnée : un œil sur le golfe et ses multiples îles, l'autre sur le large tout en respirant cet air iodé si caractéristique.

Les amateurs de randonnée pédestre ont eu droit à quelques circuits guidés et commentés par de fins connaisseurs, que ce soit dans le cœur historique de Vannes, autour de Conleau ou sur l'île d'Arz.

Comme souvent il faut faire des choix, et se dire qu'il faudra prolonger ou revenir pour prendre le temps de découvrir certains sites plus en détail.

Avec 300 participants, les Vannetais n'ont certes pas accueilli autant de cyclotouristes que par le passé, mais il était temps d'apprécier le plaisir simple des retrouvailles et de remettre doucement en route les randonnées qui ont manqué à tous ces dernières années. On notera que la parité était de mise parmi les participants dont certains n'ont pas hésité à venir de Belgique pour goûter la douceur océane.

(((signature pentecôte vannes))).

Martine Cano.

(((surtitre pentecôte creuse))).

En Creuse.

(((titre pentecôte creuse))).

L'année du vélo.

(((chapô pentecôte creuse))).

Outre certaines traditionnelles randonnées, les clubs creusois se sont associés cette année au comité départemental pour proposer une nouvelle « Pentecôte en Creuse » après 2005 et 2012.

(((texte pentecôte creuse))).

Sous le soleil, l'espace André Lejeune permettait d'accueillir les inscrits dès le vendredi.

Le circuit route du samedi conduisait à Sous-Parsat, lieu du ravitaillement en présence du maire de la commune. Une petite halte à l'église pour admirer les vitraux et l'œuvre du peintre Gabriel Chabrat avant d'atteindre Felletin pour les plus téméraires et Aubusson que l'on ne présente plus. Tous rejoignaient Ahun. Au passage, l'église du Moutier-d'Ahun et ses boiseries montre que la Creuse dispose d'un savoir-faire non limité à la pierre avec les maçons de la Creuse ou la tapisserie qui orne châteaux et palais dans le monde entier.

La nuit d'orage et le ciel bas, le dimanche à 7 h, n'ont pas découragé nos cyclotouristes. Après Anzème (BCN-BPF) et la traversée de la Creuse pour escalader la rive opposée, nous rejoignons une nouvelle fois la rivière Creuse à la Celle-Dunoise où un copieux ravitaillement attendait. Le grand circuit conduisait à Fresselines et Crozant (BCN-BPF), hauts lieux de la vallée des peintres impressionnistes avant de rejoindre Dun-le-Palestel et le repas réservé. Retour par la forêt de Chabannes et son environnement verdoyant.

En ce lundi, le bleu du ciel a dû laisser quelques regrets à tous ceux qui devaient nous quitter après cette nouvelle journée de vélo dont le point d'orgues sera Bénévent-l'Abbaye, « Petite cité de caractère » et nouveau BCN-BPF. André Mavignier, le maire de la commune, restera présent pendant toute la durée du ravitaillement. Il apposera même le cachet de la mairie sur la carte BCN-BPF de l'une des participantes !

Parallèlement, des circuits VTT figuraient au programme de la journée du samedi à la base VTT de La Roussille à Châtelus-Malvaleix. Les circuits de 25 et 55 km permirent de découvrir ce coin de Creuse qui jouxte le Bas Berry. Le dimanche, deux circuits furent également proposés en direction de Dun-le-Palestel. Au cours de ces deux journées, les accompagnateurs vététistes furent les plus nombreux. Que ce soit sur route ou à VTT, le relief vallonné offrait de nombreux horizons et panoramas. Il a fallu jouer du braquet. Le comité départemental de randonnée pédestre a proposé des randonnées à Aubusson, Dun-le-Palestel et Guéret qui ont regroupé de 20 à 30 participants.

Nous n'oublions pas la sympathique réception du dimanche à 18 h 30. Le moment fut venu de remercier les 153 participants à ces trois journées à vélo et aux trente participants journaliers. La remise des récompenses, le mot des personnalités présentes et des partenaires précédaient le pot de convivialité au cours duquel notre « Maria Bodin locale » apporta une note d'humour, prélude de la soirée cabaret. Jordan et Alexis, nos transformistes locaux animèrent ce repas festif. Nous remercions particulièrement Élisabeth Picaut, présidente de la région Nouvelle Aquitaine, de sa présence et les participants venus de trente-huit départements dont les plus éloignés, la Somme et le Var.

(((signature pentecôte creuse))).

Jean-Louis Debellut.

FIN D'ARTICLE.

9. VEL'EUROPE 2022.

(((Tête))).

REPORTAGE - Vél'Europe 2022.

(((titre))).

De capitale en capitale.

(((chapô))).

Après l'édition initiale Lisbonne-Dunkerque en 2019, le groupe de cyclos « veleuropéens » entame en 2022 la seconde édition avec la traversée de la Belgique, de l'Allemagne, de la Hollande, du Danemark et de la Suède.

(((texte))).

Les éditions 2020 et 2021 ayant été suspendues en raison de la pandémie de Covid ainsi que la traversée des Pays baltes à cause du conflit armé russo-ukrainien, c'est donc avec une grande fébrilité que trente-trois hommes et huit femmes dont quatre canadiennes se sont élancés de Dunkerque sur les routes européennes le 16 mai dernier pour 2 200 kilomètres.

Les canaux de Bruges en ont impressionné plusieurs de même que la Grande Place de Bruxelles et ses trésors architecturaux. De là, nous avons traversé la magnifique campagne hollandaise, visité Amsterdam et avons atteint Berlin, capitale chargée d'histoires. C'est en passant par la porte de Brandebourg que nous avons entamé notre route vers le Danemark.

Des difficultés mais une ambiance conviviale.

La météo est venue jouer les troubles fête à certains moments mais le groupe était bien préparé et soudé et c'est dans la bonne humeur que nous avons relevé ces défis guidés par Jacky Brosseau, notre chef d'expédition.

La visite de Copenhague fut l'un des points d'orgue de ce voyage. La petite sirène n'a pas manqué de nous faire un clin d'œil après notre déambulation dans les magnifiques quartiers piétonniers.

Enfin direction la Suède où nous avons terminé notre périple par deux magnifiques journées de vélo.

Stockholm, l'autre réjouissance !

Quoique courte, la visite de Stockholm, à travers ses nombreuses îles nous a offert une immersion dans la culture suédoise. Notre groupe a dû s'adapter à la courte nuit du nord de l'Europe qui fut contre toute attente fort salutaire car une inévitable anecdote linguistique obligea la moitié du groupe à opérer un départ au lever du soleil... à 3 h 30 du matin.

Stockholm s'était fait belle pour nous recevoir, le tout, conclu par un magnifique banquet de célébrations.

2024, année olympique.

Un court sondage opéré auprès des cyclos a permis de constater que plus de 75 % des participants de même que l'entièreté des encadrants comptaient se présenter pour l'édition 2023 laquelle permettra de relier Vienne (Autriche) à Sofia (Bulgarie). L'année 2024, sera l'objectif majeur de l'événement car nous relierons Sofia à Athènes (Grèce) suivie de la traversée de l'Italie et de la France jusqu'à Paris où,

en plus de l'ouverture des JO, sera célébré le centième anniversaire de la Fédération. Nul doute que la fête sera bien présente.

(((signature))).

Michel Lebel.

FIN D'ARTICLE.

10. VOYAGE ITINÉRANT DIJON.

(((tête)))

REPORTAGE - Voyage itinérant : De Belfort à Chalon-sur-Saône

(((titre)))

En suivant l'EuroVélo 6.

(((chapô)))

En mai, six cyclotouristes de la section cyclotourisme Chantalistes sport et culture de Dijon ont effectué un voyage itinérant, de Belfort (90) à Chalon-sur-Saône (71), de trois jours en autonomie complète.

Ils vous racontent cette aventure.

(((texte)))

Le projet consiste à suivre l'EuroVélo 6 avec hébergement en hôtel et liaisons en TER. Nous sommes six, bien motivés, sur le quai de la gare à Dijon, vélo à la main chargé de sacoches remplies avec l'indispensable. Si les vélos voyagent gratuitement, il faut reconnaître que la place qui leur est attribuée est au plus juste alors que ce système de transport a une forte tendance à se développer.

Belfort, notre point de départ.

Le voyage s'est déroulé sans incidents et arrivés à la gare de Belfort, une visite au célèbre « Lion de Belfort » est prévue afin d'immortaliser ce moment par une photo. Une boulangerie nous permet de casser la croûte avec une boisson chaude car le petit-déjeuner est loin.

Juste avant 11 h, c'est le départ effectif par la « coulée verte du canal » qui rejoint l'EuroVélo 6 avant Sochaux, avec un joli pont-canal où nous discutons avec une dame, novice comme nous, et son fils, partis de Strasbourg vers Roanne. À partir de là, nous ne quittons plus l'EuroVélo 6. Aux environs de midi à Montbéliard, nous longeons le « Pré la rose », magnifique parc fleuri. Nous déjeunons à l'Isle sur-le-Doubs. Un café et c'est reparti pour une portion plus dépaysante et plus sauvage. Après Clerval, joli village qui se reflète dans le Doubs, la première difficulté se présente afin de quitter la vallée sur quelques kilomètres. Notre première journée s'achève à Baume-les-Dames, journée agréable, parcours facile avec vent favorable et soleil supportable, bitume de qualité, soit le long du canal ou de la rivière. Le compteur affiche environ 85 km.

Au fil des méandres du Doubs.

Le lendemain, nous repartons de Baume-les-Dames par la portion de l'EuroVélo 6 qui longe le Doubs. C'est très beau, très boisé et, au détour d'un virage serré, surprise ! Un raidillon inattendu oblige plusieurs d'entre nous à mettre pied à terre. La vallée devient de plus en plus encaissée. Les méandres se multiplient, les montagnes plissées du Jura sont bien visibles en bordure du Doubs. Nos regards sont attirés par les nombreux clochers comtois. À l'approche de Besançon, la vallée devient très étroite. Les murailles de la citadelle se dressent soudain devant nous. Nous passons au-dessous via un tunnel et laissons le centre-ville pour continuer le long du Doubs. Grâce à une suite de barrages et canaux dérivatifs, la navigation

fluviale est alors possible. Après Besançon, la vélo route alterne de plus en plus entre segments en site propre et routes en site partagé avec les voitures. À l'entrée de Thoraise, le Doubs contourne la montagne alors que le canal disparaît dans un tunnel dont, curieusement, l'entrée est dissimulée par un rideau d'eau. Les vélos passent par le village au-dessus du tunnel, avec une petite bosse. De l'autre côté, un endroit ombragé est propice à la pause repas. Nous voilà repartis de plus belle pour trouver enfin un café au camping de Ranchot. Nous passons au pied de superbes falaises à l'entrée de Rochefort-sur-Nenon. Dôle est le terme de notre journée après 95 km.

Chaleur et vent en plaine de Saône.

Notre dernière journée est annoncée ensoleillée, chaude et avec un bon vent de face. Pour la dernière fois, nous remplissons nos sacoches avec le pique-nique acheté à Damparis. Nous avons le plaisir de voir venir à notre rencontre au barrage de Saint-Symphorien, point de jonction entre le canal du Rhône au Rhin et de la Saône, trois cyclos de notre club. Nous sommes arrêtés pour la seule crevaison du voyage. Nous poursuivons notre route ensemble le long de la Saône ayant quitté le Doubs après Dôle. Nous traversons Seurre et nous voilà en plaine de Saône avec vent de face que rien n'arrête. Après notre halte pique-nique, la configuration change : beaucoup de routes, le vent, la chaleur qui monte et... pas de café en vue ! C'est à Verdun-sur-le-Doubs, confluent de la Saône et du Doubs, que nous pouvons enfin remplir les bidons. La « Voie bleue » revient longer la Saône, majestueuse, jusqu'à l'entrée de Chalon. Cette portion est finalement agréable, les arbustes le long du chemin nous protégeant un peu du vent.

Changer ses habitudes.

Arrivés à la gare avec une marge d'une heure, nous prenons un dernier verre ensemble. Nos vélos sont tranquillement rangés dans le train et cinquante minutes plus tard, descente à Dijon. Cette balade sans pression nous a permis de parcourir 273 km, dans un état d'esprit complètement différent des sorties habituelles. L'EuroVélo 6 continue jusqu'à Nantes. Alors avis aux amateurs !

(((signature))).

Chantalistes sport et culture Dijon, section cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

11. LONGUE DISTANCE : TRAVERSÉE FRANCE.

(((tête))).

REPORTAGE - Longue distance : Sur les routes blanches :

(((chapô))).

En juin, une nouvelle traversée de France proposait d'emmener une soixantaine de randonneurs de Nice à Cherbourg, uniquement sur les routes blanches. Récit d'un voyage calme dans la France des petits villages.

(((texte))).

Pour cette nouvelle édition des Traversées de France, Stéphane Gibon, du cyclo club Montebourg – Saint-de-Tournebut et élu fédéral, proposait un parcours largement inspiré des Chemins noirs de Sylvain Tesson, l'écrivain-voyageur. Ce dernier, après une lourde chute survenue à la suite de ses pirouettes alcoolisées, s'était promis de se rééduquer sur les petits chemins de France, entre le Mercantour et le Cotentin.

La diagonale était une riche idée, assez pour que Stéphane concocte un tracé qui colle au maximum au voyage de l'écrivain, tout en garantissant des routes bitumées.

Cette traversée pas comme les autres (1 900 km, 27 000 de dénivelé positif) a débuté depuis une boulangerie située en périphérie de Nice. Nous sommes une quarantaine au départ ce 4 juin, et je fais partie de ceux qui ne sont pas rassurés mais qui sont prêts à aller au bout. Certains sont partis la veille. La plupart sont des habitués de la Fédération française de cyclotourisme. On les remarque facilement : ce sont ceux qui sont davantage prêts à prendre du temps pour papoter au départ avec un café, plutôt que de charger les traces GPS quand le départ est donné. Résultat à 6 h 15, rares sont ceux qui sont déjà partis, et personne ne s'en plaint vraiment.

Côté tracé, la première journée est taillée pour les grimpeurs qui ont pesé chaque kilo de trop dans leurs sacoches. On annonce plus de 4 000 m de dénivelé en moyenne pour les participants. Avec un grand soleil en prime, il y a de quoi avoir le tournis. Ce sera le cas dans le col de la Sinne, où nous serons quatre à nous étaler, à bout de force, sous un des rares arbres de ce versant sud. « Sale temps pour les bêtes grasses », comme on dit en Normandie. Le thermomètre dépasse les 36 °C et l'eau devient une ressource rare dans le Mercantour. Certains iront même jusqu'à arrêter des voitures dans les sublimes gorges du Cians pour ne pas tomber en panne sèche.

Boire ou dormir, il faut gravir.

Cette sécheresse nous tiendra trois jours. D'abord dans les gorges du Verdon, puis au nord du lac de Sainte-Croix et dans la vallée de la Durance. Enfin dans les gorges de l'Ardèche où il ne fallait pas perdre un bidon en route. La question se posait souvent de faire des siestes aux heures chaudes afin de rouler plus tard le soir. Mais il fallait gravir les difficultés pour espérer arriver à bon port le soir et terminer dans les délais de la randonnée.

Certes, la beauté des petites routes du Vaucluse, au pied du Ventoux, aurait pu suffire à éteindre notre soif de beaux paysages. Mais la traversée (acrobatique) d'Aiguèze donne clairement envie de se laisser aller à l'apaisement des terrasses et à la contemplation active des vieilles pierres. Depuis la descente du col du Buis, au

matin du deuxième jour nous formons une équipe de trois avec Pierre et Benoît, deux jeunes Franciliens venus se faire « péter la rétine » sur les massifs. Leur quête du beau prendra fin quand le terrain sera moins propice à faire des pauses pour admirer l'immensité. Voilà le carburant de leur moteur.

Pendant trois jours nous prenons le temps de faire halte chaque midi et chaque soir dans des restaurants de village, tout en taillant la bavette entre 9 et 10 h dans les cafés de pays avec des jeunes retraités qui nous félicitent déjà et nous racontent leurs efforts cyclistes des temps d'autrefois. Quelle femme, quel homme, quel enfant n'est pas frappé par cette véritable impression de liberté quand il parcourt un territoire à bicyclette. Une sensation qui perdure dans les mémoires, qu'importe le nombre de printemps passés.

Trois jours en un.

La quatrième journée du voyage pourrait bien être celle qui me restera longtemps en tête. Au départ de l'Ardèche, peu avant Les Vans, nous filons vers Genolhac et le col du Pré de la Dame. La montée est belle comme une route des Pyrénées : étroite et abritée par les arbres. Le mont Lozère nous offre son bras. Et via un merveilleux chemin de terre et de pierres, nous rejoignons un plateau gorgé de granits, au-dessus du Pont-de-Montvert. Difficile d'y faire plus de 300 mètres sans sortir son appareil photo, sur ce chemin qui grouille de randonneurs.

Rarement je n'avais ressenti un sentiment de perte de repères aussi fort que dans le village des Bondons. Sur les hauteurs de la Lozère, impossible de dire où nous sommes. L'hyper-ruralité est le seul thermomètre, et il explose sur ces routes souvent gravillonnées. La descente qui s'ensuit est une merveille de beauté, au milieu des champs, balayés par les vents. Un pétard de cinq bornes plus loin et nous voilà sur le causse Méjan, immense bloc de calcaire de 340 km² à plus de 1 000 m, toujours. Le soleil se couche lentement, la lumière est parfaite. On s' imagine alors dormir dans une yourte, quelque part en Asie centrale. La nuit est guidée par cette agréable sensation d'avoir vécu trois journées en une, tellement les paysages se sont succédé sans avoir rien ou presque en commun, entre les forêts de sapin d'Ardèche et le causse Méjean.

Comme nos applications météo nous l'indiquaient, la pluie allait enfin faire son apparition pour rafraîchir l'atmosphère. La montée vers le Point Sublime, au-dessus du Tarn, se fera sans eau, pour notre plus grand bonheur, mais après La Canourgue, dans la remontée vers l'Aubrac, c'est une pluie continue qui nous transperce dans le col de Bonnetcombe. Sans trop le désirer, je me retrouve à lâcher mes deux compagnons de route. Je ne les reverrai plus, trop occupé à rouler pour ne pas grelotter sur ce plateau à 1 000 m balayé par le vent du nord. La pluie ne cessera pas avant 21 h ce soir-là, au pied du Pas de Peyrol. Je me dis alors qu'après cette dernière grosse difficulté, les routes blanches ne seront que douceurs et lignes droites. La nuit dans un hôtel fut réparatrice. La dernière avant de gagner le Cotentin.

Dévoré la route.

Le lendemain, après le brouillard épais et la descente glaciale du Pas de Peyrol vers 7 h du matin, la Corrèze s'offrait à moi dans l'après-midi. Une découverte enivrante au milieu de ses grandes forêts vallonnées. Ma stratégie « départ tranquille puis étapes longues », s'avère porter ses fruits. Pendant quelques centaines de kilomètres, dans les pays plus plats, je rattrapai des randonneurs usés par la montagne qu'ils avaient dévorée trop vite. Mais là où je rêvais de plaines il y a deux jours, je regrette désormais l'horizon mal arrangé des montagnes. Le Parc

naturel régional de la Brenne offrait néanmoins des étangs propices aux jeux de lumières, et les châteaux de la Loire allaient vite gêner nos amours du patrimoine. Je dois concéder un certain ennui dans le contournement de Tours et la traversée de la Sarthe. Les journées de quatorze heures de vélo n'aidaient pas à aller en quête du plaisir et de l'échange au café, qui font pourtant le sel des grands voyages. Mais sous un temps radieux et avec un peu de compagnie retrouvée, je passe le Mont-Saint-Michel au soir du septième jour. Le feu d'artifice du Cotentin ne décevra personne parmi les rescapés des routes blanches. Stéphane Gibon avait commandé le soleil et la mer turquoise sur ses terres natales, entre Portbail et Cherbourg. Heureusement, les routes sont assez pentues pour ne pas nous rendre nostalgiques des jours passés. Et j'ai même retrouvé un groupe qui m'avait largué au matin du deuxième jour. Je suis aussi étonné qu'eux de les retrouver là. Après un défilé de couleurs dans les falaises du Nez de Jobourg, Stéphane nous accueille en famille avec un cidre et quelques huîtres. Il y a du soulagement et déjà de la nostalgie dans les yeux perdus des randonneurs. Les miens n'auront jamais autant dévoré les routes et les paysages. Il n'est pas besoin d'être chauvin pour se demander s'il est vraiment utile de partir à l'autre bout du monde si l'on n'a pas d'abord écumé les routes blanches.

(((signature))).

Vincent Guerrier.

FIN D'ARTICLE.

12. REPORTAGE : COL DE LA LOZE.

(((tête))).

REPORTAGE - Découverte : Le col de la Loze (altitude 2 304 m) – Savoie.

(((titre))).

Il se pousse du col.

(((chapô))).

Il prend de haut Madeleine et Roselend, et fait un pied de nez à l'Iseran. Avec des pourcentages qui frisent l'impertinence, le col de la Loze affiche son extravagance et bouscule la hiérarchie en Tarentaise.

(((texte))).

Sorti de nulle part en juillet 2020 grâce à la caisse de résonance du Tour de France cycliste le col de la Loze n'était probablement connu que des vététistes et de chasseurs de cols dépouillant les cartes à la loupe en recherche « de plus de 2 000 m » et peu rebutés par la caillasse. Cette piste cyclable de montagne, dans sa partie revêtue en 2019, assure une liaison entre les vallées de Doron des Allues et de Bozel, plus précisément entre Méribel et Courchevel. C'est que l'histoire du col de la Loze a ceci de singulier qu'elle ressemble fortement à un concept marketing. Cela ferait à la fois les affaires de vallées soucieuses de diversifier leur clientèle habituelle de skieurs et de thermalistes d'une part, d'un Tour de France à la recherche de nouveautés, spectaculaires et aguicheuses d'autre part. Mais ce n'est pas un péché mortel et il était intéressant de constater sur place de quoi il retourne.

Je laisse vacant le versant des 16 % aux sans dents.

Brides-les-Bains (altitude 589 m) est une base de départ accueillante qui offre le choix des deux montées. Impudent et audacieux, je choisis celle de Méribel car si c'est pour prendre une bonne dose de pentes infâmes autant choisir le côté le plus ardu, qui ne fait pas débat. Je laisse donc vacant le versant Courchevel, le réservant aux pleutres et aux imprudents sans dents, qu'un 16 % suffira à ébranler, ou à satisfaire.

Pédalage en souplesse sur les contreforts de la Vanoise.

Vingt-deux kilomètres d'ascension et un dénivelé de 1 715 m. Après sept kilomètres de lacets en forêts et un pourcentage moyen dépassant les 8 % j'atteins les chalets des Allues (altitude 1 080 m). Parmi quelques panneaux où fleurissent les labels, l'un d'eux m'indique que c'est une « Ville à vélo ». Étonnant en ce lieu. La route est spacieuse et la pente est assez régulière, calibrée pour convoier les hordes de skieurs l'hiver venu. Pédalage en souplesse sur les contreforts de la Vanoise avec du 5 à 6 % jusqu'à l'entrée de Méribel-Centre. Petit intermède culturel, j'apprends que la station a été fondée juste avant la Seconde Guerre mondiale par un Anglais qui voulait éviter de se rendre dans les stations allemandes et autrichiennes en raison de la montée du nazisme. Heureux effet de bord. C'est aujourd'hui une station huppée, caractérisée par des constructions homogènes, de gros chalets savoyards prêt à sublimer lumière et chaleur du soleil. Une demi-douzaine de lacets urbanisés plus tard, me voilà à pied d'œuvre. Un panneau me délivre les données pour la suite : la route est réservée aux cyclistes ;

il faut compter une élévation de 661 mètres en sept kilomètres avec une pente moyenne de 10 %, on passera sur l'arrondi ; une pente maximum de 20 % et une largeur de la pente de quatre mètres. Étrange libellé que je traduis par « largeur de la voie », ce qui est très confortable.

Des passages à 20 ou 23 % brûlent les poumons.

D'emblée la route se révolte et esquive les remontées mécaniques avant de se réfugier comme une bête traquée dans un bois de résineux. Il n'est plus question ici de pentes régulières, le bitume se cabre comme un cheval sauvage, s'apaise un instant, avant une ruade plus marquée encore. La borne « 4 km » m'assure que je suis à 1 893 m et que je dois m'attendre à un prochain kilomètre à 11 % de moyenne. Comment se fier à une moyenne quand en réalité des passages à 20 ou 23 % brûlent les poumons et tétanisent les muscles. Je cherche de l'air, tirant comme un beau diable sur mon guidon au niveau de la gare intermédiaire du téléphérique, le passage le plus retors. Le verrou sauté, je m'arrête un instant pour apprécier les paysages et accorder un répit à mon palpitant. Les nuages se sont dissous et je reçois comme une gratification de fugaces éclaircies. La borne « 3 km » me ressort un 12 %. La piste reptilienne ondule dans l'herbe rase. Je peine hélas à apprécier ce bel environnement montagnard tant il a été modifié par les installations liées à cet immense domaine skiable.

À deux kilomètres du col (altitude 2 115 m), dernière extravagance de cette route capricieuse et versatile, me voilà embarqué dans une descente. Dois-je m'en réjouir ou le regretter, je sais que le dernier kilomètre (altitude 2 190 m) n'en sera que plus coriace.

N'est pas géant de la route qui veut.

Au col, j'appuie ma randonneuse, bien chétive, contre le socle de la sculpture représentant un vélo de belle stature, habillé de blanc et de pois rouges. Siglée « Courchevel », quelle revanche ! Ainsi, même en ayant triomphé de la Loze, on me rappelle gentiment que n'est pas géant de la route qui veut et me voici ramené à ma condition de nain de la route.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Philippe Henry.

(((encadré 1))).

La Tournette (altitude 2 405 m)

Piste et idées noires

La route du sommet de la Tournette à la même ambition que le col de la Loze : relier deux vallées dépourvues de cols routiers. La piste se dresse derrière la station des Menuires. Si les paysages sont ici plus préservés et très plaisants, les engins de terrassement sont restés au garage. La piste, fraîchement bitumée, est une tueuse de cyclistes. Les deux derniers kilomètres sont affreux et cruels, flirtant avec les 25 %. Le versant côté Méribel n'étant pas encore revêtu, le demi-tour est obligatoire avec une descente dangereuse sans un freinage puissant. Tout cycliste peut légitimement s'interroger sur l'utilité d'un tel équipement. Mais peut-être que ses concepteurs, sans doute visionnaires du cyclisme et cyclotourisme du vingt-et-unième siècle, imaginent déjà l'usage généralisé du VAE comme une évidence. Ce qui rend en effet la montée plus humaine.

(((encadré 2))).

EN CHIFFRES.

Col de la Loze.

- Altitude : 2 304 m.
- Au départ de Brides-les-Bains (altitude : 589 m).
- Dénivelé positif : 1 715 m .

Montée par Méribel.

- Distance : 22, 360 km.
- Pourcentage moyen : 7,64 %.
- Pourcentage maximum : 23 %.

Montée par Courchevel.

- Distance : 26,50 km.
- Pourcentage moyen : 6,50 %.
- Pourcentage maximum : 16,50 %.

FIN D'ARTICLE.

13. TOURISME : INDRE.

(((tête générale))).

TOURISME - Destination : L'Indre

(((titre))).

Pour le plaisir des sens.

(((chapô))).

Dans l'Indre, comment ne pas se laisser tenter quand circuits et fromages nous sont servis sur un plateau ? Un guide, une carte, un vélo, tous nos sens en éveil, nous voici en balade à la découverte des saveurs du Valençay et de la vallée du Suin. Nous finirons par une boucle dans la Brenne et ses milliers d'étangs.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Georges Golse.

(((texte introduction))).

Dure tâche que de trouver les mots pour décrire ce que nos sens – le goût et l'odorat – ont ressenti tout au long du séjour. Nous voyagerons au cœur du Berry, aux confins de la Touraine et du Poitou, à l'ouest de Châteauroux, en lisière des départements de l'Indre-et-Loire, de la Vienne et du Loir-et-Cher.

Nous nous efforcerons de faire travailler votre imagination et vous donner l'envie de goûter les produits, vins et fromages, ou mieux encore d'aller dans l'Indre les déguster sur place. Quant à la vue, l'itinéraire dans la Brenne comblera notre appétit de paysages originaux et apaisants. Les parcours sillonnent une campagne à peine vallonnée, par des routes si tranquilles que l'on croirait que la circulation a été interrompue pour notre passage. Champs, bois, prairies, étangs, composent le paysage au milieu duquel les villages abritent des maisons qui ont conservé leur caractère traditionnel. Une région et des parcours qui se dégustent.

Duo de pyramides.

Duo de pyramides, car elles sont deux, les pyramides sous la forme desquelles sont présentés les fromages de chèvres. Mais Napoléon et ses célèbres paroles : « Du haut de ces pyramides... » n'est pas loin car, si la pyramide des fromages de Valençay est tronquée, ce serait à la demande de Talleyrand, afin d'épargner à l'Empereur le souvenir de la déroute de ses armées en Égypte. Si les pyramides de Pouligny sont plus pointues, c'est pour rappeler le clocher de l'église !

Le guide du Petit fûté - Les plus belles balades à vélo, vélo et fromages sera notre compagnon pour les deux premiers parcours à la rencontre des fromages de chèvres AOP. Le guide pratique « Destination Brenne » sera celui de notre découverte du Parc naturel régional de la Brenne.

(((encadré informations))).

GUIDES.

- Petit Fûté - Les plus belles balades à vélo, vélo et fromages :

<https://boutique.petitfute.com/velo-et-fromages-2022.html>.

- Guide pratique - Destination Brenne :

<https://www.parc-naturel-brenne.fr/destination-brenne>.

BONNES ADRESSES.

À Valençay.

Le Relais du Moulin (Bonne adresse à retrouver sur veloenfrance.fr).

www.hotel-lerelaisdumoulin.com.

Itinéraire 1.

Distance : 52 km.

Départ et arrivée : Valençay.

(((titre itinéraire 1))).

Les goûts de Valençay.

(((texte itinéraire 1))).

Le nez et les papilles sont prêts, 52 km à parcourir sur des routes où la circulation est très faible, peu de dénivelé et les pyramides à déguster. À nous de découvrir « Le goût de Valençay » et son territoire. Nous irons à la rencontre de producteurs passionnés qui nous feront vivre les diverses facettes de leur métier. Dans les premiers kilomètres, le terrain est plat, le paysage monotone, seule la vaste forêt de Gâtine – pas celle de Ronsard – égaie l'arrière-plan. Rapidement, apparaissent les panneaux « Vins et Fromages de Valençay ». Pas de doute, nous sommes sur la bonne piste ! Mais, pas de chèvres à l'horizon ! N'en cherchez pas batifolant dans la nature. Ici, elles sont casanières. Trop occupées à manger et passer à la traite, elles négligent de sortir de la chèvrerie alors qu'un vaste enclos est à leur portée. Nous verrons les premières à Launay dans l'élevage caprin de la fromagerie Groussin qui produit du fromage fermier AOP Selles-sur-Cher. Bien propres, bien sages sous le vaste hangar qui les abrite. Qui, des chèvres ou du photographe est le plus curieux de l'autre ?

À La Vernelle, la « Route des vignobles » nous invite. Vignes et coteaux faisant bon ménage, nous aurons un peu plus de relief. De petites routes et une belle descente nous conduisent à Villentrois et son château du onzième siècle. De côte en côte, de vigne en vigne, de forêt en forêt, nous parvenons à Veuil, un joli village fleuri, aux maisons basses, aux toits en forte pente couverts de tuiles plates. Le château du seizième siècle domine la vallée du Nahon. À Vicq-sur-Nahon, nous avons rendez-vous à la ferme de Mosnay qui produit des fromages AOP Valençay et AOP Selles-sur-Cher. Dans la salle de traite, nous assistons au ballet des 250 chèvres laitières. Le lait est transformé à la ferme selon un savoir-faire traditionnel : caillé obtenu par coagulation du lait cru, avec une faible quantité de présure, moulage à la louche sans briser le caillé. Après vingt-quatre heures, les fromages sont recouverts d'un mélange de poudre de charbon de bois et de sel. Affinage d'une dizaine de jours.

Le retour sur Valençay (BCN-BPF) par l'itinéraire touristique est un régal avec une arrivée devant le château, domaine du prince Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord.

(((encadré 1 – itinéraire 1))).

Des goûts et des couleurs.

Vins AOC – blancs, rouges et rosés – et fromage AOP de Valençay forment un couple unique en France avec cette double appellation sous un même nom !

La pâte blanche douce du fromage et son goût noiseté s'accompagnent agréablement d'un verre de vin blanc de Valençay. Issu d'un assemblage de

sauvignon et de chardonnay, les spécialistes parlent de sa belle fraîcheur et de son nez d'agrumes et de fleurs, avec un équilibre en en bouche. Nos sens en sont flattés.

Itinéraire 2.

Distance : 36 km.

Départ et Arrivée : Douadic.

(((titre itinéraire 2))).

La vallée du Suin.

(((Texte itinéraire 2))).

Dans le Parc naturel régional de la Brenne, ce circuit court nous permettra d'enchaîner sur l'itinéraire des étangs de la Brenne. Nous sauterons alors du fromage aux poissons d'étangs. En route, l'odorat, le goût et la vue seront à la fête, le patrimoine local a beaucoup à nous offrir. Ouvrons le guide à la page 130. L'itinéraire long de 36 km alterne du plat et quelques petites côtes quand nous nous échapperons des vallées de la Creuse et du Suin. Départ de Douadic, direction Pouligny-Saint-Pierre, « Pays de la pyramide de chèvre ». Elle est là, la pyramide qui trône au milieu du rond-point à l'entrée du village qui a donné son nom à la première appellation d'origine de fromage de chèvre française ayant bénéficié d'une AOC, puis AOP. Première halte, passage obligé par la maison du fromage. Le pas de porte franchi, on est saisi par l'odeur ambiante, les arômes des fromages. On goûte avec le nez... Parmi les produits locaux, le Pouligny-Saint-Pierre est à la place d'honneur, reconnaissable par sa forme pyramidale et sa couleur bleue ou blanc crème. Sa saveur est à la fois puissante et raffinée. Adjugé, acheté ! Nous allons rejoindre la vallée de la Creuse en empruntant la voie verte, autrefois voie ferrée. Bientôt se dresse l'église abbatiale de l'abbaye Notre-Dame de Fontgombault, l'un des plus importants édifices religieux de la Brenne. Prochaine étape, Tournon-Saint-Martin à la croisée du Poitou, du Berry et de la Touraine. La ville borde la Creuse qui, jusqu'au dix-neuvième siècle, portait des trains de bois flottant qui descendaient du Massif central pour alimenter les chantiers navals de Nantes. Quelques courtes côtes et nous traversons La Bigoureau et la Boudinière, des hameaux au bâti traditionnel. Les maisons de pierres de calcaire et aux toits de tuiles plates patinées par le temps, sont ceintes de murets qui bordent la route. Retour à Douadic, aux portes des étangs de la Brenne.

(((encadré itinéraire 2))).

Le Suin.

Cette rivière est un affluent de la Creuse qui a creusé son lit dans la roche calcaire et qui disparaît par endroits dans un réseau de galeries souterraines. C'est un cours d'eau temporaire car elle a ceci de particulier que, l'hiver, elle reçoit l'eau de nombreux étangs lorsqu'ils sont vidés pour la pêche. Vidange et pêche font partie des us et coutumes de la Brenne. L'étang le plus en aval de la chaîne d'étangs est vidé et pêché en premier, puis rempli par la vidange de l'étang en amont... L'opération dure plusieurs jours ou semaines.

Itinéraire 3.

Distance : 35 km.

Départ : Douadic.

Arrivée : Mézières-en-Brenne.

(((titre itinéraire 3))).

Les étangs de la Brenne.

(((texte itinéraire 3))).

Un bain de nature préservée, par des routes et des chemins qui sillonnent la Grande Brenne, au cœur du Parc naturel régional. Dès le départ de Douadic, le paysage change radicalement. Le dépaysement que nous allons vivre va nous conduire à emprunter des routes blanches, mais sur de courtes distances. Un VTC, un Gravel ou des pneus de 28 peuvent assurer un maximum de confort.

En suivant les panneaux « Maison du Parc », nous emprunterons une route forestière en lisière du parc du Bouchet, et rejoindrons l'étang de la Mer Rouge. Le seigneur du Bouchet lui aurait donné ce nom en souvenir des Croisades. On va découvrir son château perché sur un bouton, le plus haut de la Brenne. Les boutons sont le résultat de l'érosion. Les grès les plus résistants ont donné ces buttes, les uniques reliefs de la Brenne, les autres, du sable.

Au pied du château, la maison du Parc. Si sa mission première est d'informer les visiteurs, on peut également y vivre un moment sympa autour d'une assiette de frites de carpes partagée entre amis et accompagnée d'un verre de Valençay blanc, c'est autre chose que des cacahuètes !

Retour sur la route par l'itinéraire vélo n°2 que nous quitterons rapidement pour l'itinéraire n° 5, grande boucle des étangs de la Brenne. Un bouton peu élevé nous accueille. Tout est plat, calme, même les rares maisons sont discrètes avec leurs murs bas de grès rouge et leur toit de tuiles plates... Des oiseaux peuplent berges et étangs. Nous naviguons entre les étendues d'eau qui se sont développées au cours des siècles pour l'assainissement de la région et la pisciculture. La carpe en devint le poisson emblématique. Ces étangs sont privés (pour la plupart) et la pêche organisée d'octobre à mars, par équipes, selon des règles strictes.

Ma balade prendra fin à Mézières-en-Brenne et je poserai mes sacoches à la maison d'hôtes, « le Sanglier Hirsute », une résidence éco-culinaire. La découverte de sa cuisine végétale et créative a couronné la journée. Dans le village, l'église Sainte-Marie-Madeleine, de plus pur style gothique, les deux tours qui restent du château féodal et d'anciennes demeures médiévales méritent la visite.

(((encadré itinéraire 3))).

Gargantua en Brenne.

Les géologues n'ont pas forcément raison quand ils attribuent à l'érosion l'origine des boutons. Ce serait plutôt l'œuvre de Gargantua qui secouait ses bottes « pastées » de boue alors, qu'à pied, il traversait la Brenne entre Tours et Limoges. Il tombait assez de boue pour former une butte, un bouton.

Une autre légende court, celle du château du Bouchet resté inachevé car la dernière pierre portée par une fée lui échappa alors que l'aube paraissait. Les fées n'avaient pu achever leur ouvrage avant cette heure !

FIN D'ARTICLE.

14. BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL – BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BCN-BPF).

(((tête))).

TOURISME - BCN-BPF : Le col de l'Izoard (Hautes-Alpes).

(((titre))).

Un col de légende.

(((chapô))).

Reliant Briançon, au nord, à Guillestre, au sud, l'Izoard, qui se hausse le col jusqu'à 2 326 mètres, est un de ces sommets prestigieux que tout cyclo rêve d'ajouter à son palmarès.

(((texte))).

C'est au général-baron Berge que nous devons cette route construite entre 1893 et 1897 ; le col était en effet considéré par l'armée comme un passage stratégique du fait de sa proximité avec la frontière franco-italienne qu'il fallait défendre et, au sommet, vous pourrez découvrir le mémorial érigé en 1934 rappelant ce vaste chantier. En sus du monument il vous sera possible de profiter d'un relais cyclotouristique et de visiter le musée, ouvert en juillet 1989, géré par le Parc naturel régional du Queyras.

À l'assaut des pentes arides.

Depuis Briançon, l'ascension représente vingt kilomètres à 6,9 % de pente moyenne. La première moitié du parcours, par les gorges de Cerveyrette, est relativement souple, une sorte d'échauffement avant d'entreprendre les dix derniers kilomètres, sur une route en lacets, dans une forêt de mélèzes, avec une pente moyenne de 8 % et une rampe maximum à 11 %. Ce n'est qu'à partir du refuge Napoléon, lorsqu'on sort de la forêt, que la pente faiblit un peu avant de pénétrer dans le décor rocailleux typique du col de l'Izoard.

Le versant sud, depuis Guillestre, est considéré comme le plus mythique avec ses trente-deux kilomètres de montée. Si les dix-huit kilomètres de la première partie présentent peu de difficultés, la suite est nettement plus difficile. Cela commence après Arvieux lorsque la chaussée devient rectiligne, offrant une longue ligne droite pentue et interminable, jusqu'à Brunissard. À la sortie de ce hameau, la route grimpe ensuite en lacets, dans un bouquet de conifères, sur environ quatre kilomètres avec des passages pouvant atteindre 11 %.

Mais au sortir de la forêt un spectacle fabuleux vous attend : la « Casse déserte », souvent décrite comme lunaire, vous époustouflera avec ses pentes nues et désolées, son absence de végétation, son relief ruiniforme et ses cheminées pierreuses émergeant de longs éboulis de débris dolomitiques. Cette beauté sauvage, ce mythique passage, sont la marque de ce col pas comme les autres. C'est à la sortie de la Casse déserte, après une courte descente, que se situent sur un rocher pointu deux plaques identiques en marbre blanc, chacune étant ornée d'un profil ceux de Louison Bobet et Fausto Coppi. C'est un hommage rendu à ces champions d'exception qui s'illustrèrent sur ces pentes arides.

Mais champion ou pas, que vous l'ayez atteint par le sud ou par le nord, vous n'êtes pas près d'oublier le légendaire col de l'Izoard.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

On ne rentre pas !

En 1815, tandis que Napoléon est exilé à Sainte-Hélène, la France vaincue subit la loi des coalisés et connaît l'occupation d'une partie de son territoire. Village gaulois, bien avant Goscinny et Uderzo, les Briançonnais refusent, dès le 15 août, de se soumettre à la loi du vainqueur austro-sarde en lui interdisant l'accès à leur cité. Les menaces n'y feront rien et le général Eberlé, commandant de la place, confirmera la décision énergique des Alpains, il ne capitulera pas ! L'ennemi finira par se lasser et lèvera le siège le 19 octobre.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF des Hautes-Alpes (05).

Abbaye de Boscodon.

Col de l'Îzoard.

Col du Lautaret.

Le Gioberney.

Saint-Étienne-en-Dévoluy.

Saint-Véran.

Province : Dauphiné.

Département : Hautes-Alpes.

Carte IGN : Top 100 n°158 (Gap/Briançon).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : N 44 degrés 49 minutes 12,9 secondes.

- Longitude (X) : E 006 degrés 44 minutes 10,2 secondes.

BCN-BPF des Hautes-Alpes déjà parus dans la revue Cyclotourisme :

- Saint-Étienne-en-Dévoluy : septembre 1999.

- Col du Lautaret : septembre 2008.

FIN D'ARTICLE.

15. NATURE-Flore.

(((tête))).

CULTURE - Flore : La grande consoude.

(((titre))).

L'herbe aux charpentiers.

(((texte))).

C'est au bord des eaux, dans les fossés et les prairies humides, que vous rencontrerez la grande consoude. Haute sur tige, couverte de poils qui la rendent rude au toucher, elle se remarque d'abord par ses grandes feuilles vert foncé, aux bords un peu ondulés et au limbe – partie large de la feuille – atténué en pétiole – queue de la feuille. Elle est parfois utilisée en engrais vert ou pour l'agrément des jardins.

Comme bien souvent dans cette famille des borraginacées, la couleur des fleurs est variable ; elle peut ainsi aller du blanc crème au rose et au violet. Les fleurs tubulaires sont groupées en grappes pendantes fournies.

Son qualificatif officiel d'officinale s'avère caractéristique de sa large utilisation dans la pharmacopée traditionnelle. On reconnaît entre autres à l'espèce un fort pouvoir de cicatrisation des plaies, d'où son appellation d'herbe aux charpentiers. Elle agirait aussi sur la consolidation des fractures ou des ligaments déchirés. De là à en conclure que c'est la plante miracle pour le cyclotouriste accidenté, il y a un grand pas que j'hésite quand même à franchir !

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré))).

Symphytum officinale.

Noms communs : grande consoude, consoude officinale, consoude, herbe à la coupure.

Famille : Borraginacées.

Taille de la plante : 30 à 120 cm de hauteur.

Taille de la fleur : 1,5 à 2 cm de longueur.

Allure des fleurs : en grappes pendantes.

Couleur des fleurs : violet, rose, blanc.

Floraison : mai à juillet.

Habitat : fossés, sols humides.

Distribution : partout en France, mais plus rare au sud.

FIN D'ARTICLE.

16. CYCLO'LIVRES.

(((article 1))).

HEUREUX QUI COMME ULYSSE.

Pauline Masson.

« Je deviens nomade entre le 28 août 2005 et le 31 août 2006, après avoir égrené chaque jour mon étincelant collier de perles d'amitié sans lesquelles mon aventure à vélo n'aurait pas le même éclat ».

Seule à vélo mais jamais solitaire, de Beaune à la source du Nil Bleu. Ainsi commence le récit de ce long voyage, de Beaune jusqu'en Éthiopie sur une évocation de la chanson de Georges Brassens « Heureux qui comme Ulysse ». En réalité, ce voyage a commencé dans l'enfance avec le petit vélo bleu. Un de ceux qui mettent déjà le pied à l'étrier : « Cette petite reine bleue marque le début de ma soif d'indépendance, de mon désir de découvertes, de mon envie de me dépasser en n'utilisant que ma force et d'aller voir ailleurs. »

Il faudra attendre l'âge adulte pour les virées entre copains et en famille, l'achat d'un vélo adapté au voyage, le fameux Ulysse, puis le départ à la retraite pour s'élancer sur les routes du monde, seule. Un début difficile, plein de doutes et un manque de préparation physique n'arrêteront pas notre voyageuse dont le mental ne faiblit pas. Elle sait adapter les étapes. Dès le départ, les rencontres ont la part belle. Quelques anecdotes font sourire. Après la traversée de la France, ce sera l'Italie, la Grèce, la Turquie, la Syrie, la Jordanie, l'Égypte, le Soudan et l'Éthiopie. On a aimé le récit agréable à lire, agrémenté de belles photos dont certaines pleine page ainsi que les aquarelles de l'auteur.

Éditions Gilbert Jaccon - 334 pages - Format A5 - Paru en mai 2022 - 22 € (+ 4 € de frais de port) dont 2 € reversés aux Restos du Cœur - Contact auteur : polinavelo@gmail.com - Pour les achats par voie postale : envoyer un chèque de 26 € à Gilbert Jaccon, 18 ruelle Berthet 21200 Beaune ou gilbertjac@orange.fr.

(((article 2))).

ITINÉRANCES OU POÉSIES SUR SELLE et autres textes.

Philippe Sorgniard.

À chacun sa manière de pratiquer le vélo. Faire une moyenne et battre des records, avaler des kilomètres, mais aussi chanter ou écrire. Philippe Sorgniard est de ceux-là. Il pédale et poétise. Avec lui, toujours un carnet et un crayon pour capter l'inspiration qui fuse. Ses vers s'inspirent de Don Quichotte, acceptent les assauts du vent, épousent des airs de chansons connues de Souchon ou Juliette Gréco, entre autres.

Éditions Les 3 Colonnes - Collection « Poésie » - 127 pages - Paru en mars 2022 - ISBN 978 238 32 655 35 - 14 € (papier) - 8,99 € (ebook).

(((article 3))).

LA RÉVOLUTION DU CYCLISME.

Patrick Field (texte) - Harry Goldhawk (illustrations).

Suite à la crise du Covid, nombreux sont celles et ceux qui sont venus (ou revenus) au vélo. Tout au long des pages vous trouverez plus de soixante leçons de vie inspirées du cyclisme, du dépassement de soi à la maîtrise du rythme, en passant par l'importance du travail d'équipe, conseils et astuces pour apprendre à rouler. Un ouvrage agréable, avec de belles illustrations, parfait pour les cyclistes chevronnés comme pour les nouveaux pratiquants.

Éditions Christine Bonneton - 128 pages - Format 20,5 x 13,5 cm - Paru en mai 2022 - ISBN 9782862539614 - 14,90 €.

(((article 4))).

EN DANSEUSE.

Ces femmes qui révolutionnent le cyclisme.

Vicky Carbonneau.

Il serait temps de faire du cyclisme un sport à part entière pratiqué par les femmes. Commençons par les nommer. Des « coureuses » ? Mais ce terme véhicule une connotation sexuelle réductrice. Les cyclistes professionnelles, préfèrent dire les « coureuses ». Comme quoi rien n'est gagné ! Dans cet ouvrage, l'auteure met en avant les championnes françaises et mondiales, des pionnières à celles d'aujourd'hui.

Éditions Amphora - 190 pages - Format 19 x 26 cm - Paru en juillet 2022 - ISBN 9782757605363 - 26,50 €.

FIN D'ARTICLE.

17. CROQ VÉLO.

(((titre))).

Lettre à des spécialistes ou presque.

(((auteur))).

Yannick Hinot.

(((texte))).

Mes chers à-peu-près spécialistes,

À mon âge, la fréquentation des médecins est une maladie chronique. Oui, à mon âge, comme beaucoup de nos pères avant nous et beaucoup de mes pairs aujourd'hui, je suis affligé d'un grand nombre de maux, des maux cachés et des maux tus, comme des maux dits y compris des monologues quand je me surprends à parler tout seul. Toute une panoplie, tout un jeu de maux.

Le plus souvent de la bobologie, pas des gros maux, des petits maux, pas doux pour autant. Des douleurs, des lourdeurs, des méformes, des baisses de régime et pas que matrimonial.

La tête embrumée au réveil, le sommeil qui ne vient pas, formes de maux tôt et de maux tard mal supportés par un cyclo.

Mais je m'épanche, je m'épanche, pas trop tout de même car je suis capable de tomber. J'en reviens donc à vous, mes chers spécialistes à-peu-près.

À commencer par vous, mon cher (au sens onéreux du terme) pneumologue. Je m'en suis allé vous consulter car ayant quelques difficultés à bien respirer. Je ne prenais pourtant pas de comprimés mais j'avais l'impression que mes poumons l'étaient. J'ai voulu vous chambrer un peu en vous demandant si vous faisiez aussi du tubeless mais ma tentative d'humour est retombée comme un soufflé. Vous l'avez mal prise et m'avez fait faire, en représailles certainement, une série de pompes. Crevé que j'étais, j'ai failli expirer. Ah ça, pour me gonfler, vous m'aviez gonflé car vous aviez placé les bars un peu haut. Je me suis retenu pour ne pas éclater et rester correct. Mais, au sortir de chez vous, j'ai pris la décision de chercher une médication plus douce. Et j'ai entrepris un voyage itinérant à vélo en Irlande. Je connaissais comme tout un chacun la fameuse blague comme quoi un peu d'Eire ça fait Dublin. Mais un mien ami était revenu enchanté et comme reverdi de son escapade en ce beau pays. Je me suis laissé séduire par une balade irlandaise. Sur place, pas de déception. Superbes balades en effet, des paysages magnifiques, un vert que vous buvez des yeux, des moutons encore plus laineux que ceux que je déniché régulièrement sous mon lit, des villages guillerets, bref une Irlande de carte postale.

Seulement, ce dimanche-là, la beauté du paysage ne suffit pas à rendre la pédalée plus légère. L'air a beau être sain, a beau être grand, il vient à me manquer. Je force, je m'efforce ; je souffle, je m'essouffle ; j'ahane plus bruyamment que le moteur électrique dont ne dispose pas mon vélo. Je m'éreinte, non, plus haut, je m'époumone, je suffoque ; c'est trash mais je crache. Je grimace, je grince, mon vélo aussi. Je geins, mon vélo également a geint et pourtant le petit-déjeuner est loin derrière nous. Qu'y faire ? C'est dimanche, le jour du geigneur. Quelques mètres à pied, quelques minutes de repos bienvenues, une petite prière à Jean-Pierre Melville pour retrouver le deuxième souffle.

La crise passée, je chevauche à nouveau ma monture, figure de style un peu trop aérienne pour qualifier la pesanteur de mes coups de pédale. Heureusement, je ne suis plus très éloigné d'une grosse ville car j'ai une seule idée en tête : trouver au plus tôt un médecin de garde. Après moult recherches, voici un cabinet médical. S'y affichent, aussi en français, plusieurs spécialistes. Entre les O'Brien, O'Connor, O'Sullivan, c'est une vraie histoire d'O. Je parcours la liste avec curiosité, écartant d'emblée quelques-uns, désolé pour vous, mes chers à-peu-près. L'addictologue ? Non merci, j'ai assez donné à l'école. Je n'ai rien contre Bernard Pivot. Aucune dent contre lui ni aucune dent sur pivot d'ailleurs mais la dictée, assez pour moi. Ensuite, un génycologue ? Nonobstant la coquille, cette inversion de lettres m'amuse. Elle a tout du lapsus : quel macho maso prétendrait qu'un médecin doit avoir du génie pour comprendre les femmes ? Après, un gastro-entérologue ? Mais moi au contraire, ça gaze pas trop.

Ah, un neuropsychologue ? Un neuro c'est pas cher mais je crains justement l'entourloupe.

Un diététicien ? Non merci, j'ai moins de problèmes de ligne que mon téléphone portable. Je mange sainement. Je n'ai pas besoin de compliments alimentaires. Un acupuncteur ? Un médecin qui se pique de recharger vos accus. Mais impuissant contre la bêtise humaine. Dommage, il y a de par le monde des coups de pied aux accus qui se perdent. Je passe.

Un rhumatologue ? Quelqu'un qui soigne les rhumes et moi qui ai des difficultés pour respirer. Tentant. Un doute me prend. Rhume ou rhum ? Certes on fabrique en Irlande moins de rhum que de whisky. Et par chez moi on soigne volontiers le rhume par le rhum ou par la goutte ou toute autre eau-de-vie locale. Mais perso, le grog, ça me laisse groggy. Et je crains qu'après un bon whisky, fût-il médicalement prescrit, je reste complètement scotché. Alors foin de mon rhume, je préfère m'abstenir. Ah, un dernier spécialiste et il pourrait convenir : l'allergologue, mais, je ne sais pourquoi, je soupçonne une plaisanterie. Un peu plus loin, une affichette : « de garde ce jour » ; c'est malin, ils auraient pu la mettre avant. Et sous l'affichette, une plaque, discrète : médecines douces. Le docteur est un nommé O'Pat. Voici qui me séduit. Je sonne et il me reçoit, sympathique et chaleureux. Il m'écoute. Puis auscultation sérieuse, notamment les poumons. Quand il me le demande, je dis « Guinness » ; en Irlande ils connaissent peu la « 33 ». Diagnostic rassurant et conseils de prudence. Prescription d'huiles « essentielles pour vous même si vous ne guérissez pas de phyto. Et de retour chez vous, attention, repos, respectez bien la pause au logis. » Je le remercie. « Pour moi, c'est tout naturel ! » il me répond.

Avant de partir, je lui fais part de mes réflexions sur ses collègues du cabinet. Il prétend que j'ai pu me tromper sur le sens de leurs spécialités, que j'ai pu commettre quelques à-peu-près. Il me dit ça doucement, à doses homéopathiques. Je sens que je vais finir par le croire.

En tout cas, dès mon retour en France, c'est promis, mes chers à-peu-près spécialistes, je m'en réfère au Larousse. En attendant, pour me remettre, c'est la rousse irlandaise si subtilement maltée que je vais savourer dans le premier pub venu.

FIN D'ARTICLE.

18. RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Une saison d'enfer.

(((texte))).

En janvier, d'une roue hardie je fendais la glace, bien prise sur une flaque enrhumée au milieu de la piste cyclable. Un soupçon de fraîcheur me mordait les orteils, et je ne sentais plus mes doigts. « Qu'est-ce qu'il faut être con pour rouler en hiver ! » me disais-je en reniflant mon cerveau qui partait par le nez. Je rêvais alors aux prochaines chevauchées estivales, court vêtu et poussé par une douce brise le long d'une rivière tentante.

« Qu'est-ce qu'il faut être con pour rouler en été » me disais-je hier en lapant le torrent de sueur qui me cascadaient du nez. La route me renvoyait des bouffées de rôtissoire, la rivière tentante n'était plus qu'un amas de galets chauffés à blanc, où un héron picorait des truites séchées au soleil, et j'avais la douce brise en plein dans le pif, façon four à chaleur tournante. Tante canicule et cousine sécheresse s'étaient alliées pour nous offrir un été mémorable, où les pieds vous brûlent et où l'on regrette amèrement la fin des estaminets dans chaque village. Dans les cimetières, seuls points d'eau encore accessibles aux vivants vagabonds, l'eau semblait sortir bouillante des enfers. Dans les encore fraîches églises voisines, les bénitiers étaient vides, covid oblige. Rien nulle part pour se rafraîchir et se refaire la cerise.

Alors vivement cet automne, que l'on espère ni trop, ni trop. Juste moyen. Tempéré. Mou, oubliable, mais vivable.

FIN D'ARTICLE.

19. SANTÉ.

(((tête)))

CONSEILS PRATIQUES – Santé.

(((titre)))

Après l'été, on fait quoi ?

(((chapô)))

« Le cyclo ayant pédalé tout l'été se trouva fort dépourvu quand le colchique apparut... ! » L'automne, puis l'hiver, vont bientôt pointer le bout de leur nez. Et nombre de « sportifs » estivaux sont alors tentés de raccrocher leur monture et d'entrer en hivernage voire pire en hibernation. Mais alors comment prolonger l'état de forme acquis pendant l'été ?

(((texte)))

Nous tenterons dans cet article de leur proposer une autre voie afin qu'ils puissent profiter de cet élan estival pour bénéficier toute l'année du bonus santé acquis à la belle saison. En prolongeant le niveau d'activité physique, mais également en veillant à conserver de bonnes habitudes alimentaires. Aux légumes et fruits de l'été succèdent les récoltes automnales. Nous consacrerons deux articles à cette transition : ce mois-ci nous nous intéresserons à l'activité physique, le mois prochain à la nutrition, deux piliers indissociables pour construire et entretenir notre capital santé.

L'hygiène de vie c'est toute l'année !

Les jours raccourcissent, la sollicitation énergétique de nos organismes se réduit insensiblement comme par mimétisme. Alors comment garder une dépense énergétique de bon niveau à l'approche de l'hiver ?

L'équinoxe de septembre marque la bascule entre l'ombre et la lumière. L'obscurité prend le pas sur la luminosité des jours. Souvent le moral se met également à l'heure d'hiver. Tous les prétextes sont bons pour annuler une sortie vélo. D'autant plus que la météo s'y met elle aussi : la température s'affiche à un seul chiffre (parfois négatif), les routes sont glissantes... Bref, pour certains, il est temps de raccrocher le vélo en attendant les beaux jours de l'année suivante. Trois, voire quatre mois d'inactivité : pour le vélo, pas de problème, il ne se plaindra pas : une remise en état au printemps, c'est l'affaire d'à peine une demi-journée. Mais pour le cycliste, il n'en va pas de même. Rappelons que notre organisme n'est pas un ensemble de pièces mécaniques. Il fonctionne selon les règles de la biomécanique, c'est-à-dire de la mécanique du vivant. Et, au contraire de notre vélo, nous nous dégradons rapidement à ne rien faire. Nos pires ennemis sont l'inactivité et la sédentarité.

Notre hygiène de vie, c'est une affaire quotidienne

De même que nous nous brossons les dents chaque jour notre pratique physique se doit d'être quotidienne. Peut-on imaginer la quantité de tartre dentaire accumulée après quatre mois sans brossage ? Il en va de même d'un organisme sédentaire ou inactif : il « s'entartre » ! Une simple activité physique quotidienne peut, dans un premier temps, suffire à éviter cette dégradation. Pas besoin de faire du sport jusqu'à épuisement mais simplement se bouger, mobiliser régulièrement les

groupes musculaires gros consommateurs d'énergie et d'oxygène : essentiellement les membres inférieurs. Après une heure, une heure et demie assis devant nos écrans ou autres incitations à l'inactivité, levons-nous, montons un ou deux étages ou allons marcher ou pédaler.

De la faute à Lucy.

Rappelons-nous que notre corps est conçu pour bouger. Nous avons globalement les mêmes gènes de nos lointains ancêtres qui devaient chaque jour se déplacer pour survivre, en quête de nourriture. « L'homo sapiens sedentarius » ne correspond pas (encore) à une sous-espèce stabilisée avec des caractères fondamentalement différents de ceux dont était doté « l'homo sapiens » il y a 200 000 ans. À l'échelle de l'évolution des espèces nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, c'était hier. Que nous soyons adeptes de la simple théorie de la sélection naturelle (Darwin) complétée ou non des avancées de l'épigénétique (mutation de nos gènes), la physiologie de nos contemporains a besoin, pour rester en bonne santé, de produire en permanence du mouvement. L'incitation à la paresse que les récentes avancées technologiques rend possible s'avère délétère. Afin de pouvoir gérer notre santé, il faut en être informé et bien en prendre conscience pour ensuite, éventuellement, entrer en résistance contre cette tendance lourde à céder à la loi du moindre effort. C'est le principe de toute éducation à la santé : comprendre, pour ensuite agir en connaissance de cause et en prenant nos responsabilités. L'évolution de notre physiologie ne parvient pas à adapter notre corps à la mutation galopante de nos nouveaux modes de vie. Le temps des vacances, d'un été, nous avons eu l'occasion de reprendre contact avec nos besoins physiologiques. Cette proximité retrouvée nous procure à la fois un plaisir saisonnier et nous redonne l'énergie d'un capital santé renouvelé. Alors prolongeons ce bien-être et cette forme acquise.

Entrons en résistance contre les assistances en tous genres.

Dès septembre - octobre les sirènes de mauvais augure se font à nouveau entendre : « Ne bougez pas on s'occupe de tout. Il fait froid, pas besoin de sortir ! »

L'hiver, en effet, la tentation est grande de rester bien au chaud dans un intérieur douillet. Le confort et les différents services proposés incitent au moindre effort, à l'inactivité. Il nous faut donc choisir : soit céder aux sirènes et retomber en hivernage, soit refuser d'entrer en léthargie et se programmer chaque jour une activité physique qui sollicite de manière significative notre métabolisme. À savoir une ou des activités qui consomment de l'énergie et qui vont donc solliciter nos « usines thermiques » chargées de produire cette énergie. Les scientifiques ont déterminé une unité de mesure de cette énergie produite pour assurer telle ou telle activité : le MET (Metabolic Equivalent of Task) permet de mesurer le niveau d'intensité d'une activité physique et donc son impact en terme de dépense énergétique. À titre indicatif est qualifiée d'activité d'intensité modérée une sollicitation comprise entre 3 et 6 MET (cf. tableau ci-après). La marche et le vélo à allure modérée entrent dans cette catégorie. Le jogging, le cyclisme à allure plus soutenue sont qualifiés d'activités intenses.

(((tableau MET))).

Comment quantifier la dépense énergétique d'une activité physique ?

En prenant comme unité le MET.

Pendant le sommeil... ...0.9 !

Passif en position assise Référence : 1.
Yoga 3.
Marche à allure moyenne (5 km/h, sur le plat) 3.5.
Marche rapide (6,5 km/h) 4.5.
Vélo « cool », 16 km/h sur le plat 4.
Natation (brasse récréative) 5.
Vélo d'appartement réglé sur 100 watts 5.5.
Vélo à allure soutenue (25 km/h sur le plat) 8.
Jogging léger 7.
Natation (crawl allure soutenue) 8 à 10.
Course à pied allure soutenue (15 km/h) 12.
Saut à la corde 12 à 15.

Activité d'intensité modérée : entre 3 et 6 MET.
Activité dite intense : entre 6 et 9 MET.
Activité qualifiée de très intense : au-dessus de 9 MET.

À noter : le paramètre à mettre en regard de l'intensité est la durée.
Une activité comme le saut à la corde ne s'installera pas dans la durée, alors que de la marche, même à bonne allure, va pouvoir être pratiquée une à deux heures, voire plus. Lors d'un programme santé optimal (sur l'aspect énergétique), il faudrait puiser dans les deux « chapeaux » : une activité modérée sur de longues séquences et une ou deux activités d'intensité supérieure sur des durées très courtes.

(((suite texte))).

Et alors quelle programmation pour l'automne-hiver ?

Il nous semble opportun de sortir du « tout vélo » et de regarder avec intérêt les activités annexes, complémentaires. Ce sera, pour ceux qui n'ont pas encore franchi le pas, l'occasion d'aller voir ailleurs, d'ouvrir la porte d'une salle de gym, d'une piscine ou d'aménager, chez soi un espace « fitness ». Sans oublier de modifier quelque peu nos modes de déplacement : à pied dès que possible, à vélo plutôt qu'en voiture. Le jardinage, le bricolage avec engagement énergétique sont également à prendre en compte dans ce bilan métabolique quotidien. Et, si besoin est, quelques allers-retours dans l'escalier sont excellents pour la santé : la montée des marches pour une sollicitation cardiovasculaire de qualité, la descente pour un renforcement musculaire excentrique (résistance à l'allongement).

- Activités complémentaires à (re) découvrir.
- De la gym avec renforcement musculaire, assouplissements, exercices d'équilibre. En salle ou chez soi, avec ou sans appareil.
- Se (re) mettre à la natation.
- Marche active ou course à pied avec, si possible du dénivelé.
- Pourquoi pas du saut à la corde (deux fois cinq minutes par jour).
- Activation au quotidien.
- Déplacement sans assistance (marche, vélo).
- Escaliers (surtout la descente !).
- Jardinage.

Bref, sortir de son siège et sauter sur chaque occasion de cumuler les MET.

(((encadré))).

Que la force soit avec nous !

Ce clin d'œil à l'univers de « Star Wars » pour conforter l'idée que la force est à la base de l'énergie vitale qui nous est nécessaire. Mais aussi pour nous permettre de dissocier force et volume musculaire. À volume égal, il existe en effet des muscles beaucoup plus forts et plus puissants que d'autres. Ces qualités musculaires dépendent en effet de paramètres intrinsèques (à l'intérieur même de la structure musculaire) qui ne modifient en rien l'aspect extérieur. Il serait donc possible d'améliorer l'efficacité de notre « moteur » sans prendre du volume, et donc quelques kilos supplémentaires.

Il a été démontré que l'entraînement en force (surtout par des sollicitations excentriques) augmente la libération de calcium dans les cellules concernées. Il y a donc formation d'un plus grand nombre de ponts « actine-myosine » activés (théorie des filaments coulissants). De plus ce type d'exercices accélère la libération du phosphate, ce qui permet d'augmenter encore, de manière significative, la puissance mobilisée. Rappelons que la puissance correspond à un niveau de force mobilisée en un minimum de temps.

(((suite texte))).

Moins de coups de pédales mais des sollicitations de qualité.

S'il nous faut réduire les temps de selle en extérieur, pour cause d'intempéries, de journées écourtées, ce n'est pas un problème, bien au contraire. C'est l'occasion de nous faire plaisir lors de sorties de qualité. Oublions les longues distances et optons pour des sorties courtes avec une qualité et une intensité de pédalage souvent oubliée. Essayons d'adopter la logique d'un entraînement (eh oui, même un cyclotouriste a besoin de s'entraîner). S'entraîner : à savoir se programmer une sortie dont l'objectif serait de développer certaines qualités qui, habituellement s'émoussent chaque hiver. Entretienons notre moteur sans que notre cœur ne monte dans les tours ! C'est la séance de type interval-training (à haute intensité) dont nous faisons régulièrement la promotion dans ces pages. Le principe en est simple : deux ou trois séries de cinq à six sprints (un sprint : soit vingt coups de pédales, pas plus) avec des temps de récupération importants entre chaque « secousse » pour ne pas provoquer de dérive cardiaque.

Pour conclure.

Tout un programme. Pas toujours évident à mettre en place, mais à coup sûr la garantie de passer un hiver actif avec un état de santé optimisé.

« Pas besoin d'aller crier famine chez la fourmi, cette voisine hyperactive qui, comme chacun sait, n'est pas prêteuse ».

Pas besoin d'aide exogène sous forme d'apports médicamenteux pour attendre sans encombre l'équinoxe de printemps. L'activité physique régulière, tout au long de l'année, est le meilleur des médicaments et, qui plus est, sans effets secondaires. Alors, dansez maintenant !

(((encadré))).

Principes pour un programme hebdomadaire.

Une séance (sollicitation) chaque jour :

- dont deux jours à vélo (une séance IT avec dix sprints courts + l'autre sortie « plaisir » de deux heures si possible) ;
- une à deux séances de « gym » ;
- une à deux sorties jogging ou marche active ;
- et pourquoi pas de la danse (comme nous y invite la fourmi de la fable) - si possible, de temps en temps, une séance de natation ;

- en option : saut à la corde ;
- et... jamais plus d'une heure et demie assis sans une pause de type « escaliers ».

(((Encadré Vivons Vélo))).

LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO.

Avec les premiers frimas de l'automne et de l'hiver, la tentation est grande de raccrocher son vélo en attendant le dégivre et les premiers soleils de printemps. Mais au contraire il est nécessaire de maintenir une bonne hygiène de vie en restant en mouvement. Nos conseils :

- Profitez de cette période pour découvrir des sports complémentaires à la pratique du vélo (marche, natation, gymnastique, yoga, etc.).
- Maintenez un bon équilibre alimentaire (apports en fruits-légumes, glucides, protéines).
- Bougez, même sur un temps assez court, toute les heures – maximum toutes les 1 h 30.
- Alternez les sorties vélo courtes (type interval training) avec des sorties douces (plaisir).
- Au quotidien, privilégiez les modes de déplacement actifs : marche, le vélo, escaliers.
- En cas de doute sur le sport complémentaire au vélo à adopter, consultez votre médecin qui saura vous conseiller en fonction de votre état de santé.

FIN D'ARTICLE.

20. TECHNIQUE : EUROBIKE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Technique : Salon Eurobike 2022.

(((titre))).

Énorme !

(((chapô))).

Le salon n'a pas eu lieu à Friedrichshafen sur la rive du lac de Constance mais dans la grande ville de Francfort en juillet dernier. Les 1 500 exposants étaient répartis dans huit halls reliés par des trottoirs et escaliers roulants. Un vrai labyrinthe dans lequel il ne fallait pas se perdre !

(((signature))).

Textes : Gabriel Guénassia et Steve Jackson.

Photos : Gabriel Guénassia, Steve Jackson et fabricants.

(((texte))).

Les équipements exposés étaient bien entendu le reflet du marché : il y avait beaucoup d'électricité dans l'aire (du salon) ! En effet, les vélos et cargos avec motorisation dominant largement le vélo simple qui permet « uniquement » de se mouvoir par l'effort musculaire. Mais il y avait quand même de quoi ravir les amateurs de produits de qualité. Notre sélection de vélos.

(((produits))).

VÉLO DE VILLE.

La firme allemande d'Altenberge est un grand spécialiste des vélos touring, mais cette année elle ne présentait aucun vélo sans moteur. L'AGB 800 est personnalisable. Prix à partir de 2 950 €. Ici présenté en version « confort » avec 12 vitesses Deore.

Le FR8 est le premier VAE cargo de la marque. Prix à partir de 6 950 €.

www.velo-de-ville.com.

CONWAY.

Le GRV 9.00, un beau Gravel en carbone couleur soufre ! GRX 11 vitesses, plateau 40 dents, cassette 11-42. Prix 2 500 €.

<https://conway-bikes.de/fr/>.

TERN.

La marque taïwanaise présentait le BYB S11 à 2 999 € avec double articulation pour un pliage très compact. Onze vitesses Ultegra et pédales MKS démontables (rangement sous la selle et sur un plot au milieu de la base de gauche). Porte-bagages à roulettes qui permet de gagner beaucoup de place à l'arrêt.

Le BYB P10, un modèle similaire avec Deore 10 vitesses et pneus Schwalbe Kojak. Prix 1 899 €.

www.ternbicycles.com/fr.

BASSO.

Le modèle PALTA est personnalisable. Prix à partir de 4 000 €, ici avec groupe Campagnolo Ekar 13 vitesses.

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

MERIDA.

Le eSILEX+ 600, un joli Gravel VAE avec moteur Mahle dans le moyeu arrière. Cadre alu avec batterie 250 Wh intégrée, fourche carbone, groupe Shimano GRX, pneus 650x47C. Batterie supplémentaire 208 Wh en option. Prix 3 650 €.

Le Speeder 900, un vélo fitness avec cadre alu, dérailleurs Sora, pneus 32 mm, pédalier double FSA, freins à disque Tektro. Prix 1 075 €.

IMG_4077_merida_speeder 900.

www.merida-bikes.com/fr-fr

TOUT TERRAIN.

Le Blueridge XPLORE GT est taillé pour l'aventure ! Porte-bagages intégré, cadre acier Dedacciai, freins hydrauliques TRP, 12 vitesses Pinion dans le pédalier, courroie Gates. Prix à partir de 5 240 €.

<https://tout-terrain.de/en/>.

ORANGE.

D'un célèbre fabricant de VTT anglais, le P7 29 S en acier Reynolds 525. 12 vitesses Deore, fourche Rockshox Lyrik 140 mm. Prix 3 200 €.

www.orangebikes.com.

BOTTECHIA.

La classe italienne ! Modèle Aerospace, cadre monocoque carbon aéro, poids 7,8 kg, 24 vitesses Shimano Durace Di2, roues Fulcrum Wind 40. Prix 9 052 €.

www.bottecchia.com.

FLYER.

Superbe tandem avec moyeu Rohloff, courroies Gates, pneus Schwalbe SuperMotoX 650x60, moteur Bosch Performance Line CX. Prix 10 249 €. Nous avons apprécié la batterie « cachée » dans le tube inférieur.

www.flyer-bikes.com/fr-fr

ROCKY MOUNTAIN.

Du haut de gamme canadien : l'Altitude Carbon. Roues de 27,5 ou de 29 pouces, XTR 12 vitesses, pédalier Race Face Turbine, fourche et amortisseur Fox. Prix autour de 10 000 €.

<https://intl.bikes.com/fr>.

PILOT.

Le Scram Ekar, un superbe Gravel néerlandais en titane. Avec groupe Campagnolo.

www.pilotcycles.com.

VIVA.

Délicieusement rétro ! Vélo de route avec cadre à raccords en acier Cr-Mo : Bellissimo 8-G et 9-G à 900 €, homme et mixte.

Le joli guidon/potence monobloc est réalisé en acier chromé.

www.viva-bikes.com.

SCHINDELHAUER.

Un beau vélo classique : le Ludwig Huit/Onze en aluminium. Poids 10 kg et prix de 2 100 €. Avec 8 ou 11 vitesses Alfine, transmission par courroie, selle Brooks Cambium. Il peut être équipé pour le voyage.

www.schindelhauebikes.com.

PELAGO.

Le Stavanger, un Gravel finlandais en acier Cr-Mo avec de nombreux plots pour attacher des équipements. Dérailleurs et freins à disque GRX. Existe désormais en 8 tailles, de 42 à 63 cm. À partir de 2 400 €.

En option, une gamme de porte-bagages avant (alu ou inox) et sacoches... tout ce qu'il faut pour votre prochain week-end à vélo !

<https://pelagobicycles.com/>.

TEMPLE.

Modèle Classic Tour avec selle Brooks en option, freins à patins, cadre en acier Reynolds 520, jantes Mavic et pédalier triple en alu poli – si si, ça se trouve encore ! Quatre coloris, ici « chardon ».

www.templecycles.co.uk.

INTEC.

Le F010 Urban, un vélo de ville en acier qui a envie de voyager ! Groupe Shimano 105, freins à disque, très bien conçu.

Le F011 Steiger, Shimano GRX, plusieurs hauteurs de cadre à partir de 48 cm jusqu'à 63 cm.

<https://intec.ra-co.de/?lang=en>.

DRAG.

Le Serrato, un joli Gravel bulgare. Plusieurs niveaux d'équipement, ici avec groupe SRAM Force.

<https://dragbicycles.com/>.

CIPOLLINI.

Le Bond Evo avec groupe SRAM Rival eTap, roues Fulcrum, pneus Pirelli 700x28C et poids du cadre 1,020 kg.

www.mcipollini.com.

HASE.

Le célèbre fabricant de vélos couchés propose le Pino converti en cargo mais qui peut redevenir rapidement un tandem si on le souhaite. Avec moteur Shimano Steps EP 8 et dérailleur 11 vitesses. Prix de base : 11 500 €.

www.hasebikes.com.

VOLTAIRE.

Conçu à Paris et assemblé par Cycleurope, un VAE qui sort de l'ordinaire. Avec batterie dans le tube de selle, mais qui s'enlève facilement pour la recharger chez vous.

Il y a deux modèles, dont un avec affichage, phare, alarme et traceur dans la potence. Du beau matériel !

www.voltaire.bike.

IWEECH.

Encore un VAE français qui fait preuve d'originalité. Léger (18,5 kg), entièrement automatique et facile à ranger : roues 24 pouces, bouton pour tourner le guidon et pédales pliantes. Autonomie de 70 km en pleine puissance, maximum de 165 km. Moteur Brose, courroie Gates et antivol électronique.

www.iweech.com.

V-FRAMES.

Entreprise allemande qui utilise le moulage par injection pour créer des cadres en plastique renforcé de carbone recyclé. De plus, elle fournit des adaptateurs pour différents moteurs (pas besoin d'un cadre spécifique). Efficace et écolo !

Le processus ne prend que 90 secondes et permet la réalisation de renforts qui seraient impossible dans un cadre classique, le tout avec une finition parfaite et une meilleure résistance que l'alu. L'avenir du vélo ?

www.v-frames.com.

REID.

Le fabricant australien (qui a son siège à Londres) propose le Firetrail 1, un gravel avec cadre alu bike avec double plateaux, cassette 9 vitesses, dérailleurs L-TWOO (ancien sous-traitant de Shimano), pneus de 700x40, freins à disque Tektro à câble.

Esprit, vélo mixte mixte de couleur vert d'eau, 7 vitesses Tourney et cadre acier.

www.reidbikes.com.

BREEZER.

Le fabricant californien Breezer pro-pose l'Inversion Team, un beau Gravel en acier CrMo japonais avec fourche carbone. Groupe GRX 2x11 vitesses, 5 tailles. Prix 3 000 €.

<http://eu.breezerbikes.com/>.

FIN D'ARTICLE.

21. SÉCURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Sécurité - Salon Eurobike 2022.

(((titre))).

Tous protégés.

(((chapô))).

Eurobike 2022, un bon millésime ! Nos amis allemands tiennent à protéger les 60 000 visiteurs de cet énorme salon... et leurs vélos aussi. Quelques solutions découvertes dans les allées.

(((signature))).

- > Textes : Gabriel Guénassia et Steve Jackson.
- > Photos : Gabriel Guénassia, Steve Jackson et marques.

(((produits))).

SPANNINGA.

Il fallait y penser, les éclairages Calip sont personnalisables à la demande des fabricants de vélos. Les marques sur la photo sont de simples exemples bien entendu !

Le Pimento large brake, un feu très visible avec Led « COB ». Ici pour VAE avec fonction feu de freinage. Existe en version dynamo, mais seulement en première monte, du moins pour l'instant.

Aux normes françaises, le X & O 30 est un phare pour VAE. Optique Philips, 30 Lux, éclaire à 70 mètres.

www.spanninga.com.

BOSCH.

Frein eBike ABS pour VAE. La vitesse des roues est surveillée par des capteurs et dès que la roue avant menace de se bloquer, l'ABS régule la pression de freinage. Selon le fabricant, si tous VAE étaient équipés, jusqu'à 29 % des accidents pourraient être évités. Doit être monté d'origine sur le vélo.

www.bosch-ebike.com/fr/.

TIME.

Difficile de trouver des pédales automatiques équipées des catadioptres obligatoires ? Malgré le rachat de l'entreprise par Sram, la pédale Link existe toujours, avec une face plate et une face « ATAC ».

www.sram.com/fr/time-sport.

SP (SHUTTER PRECISION).

Mignon ! Le moyeu dynamo SV-9 est conçu pour produire 3 W dans une petite roue, mais avec un pneu 700C le courant sera suffisant pour un éclairage led (1,5 W environ), et la résistance au roulement sera plus faible qu'avec un modèle standard.

www.sp-dynamo.com.

BELL.

Le Falcon XRV Led Mips pour être vu, mais pas trop ! Feu rouge détachable, jaune fluo... et camouflage. Avec système Mips.

www.bellhelmets.com.

ENDURA.

Protection haute performance pour VTT avec inserts en plastique souple et respirant créé par D3O®. Un système discret et confortable qui complète les genouillères et coudières de la marque.

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

AXA.

Le Fold Lite, un bon antiviol qui n'est pas trop lourd ! Versions 80 cm et 1 m, 560 et 660 g respectivement.

www.axasecurity.com.

HEYREFLECT.

Gilet avec bandes réfléchissantes incrustées de leds : blanches en haut devant et rouges en bas derrière. Électronique imperméable avec batterie rechargeable USB. Durée d'éclairage 10 heures environ, prix 50 €. Existe avec tissu noir, que nous déconseillons évidemment !

www.heyreflect.com.

LIGHTSKIN.

Lumière intégrée dans le garde boue et très visible. Versions ZRD (pour dynamo) et ZRE (e-bike).

<https://lightskin.co.kr/>.

FIN D'ARTICLE.

22. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS : MAI A VÉLO.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Du côté de chez vous : Mai à vélo 2022.

(((titre))).

Le vélo en fête.

(((chapô))).

Le vélo était à l'honneur en mai dernier dans le cadre de « Mai à vélo » avec 2 944 événements enregistrés sur toute la France. Au sein de la Fédération ce sont plus de 300 événements qui ont été organisés par nos clubs et structures pour permettre au plus grand nombre de découvrir les joies du vélo. Quelques exemples*.

(((les différentes manifestations))).

(((article 1))).

HAUTS-DE-France.

Opérations Promotion.

Une Cyclo-découverte® a été menée, fin mai par des adhérents du CoDep de la Somme sur invitation de la direction départementale des Territoires et de la mer (DDTM). Le parcours était tracé dans la vallée de Somme, en partie sur un tronçon du circuit « Chés Intailles » publié sur veloenfrance.fr. L'objectif de la DDTM était d'encourager les agents à la pratique du vélo, en complément d'actions menées tout au long de l'année, visant à promouvoir l'utilisation des modes de transports alternatifs à la voiture.

Elle complétait une intervention du 3 mai auprès du Service risques et sécurité routière pour présenter, sous forme de forum ouvert, notre Fédération et les mobilités douces aux agents.

Jacky Estienne.

(((article 2))).

OCCITANIE.

Randonnée des Gazelles.

Le Cyclo club mendois (Lozère) a organisé sa huitième randonnée des Gazelles dans le cadre de « Mai à vélo ». Randonnée dédiée aux cyclotes débutantes. Cette randonnée, deux fois 25 kilomètres (une partie le matin et l'autre l'après-midi), les a amené à la découverte des petites routes de la Margeride. Le seul mot d'ordre était de rouler à son rythme et de se faire plaisir. Ajoutons qu'il n'y avait pas de frais d'inscription mais que le Cyclo club mendois, associé avec la Ligue contre le cancer de Lozère, avait mis à disposition une urne au départ et à l'arrivée pour recueillir les dons en faveur de la Ligue.

Jacques Minet.

Le Trêfle héraultais.

Le 15 mai 2022 s'est déroulé le 2e Trèfle Héraultais organisé par le CoDep de l'Hérault, au domaine départemental de Bessilles soit un challenge d'épreuves VTT pour les jeunes de 7 à 14 ans. Ils ont pu progresser sur les sites en Randuro VTT, course d'orientation, zone de maniabilité, parcours Biker. Tout au long de la journée, des stands étaient à disposition des pratiquants : atelier mécanique, marquage du vélo, FTT pour personne à mobilité réduite, etc.
Comité départemental de cyclotourisme de l'Hérault.

(((article 3))).

BRETAGNE.

Cyclo-découverte® à Pleine-Fougères.

Le club de Pleine-Fougères Mont-Saint-Michel organisait le 7 mai une matinée d'initiation au vélo pour les enfants, avec un concours de vélos fleuris lors duquel deux jeunes furent récompensés. L'après-midi, place à la Cyclo-découverte®, route et VTT, pour visiter les beautés du marais de Sougeal et ses oiseaux. Il y a eu peu de participants au rendez-vous mais cette randonnée tranquille a été très appréciée de tous.

(((article 4))).

CENTRE - VAL DE LOIRE.

Double fête à Boulleret.

À Boulleret, la municipalité a organisé une matinée consacrée au vélo coordonnée localement par le Syndicat mixte du pays Sancerre Sologne. Le même jour, la commune a reçu le label « Territoire Vélo » de la Fédération. La Fédération par l'intermédiaire du comité de cyclotourisme du Cher organisait également un parcours de maniabilité pour les enfants et un atelier mécanique de réparation. Enfin, la J. S Boulleret Cyclo proposait trois parcours route et VTT.
Source article : Le Berry Républicain.

(((article 5))).

GRAND EST.

Susciter des vocations.

La sortie du 15 mai fut l'occasion de présenter le club de Marbache cyclo passion, de promouvoir la pratique du vélo mais également de trouver des nouvelles vocations pour encadrer l'École française de vélo.
Au programme une randonnée route (46 km) et une VTT (18 km) à destination des adultes débutants (ou non).
Maxime Beffy.

(((cartouche))).

Retrouvez toutes les informations sur « Mai à vélo » sur :
<https://maiavelo.fr/>.

FIN D'ARTICLE.

23. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS : CLASSIQUE.

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.

(((article 1))).

Une chouette semaine drômoise.

Du 10 au 15 juillet 2022, le club cyclo puy-saint-martinien (Drôme) organisait sa 44e semaine cyclo avec, chaque jour, deux circuits encadrés.

Le dimanche matin était réservé à l'accueil, et aux retrouvailles pour les habitués.

L'après-midi, un circuit commun emmenait les cyclistes dans la plaine de la Valdaine. Une cinquantaine de kilomètres plus tard tout le monde se retrouvait autour de l'apéritif offert par la municipalité. À partir du lundi matin, et selon le choix du circuit, les participants ont pu découvrir la Drôme centrale, le Rhône, un bout de ViaRhôna®. Une approche en voiture jusqu'à Bouvières a permis de parcourir la vallée de l'Eygues et de gravir le col de Sausse (968 m) pour redescendre par le défilé des Trente Pas. La Drôme provençale a été qualifiée, le mercredi, de journée « plus calme », malgré le col d'Alleyrac. Le circuit long tournait à Grignan puis Valréas. Le petit parcours empruntait des routes, connues seulement par René, pour découvrir des châtaigniers multi-centenaires. Le lendemain, on s'en est allé rouler en commun vers les « Monts du Matin », Saint-Nazaire-en-Royans, son aqueduc et le canal de la Bourne qui alimentait Valence en eau. Le vendredi étant le dernier jour, avec repas de clôture à 13 h, le circuit commun menait tout le groupe à la forêt de Saou, très prisée pour sa fraîcheur et son calme. Le retour avec un détour par le col de Félines et les gorges de la Rimandoule apportait encore de l'intérêt. À table, le président, après son discours, remettait un maillot du club ainsi qu'un autre de la « Team Cyclo Cancer » à deux cyclistes tirés au sort.

Cette 44e semaine a permis à tous de mieux connaître les multiples facettes de la Drôme, où il y a matière à découvrir de nombreux paysages.

Stéphane Dorier

(((article 2))).

En Bavière, pour le jumelage.

Les vingt-deux adhérents du club des cyclos Eybens-Poisat (Isère) ne sont pas près d'oublier leur séjour de dix jours à Arnstorf, ville jumelée avec la leur. Ils ont sillonné la région sous le soleil, admiré ses doux paysages, roulé le long du Danube, visité la ville historique de Regensburg, découvert la confluence des Trois rivières et la cathédrale de Passau, ect. Mais surtout, ils ont reçu partout un accueil des plus chaleureux qui les a beaucoup touchés.

Les parcours à vélo avaient été préparés avec grand soin par quelques pratiquants allemands. Chaque jour, ils ont pédalé ensemble, échangé et plaisanté dans une ambiance très détendue. Le séjour s'est achevé avec le festival qui transforme, tous les quatre ans, Arnstorf en cité médiévale. Les habitants sont invités à se costumer et certains membres de notre groupe se sont piqués au jeu, notamment pour assister au « Tournoi des chevaliers ». Ce séjour fut une réussite et le club remercie toutes les sympathiques personnes d'Arnstorf pour leur sens de l'accueil et leur bonne humeur. Il espère bien pouvoir les accueillir l'année prochaine. Par ailleurs, ce projet n'aurait pu se réaliser sans l'aide financière et le soutien logistique du Fonds européen franco-allemand*, du département de l'Isère, des communes d'Eybens et de Poisat, de l'OMS. Qu'ils en soient ici eux aussi remerciés.

Béatrice Bouchet.

*Le Fonds européen franco-allemand met en réseau et finance des projets de toutes envergures, autour de l'amitié franco-allemande. Il s'adresse à l'ensemble des acteurs de la société civile.

Correspondant : Alain Bey.

albey@orange.fr.

CENTRE – VAL DE LOIRE.

(((article 1))).

Candes-Saint-Martin, toujours attirant.

Dimanche 19 juin, plus de 150 cyclos ont répondu à l'invitation de l'Union cyclotouriste de Touraine (UCT) et rejoint le panorama au-dessus de la confluence Vienne-Loire à l'occasion du 90e Meeting de Candes-Saint-Martin. Deux fortes délégations, celle de Thouars (23) et celle de Saint Avertin (37) étaient présentes ainsi que d'autres clubs : Chinon, Cinq-Mars-la-Pile, Richelieu, La Membrolle, Loches, Saumur... Jean-Pierre Mary, cyclo de l'UCT, a réalisé son douzième « Raid de l'Amitié ». Parti de Vendôme le samedi à 11 h, il a rejoint Candes le dimanche à 10 h 15 après une randonnée de 417 km, avec le règlement des Flèches Vélocio. En milieu de matinée, une courte averse n'a pas réussi à altérer la bonne humeur et c'est sous le soleil revenu que Benoît Grosjean, président du comité régional de cyclotourisme du Centre-Val de Loire, et Marie-Jo Duboël, présidente du Comité départemental d'Indre-et-Loire, remercièrent tous ceux qui avaient tenu à participer à cette fête du cyclotourisme. La présidente de la Fédération, Martine Cano, et le maire de Candes-Saint-Martin étaient excusés pour cause d'obligations électorales. Les traditionnelles crêpes furent appréciées, et le pique-nique clôtura cette matinée, suivi de l'incontournable verre de l'Amitié. On ne se lasse pas de Candes, on y revient toujours avec plaisir, certain qu'on y retrouvera des amis cyclos prêts à partager cette passion qui nous anime tous : la balade à vélo... Au 18 juin 2023.

Christian Raineau.

(((article 2))).

Chaud, le Tour d'Eure-et-Loir.

Organisé par le comité départemental de cyclotourisme, en partenariat avec le conseil départemental, le « Tour d'Eure-et-Loir » a eu lieu du 17 au 19 juin au départ de La Loupe. L'édition 2022, écourtée en raison de la canicule, s'est déroulée sur un parcours d'environ 300 km. Un effectif de trente-deux licenciés fédéraux, pour moitié féminin, a pris le départ de cet événement bisannuel. Il représentait la moitié des clubs du département, soit neuf sur dix-huit, et allait parcourir les paysages des portes du Perche, de la Beauce et du Dunois : Bonneval, Saint-Georges-sur-Eure, Lucé, Champhol, Nogent-le-Rotrou, Nogent-le-Roi, Yèvres, Senonches et La Loupe. Deux clubs, de Seine-Maritime et du Loiret, s'étant joints à eux.

« Avec des températures record, jusqu'à 40 °C, Nous avons décidé de rouler à une allure raisonnable, samedi, entre Chartres et Châteaudun et de réduire l'étape pour ne parcourir que 25 kilomètres l'après-midi », explique Philippe Ragache, le président du CoDep 28, satisfait à plusieurs titres du déroulement de cette randonnée. « Nous avons accueilli un groupe féminin assez important, près de 50

% des participants : c'est la renaissance du Tour d'Eure-et-Loir après quatre années d'interruption en raison de la crise sanitaire ».

Philippe Ragache.

(((article 3))).

Randonneurs : premier essai prometteur.

La commission Grande randonnée du Comité départemental de cyclotourisme du Loir-et-Cher a organisé quatre BRM (200 km, 300 km, 400 km et 600 km), du mois de mars au mois de juin, en concertation avec d'autres organisations régionales. Le beau temps était des leurs à chaque fois, et même un peu trop pour le BRM 600 puisque le samedi était particulièrement chaud. Ces premières organisations ont suscité l'intérêt des cyclotouristes, mais également questionné les organisateurs, qui estiment possible d'améliorer certains aspects logistiques comme proposer, pour les 400 et 600 km, une possibilité de se doucher, de se reposer et, éventuellement de dormir. De la même manière, assurer une permanence malgré l'amplitude horaire serait plutôt bien perçu. Pour l'année prochaine, la commission Grande randonnée est donc à la recherche de lieux de départ et d'arrivée permettant de remédier aux écueils de cette première année.

Laurent Valgrésy.

(((article 4))).

Les challenges du Centre de l'été.

Les 25 et 26 juin, près de 400 cyclos ont participé au challenge de Saint-Aignan (Loir-et-Cher), challenge de juin accueillant la concentration des jeunes du Comité Centre – Val de Loire, ceux-ci s'étaient déplacés en nombre. Tous les cyclos qui ont rallié Saint-Aignan le samedi, en concentration Louis Jeffredo, ont été félicités car leur parcours a été bien arrosé. La Cyclo-découverte ® du samedi après-midi s'est déroulée sous une pluie battante. Dommage, car le circuit de 18 km passait par les loges de vigne, le balancier de Châteauvieux, avec une vue sur le zoo de Beauval. Les jeunes, accompagnés par un bénévole, ont fait le circuit à partir de 16 h, la pluie ayant cessé. Le repas du samedi soir, animé par une chanteuse, a été suivi d'un parcours VTT en nocturne préparé pour la concentration des jeunes. Le dimanche, sous le soleil réapparu, parcours et ravitaillements ont été appréciés : Montrésor, Valençay, Villentrois, Céré-la-Ronde.

Peu après, les cyclos de Sports nature Levroux (Indre) ont fait preuve de ténacité pour offrir une belle organisation lors du week-end des 9 et 10 juillet. La Cyclo-découverte®, du samedi a emmené près d'une cinquantaine de cyclos vers Bouges-le-Château, ses jardins, et sa collection hippomobile puis la ville à pied. Le dimanche, la diversité des circuits a offert à chacun le loisir de randonner à son gré. Malgré la concurrence de la Semaine européenne de cyclotourisme et de la Semaine nationale des jeunes à Vesoul, la participation de ce dimanche était plus que correcte avec plus de 300 participants. Un grand merci aux organisateurs qui n'ont pas ménagé leur peine.

Correspondant : Jacques Lacroix.

jacques.lacroix6@orange.fr.

GRAND EST.

Quand vélo et culture se mêlent.

Le week-end de la Pentecôte a été un grand moment de retrouvailles pour les cyclos de l'ASL Macheren (Moselle) qui ont accueilli leurs amis allemands de Linden pour fêter leurs 15 ans de jumelage sportif. Les élus de la commune et le maire de Linden, cyclo, accompagné de son épouse tout aussi passionnée de vélo, étaient présents. L'amitié des deux groupes s'est concrétisée avec l'élaboration d'un maillot aux couleurs du jumelage porté désormais avec fierté par les deux clubs.

Le samedi, le parcours a dirigé les cyclos vers la région du Saulnois : 80 km au fil de l'eau au départ de Dieuze, en passant par Tarquimpol, Albeschaux et sa chapelle, le canal des Houillères avec le passage de l'incontournable passerelle de Gondrexange où les vues sur l'étang du Stock ont laissé pantois les cyclotouristes. Le lendemain, pour la région de Bitche, une météo capricieuse a donné raison à la culture, qui a pris le pas sur le sport. Une visite de la citadelle de Bitche, chef-d'œuvre militaire, construite par Vauban, a permis de découvrir son héroïque résistance face aux troupes prussiennes sous Napoléon III. Autre moment fort, le passage par le jardin de la Paix, amenant, autour d'une promenade belvédère, à découvrir différents tableaux scéniques au cœur de la nature. Le week-end s'est terminé par une sortie de 50 km sous le soleil, autour de Macheren, passant par le pays de Lelling pour admirer les cigognes avant que les amis allemands ne repartent à Linden.

Les deux groupes ont coutume de se retrouver les week-ends de Pentecôte. Après une parenthèse de deux longues années, tous espèrent que, l'année prochaine, les cyclos de Macheren pourront rendre visite à ceux de Linden.

Cathy Lisk.

Correspondant : François Dietrich.

dietrich.francois@wanadoo.fr.

HAUTS-DE-France.

(((article 1))).

Séjour féminin dans le Pas-de-Calais.

Chaque année la commission Féminine du comité régional de cyclotourisme organise un week-end dans un de ses cinq départements. Après la Somme, l'Aisne, le Nord et avant l'Oise, du 9 au 11 juin 2023, la concentration s'est déroulée cette année dans le Pas-de-Calais en présence d'une trentaine de personnes. Avec des différences de températures marquantes, nos cyclistes se sont baladées parmi les petits chemins et pistes cyclables, ont visité, en bord de mer, Stella et Quen-Plage sans oublier le monastère de la Chartreuse de Neuville avec une guide qualifiée, puis la nouvelle passerelle qui venait d'être inaugurée « du Pont-à-Cailloux ». Elle enjambe l'Authie, reliant la Somme et le Pas-de-Calais. Un plongeon dans la piscine ou la mer fut aussi apprécié.

Joëlle Raoult

(((article 2))).

Le cambrais pour une belle reprise.

Après deux années de report, les Bleuets cyclotouristes de Le Meux – Jaux – Armancourt (Oise), ont enfin repris leur traditionnel séjour du week-end de la Pentecôte. La cinquième édition, à destination du Cambrais, a réuni seize cyclos et trois accompagnateurs et a été l'occasion de revêtir les nouvelles tenues aux couleurs du club. Une première journée à 110 km, effectuée sous un beau ciel bleu, a relié Jaux à Bapaume via Chaulme. Le deuxième jour se passait en direction de

Cambrai pour la visite de la citadelle bâtie en 1543 sur ordre de Charles Quint. L'après-midi fut consacrée à la visite de la ville et de ses divers monuments, avec un guide, et bien entendu avec la dégustation du fameux bonbon local, la « bêtise de Cambrai ». Pour clore notre voyage, le lundi, nous avons visité le centre minier de Lewarde (59), qui permet de se rendre compte des conditions d'extraction du charbon et de la pénibilité du travail des mineurs.

Une fois encore notre séjour totalisant 245 km s'est déroulé dans une ambiance amicale et chaleureuse et nous nous sommes d'ores et déjà donné rendez-vous pour une autre destination en 2023.

Dominique Regnault.

NORMANDIE.

CSA Serquigny, expert du voyage.

Le club sportif Arkema, de Serquigny (Eure), se déplaçant en Sologne, dix-huit personnes, dont neuf femmes, étaient de la partie pour profiter de nouveaux paysages. Huit étaient en VAE pour un sport sans différence, la marque du club. Le premier jour le parcours de 97 km est passé par Meung-sur-Loire, le pont de Beaugency (quatorzième siècle) et la visite d'une toue, bateau à fond plat emblématique du fleuve. L'après-midi était consacré au château de Chambord, à celui des Groteaux avec ses moulins à eau et à vent, puis aux jardins du château de Cheverny. Le lendemain, le groupe franchit la ligne de démarcation et, à Selles-sur-Cher, une gentille jeune femme ouvrit les portes de la cour du château. Après la visite du vieux village de Mennetou-sur-Cher, la dernière portion du périple de 93 km a été entrecoupée de plusieurs arrêts à l'ombre pour s'hydrater, quelques compteurs affichant plus de 42 °C.

Le troisième matin, Mehun-sur-Yèvre offrait une belle grimpe pour le château de Charles Sept. Bourneuf, Saint-Palais, Ivoy-le-Prés précédaient le château de la Verrerie, Aubigny et Blancafort, au bord du canal de Berry, qui est le point central de la zone euro. Gien terminait une journée encore caniculaire, après 110 km avec un dénivelé d'environ 900 m. La dernière étape commençait bien mal (une épaule cassée suite à une chute, égratignures...). L'abbaye de Saint-Benoît-sur-Loire et Germigny-des-Prés étaient sur le chemin, avant la Voie verte qui ramenait à Orléans. Encore un voyage itinérant super bien organisé. Merci Bernard et Monique pour ce que vous nous proposez chaque année.

Les participants.

ÎLE-DE-FRANCE.

Les 40 ans de Gournay.

L'année 2022 est pour le cyclo club de Gournay-sur-Marne l'année de ses 40 ans. Pour fêter cela dignement les membres du club ont eu l'idée d'organiser une semaine au Portugal dans le cadre des liens du jumelage avec Torre de Moncorvo. Après deux ans de préparation et de travail, les 36 cyclos du groupe ont pu découvrir les charmes du Portugal (Porto, la remontée du Douro à bateau, la vallée du Douro en train, la région et la ville de Torre de Moncorvo) sa gastronomie et surtout l'accueil chaleureux des Portugais.

Nos hôtes « Les Sabor Bikers », tout juste un an d'existence, nous avaient concocté des sorties vélos avec de superbes parcours surplombant la vallée du Douro ou du Sabor, passant dans les vignes avec des dénivelés importants mais des vues magnifiques.

Peu importe la barrière de la langue, l'ambiance régnante et la joie de tous ont permis des échanges amicaux et sincères entre cyclos.

Le samedi soir, nous avons organisé le repas des 40 ans du club avec les membres de la mairie, les cyclos et un groupe de Fado. Une soirée riche en partage, échanges et émotions. Nous avons vécu une expérience inoubliable que ce soit humaine ou sportive. Merci à la mairie de Torre de Moncorvo ainsi qu'à la mairie de Gournay-sur-Marne pour leur participation. Merci aux organisateurs sans qui ce séjour n'aurait pas été possible

D. Flumignan.

(((encadré))).

CONFRÉRIE - Club des Cent Cols.

Rassemblement du cinquantenaire.

Le samedi 25 juin 2022, 110 participants environ se sont retrouvés pour célébrer, dans le cadre du rassemblement régional « Alpes du Nord », le cinquantenaire de la naissance du club des Cent Cols. Vers 11 h, après avoir parcouru un petit circuit route ou VTT, ils se sont retrouvés sur le parking de la maison forestière de Prémol, sur la commune de Vaulnaveys-le-Haut (Isère), à environ deux kilomètres du col Luitel. C'est en 1972, après l'avoir franchi avec quelques amis que Jean Perdoux proposa à Daniel Legat (Cent Cols n° 6), Georges Ducatillon (Cent Cols n° 434), Pierre Fructus (Cent Cols n° 69) et Henri Voiron, ses compagnons de randonnée du jour, d'arroser le fait qu'il venait de gravir son 100e col différent. Daniel renchérit en annonçant qu'il comptabilisait déjà au moins 150 ascensions. L'idée des « Cent Cols » venait de naître !

Le club regroupe à ce jour plus de 8 000 adhésions et 2 000 membres à jour de cotisation.

Jean Perdoux remercia donc les personnes présentes, dont quelques membres de la première heure. Catherine Borgeais-Rouet, présidente du comité régional de cyclotourisme Auvergne- Rhône-Alpes, et membre de la confrérie, se félicita de la bonne santé du club.

Comme il se doit, le rassemblement se conclut ensuite par une collation et le pot de l'amitié.

Guy Harlé.

FIN D'ARTICLE.

24. AGENDA.

(((agenda 1))).

Dimanche 25 septembre 2022 Route, VTT.

Concentration nationale de Pavezin.

Souvenir Vélocio.

CoReg Auvergne-Rhône-Alpes - CoDep Loire.

À l'automne Paul de Vivie, dit Vélocio, aimait réunir ses amis lors d'un meeting au col de Pavezin pour clore la saison cyclotouriste. Le village de Pavezin, surmonté du col éponyme à 651 m d'altitude, se situe dans la Loire, dans le massif du Pilat à une trentaine de kilomètres de Saint-Étienne.

Le comité départemental de cyclotourisme de la Loire perpétue le souvenir de « notre Maître ». Aidé par des clubs ligériens, il vous accueillera en toute simplicité, chère à son fondateur, au pied de la plaque apposée sur l'auberge du col. Vous pourrez signer le livre d'or, partager la collation, échanger vos souvenirs dans un pur esprit d'amitié et de convivialité. Après la cérémonie, le verre de l'amitié et éventuellement le pique-nique on se séparera en se promettant de revenir l'an prochain.

Contact : Jean-Guy Dubessay - 04 77 95 55 64 - 06 52 63 71 06.

departement42-presidence@ffvelo.fr.

(((agenda 2))).

Samedi 1er et dimanche 2 octobre 2022.

Route, VTT, Gravel, Marche.

Challenge du Centre - « Jehan de Dunois » - Châteaudun.

CoReg Centre-Val de Loire - CoDep Eure-et-Loir.

Le Vélo club dunois cyclotourisme organisera dans le Dunois, en limite de la Beauce et du Perche, le dernier challenge du Centre de la saison. Le samedi, vous serez accompagnés pour une Cyclo-découverte ® « À vélo entre les eaux » où vous vous évaderez le long du Loir et circulerez entre les étangs. La journée se terminera par un repas chaud (à réserver).

Copieux menu le dimanche avec quatre circuits route (45, 70, 85 et 100 km) et autant en VTT (18, 25, 36 et 48 km), un circuit Gravel de 86 km et deux parcours marche de 6 et 12 km. Collation réparatrice pour tous et plateau repas le midi (sur réservation) agrémenteront cette journée. Selon les parcours vous irez à la découverte des vallées du Loir et de la Conie, des villes de Cloyes-sur-le-Loir, de Bonneval, « la petite Venise de Beauce » et bien d'autres sites et villages. Vous aurez plaisir à terminer la journée par une visite accompagnée de Châteaudun, de son centre historique et son château résidence de Jean de Dunois, dit « le bâtard d'Orléans », fils naturel de Louis Ier d'Orléans. Si vous disposez d'un peu de temps, le musée des Beaux-Arts et les surprenantes grottes du Foulon vous attendent. Un beau week-end pour une belle fin de saison.

Contact : Claude Rouzier - 06 64 18 80 77 - vcd.cyclotourisme@wanadoo.fr.

<http://veloclubdunois.e-monsite.com/>.

(((agenda 3))).

Dimanche 2 octobre 2022.

Route, Marche.

70e Rallye du Beaujolais - Villefranche-sur-Saône.

CoReg Auvergne-Rhône-Alpes - CoDep Rhône.

Le Cyclotouriste caladois vous invite à parcourir les routes du Beaujolais dans le cadre de son traditionnel rallye. Elles vous feront découvrir son vignoble aux couleurs automnales, après la période des vendanges. Vous pourrez opter pour trois boucles de 78, 68 ou 41 km, chacune vous donnant un bel aperçu du patrimoine et des ressources naturelles. Au choix vous emprunterez les voies conduisant aux crus comme Morgon, Fleurie, Chiroubles ou Brouilly et vers Beaujeu, ancienne capitale du Beaujolais. Les ravitaillements permettront de vous ressourcer et un mâchon accompagné d'une dégustation (avec modération) de beaujolais, vous sera servi au château de Nervers à Odenas, avant le retour fléché sur Villefranche (13 km). Pour les accompagnants, une marche guidée d'environ deux heures, partant du château de Nervers est organisée. L'inscription donne accès au mâchon d'arrivée.

Contact : Guy Vignaud - 06 24 00 25 67 - guyvi693@gmail.com.

<http://www.ctcaladois.com>.

(((encadré veloefrance))).

Retrouvez toutes les manifestations et randonnées au calendriersur :

<https://veloenfrance.fr/> , rubrique « Agenda ».

FIN D'ARTICLE.

25. CARNETS ET PETITES ANNONCES.

CARNETS.

(((carnet 1))).

Claude Marion avait commencé le cyclotourisme vers ses 40 ans en se licenciant au club de Valognes (50) accompagné par son fils aîné Didier. Il a alors attrapé le virus du cyclotourisme. Au cours de ses périple, il a gravi plus de deux cent cols de toutes catégories en véritable grimpeur infatigable qu'il était.

En 2002, il a rejoint la section cyclo de l'Avenir reingnacais (33) où il est resté jusqu'à la fin de sa vie. Il a pris en charge les finances de la section avec professionnalisme et sérieux. Souffrant, il a pris la décision de retourner à ses racines, à Saint-Vaast-la-Hougue (50). C'est là qu'il s'est éteint le 3 avril. Notre section est triste aujourd'hui d'avoir perdu un de ses piliers, un bon compagnon qui ne dédaignait pas une bonne blague et était toujours présent dans l'organisation de nos manifestations. Claude nous manque déjà mais nos pensées vont vers lui lorsque nous sillonnons les routes de notre région qu'il connaissait par cœur et qu'il avait adoptées.

À ses enfants et petits-enfants, nous adressons toutes nos condoléances.

Claude Lecarpentier, président du club de Valognes.

(((carnet 2))).

Monique Creusefond nous a récemment quittés à l'âge de 90 ans. Épouse de Léon Creusefond, ancien président de la Fédération de 1960 à 1968, Monique n'a jamais pratiqué le vélo mais a été une cheville ouvrière certaine au service de ses amis cyclotouristes. Par amitié, elle est devenue membre du club cyclotouriste dignois avec lequel elle avait tissé des liens très forts.

Avec ses amis de toujours, André Exubis (ancien président du club de Digne et de la ligue de Provence) et son épouse Josette, Roger et Jeanne-Marie Corot de l'URFA, Henri Harduin et son épouse Hélène de l'UVA, ils formaient un groupe très soudé. Leur engagement dans le monde du cyclotourisme les avait portés à participer à la remise sur pied de la Fédération dans des conditions difficiles.

Leur présence commune aux Semaines fédérales et à Pâques-en-Provence était soutenue par Monique Creusefond qui se chargeait avec maestria de l'intendance du séjour. Elle aimait l'ambiance très conviviale qui régnait et malgré le décès de son époux, elle a continué à assumer avec bonheur ce rôle qui lui allait comme un gant, mettant en pratique au quotidien les valeurs du cyclotourisme.

En sa mémoire, elle a toujours assuré de sa présence l'Appel des Pyrénées, rassemblement créé par son mari il y a plus de soixante ans. Les actuels organisateurs ne manquaient jamais cette occasion pour l'honorer avec délicatesse. François Manent.

(((carnet 3))).

Roger Pedoussaut est décédé à 98 ans. Venant du milieu de la compétition il rejoint l'Union des cyclotouristes toulousains dans les années soixante. Il participait activement à la vie du club et aux rendez-vous de la Fédération et entraînait dans son sillage ses compagnons ucétistes. Il permit, étant journaliste à La Dépêche du Midi, le rayonnement du club dans la région toulousaine et du cyclotourisme dont il était un grand passionné.

(((carnet 4))).

C'est un bien triste jour pour l'USP cyclo Le Pontet (84). Après une lutte acharnée contre la maladie, Maryse Bois nous a quittés en ce mois d'avril 2022. Elle fut trésorière du club durant huit ans, en particulier en 2009 qui fut l'année de l'organisation de Pâques-en-Provence au Pontet. Elle a participé à de nombreuses manifestations : « Toutes à Paris », « Toutes à vélo – Strasbourg 2016 », Semaines fédérales, etc. Pour ses actions elle a reçu la médaille de bronze de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif. Elle était engagée dans la vie du club et toujours présente pour participer aux fêtes ou manifestations. Ceux qui l'ont connue se souviendront de son sourire chaleureux, de sa joie de vivre. Au nom de tous ses amis du club, nous adressons à Alain, son époux, nos plus sincères condoléances.

Claude Barsotti, président du club du Pontet.

(((carnet 5))).

Jean-Claude Vignals a quitté ses chères routes du Lot qu'il connaissait si bien, le 8 juin dernier, quelques semaines seulement après avoir mené à bien son grand projet : la randonnée du Bel espoir, en remerciement des soins reçus à l'Oncopole de Toulouse. Cyclotourismes'est largement fait l'écho de cette belle manifestation dans les numéros d'avril et juin 2022. Licencié au club de Prayssac il a, pendant dix ans, avec son épouse Anne-Marie, accueilli avec enthousiasme dans son village-vacances, les cyclos venus découvrir le Lot à vélo ou en faire le tour. C'est ce même enthousiasme qui lui a donné la force de lutter jusqu'au bout contre la maladie qui se voulait plus forte. Salut l'ami.

PETITES ANNONCES.

VENTES.

Vélo acier Columbus bon état général. Roue de 700/22 ou 24, roue libre 8 vitesses 14/26, dérailleur Campagnolo, triple plateau 26/40/50, freins Mafac.

Vélo pouvant convenir à une personne d'1,60 m à 1,65 m. Photos sur demande.

Prix : 250 €

Contact : Jean-Claude Brissonnet - 06 82 40 55 41.

Randonneuse des années 80 de fabrication artisanale Daniel Hanart. Cadre de 60 avec tubes Vitus, équipement Campagnolo, freins Mafac, selle Brooks, moyeu dynamo, cintre randonneur Philippe. Prix : 1 300 € (avec son jeu de sacoches), 1 000 € (sans les sacoches).

Contact : Alain Picard - 06 87 55 38 21.

alain.picard.genie@wanadoo.fr.

Pont-Sainte-Maxence (60700).

Randonneuse légère Saint-Martin, taille 54 avec trois plateaux. Plus de détails auprès du vendeur. Photos sur demande. Prix : 500 € (à débattre).

Contact : Jacques Bonnin (Pyrénées-Orientales) jacques.bonnin22@gmail.com.

Collection de revues Cyclotourisme allant de 1954 à 1981 avec quelques manques. Vend l'ensemble des revues ou au cas par cas. Plus de précisions auprès du vendeur.

Contact : Jean Garcia - Région Occitanie (Narbonne) 04 68 93 63 64 ou 06 26 60 77 55.

RECHERCHE.

Jantes (double paroi) Mavic module E2, neuves ou très bon état, voire roues entières 650A (36 rayons). Faire offre.

Contact : M. Déon - 02 38 54 89 95.

FIN D'ARTICLE.

26. SOURIEZ VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche))).

Quand c'est bien, il faut le dire (et l'écrire).

(((article 1))).

Qui est la plus petite ?

Dans la revue Cyclotourisme n° 724 de juin 2022, dans l'article « Grandeur nature », page 18, il est indiqué que la Lozère est administrée par la plus petite préfecture de France, Mende, avec 12 000 habitants. Je pense que la plus petite préfecture de France est Privas, en Ardèche avec 8 363 habitants.

Paul Bernard.

NDLR : merci cher ami lecteur de votre vigilance. Eh oui certaines idées reçues « ont la peau dure ». Non seulement Privas mais aussi Foix sont des préfectures plus petites que Mende. Évidemment tous les correcteurs sont à l'amende.

(((article 2))).

Une organisation et une ambiance au top !

Dans l'Indre, il n'y a pas pléthore de randonnées organisées. Alors quand le département voisin est de la partie pour le Challenge du Centre, c'est vite sur mes tablettes. D'autant qu'un rappel était dans le n° 723 de Cyclotourisme !

Bien m'en a pris ! Organisation au top, ville décorée dès l'accueil : fanions du TdF, vélos fleuris aux points stratégiques, fléchage, parking aisé... Déjà ça donne envie. Au départ, efficacité et convivialité, formalités faciles, un buffet à faire pâlir de grosses organisations, viennoiseries, boissons, petit sac et gobelet pour chacun, etc. ; presque pas envie d'aller rouler !

Plan des parcours impeccable (remis à chaque participant) avec tracés permettant des variantes, un balisage hyper visible au vu des intempéries de la veille (fait par les bénévoles de Saint-Aignan le dimanche à 5 h du matin. Chapeau !).

Lieux des ravitaillements très bien choisis : base du plan d'eau de Villentrois, halles médiévales de Montrésor, au pied du château. Bénévoles au taquet et aux petits soins.

Et le vélo dans tout ça ! Je me concocte un circuit de 95 km. Intérieurement je remercie le traceur car les routes sont belles, pas de quoi s'ennuyer (même tout seul) ! Circuit qui sur le final m'amènera juste face au dôme du zoo de Beauval par de petites routes sinueuses à souhait et que je découvre. Le retour à la salle est sympathique : tombola, buffet, une ambiance de fin de brevet...

Bref, au regard de la morosité ambiante qui nous a plombés ces derniers temps, c'était un réel plaisir et j'adresse un énorme merci au club des cyclos de Saint-Aignan.

Vincent Smaghe.

(((article 3))).

Repas du soir, espoir.

Tout d'abord, je tiens à remercier les bénévoles de la Semaine fédérale de Loudéac, ils ont travaillé très fort, notamment ceux qui contrôlent la circulation par des températures extrêmement chaudes. Je veux me plaindre des repas du soir.

Ce n'étaient pas des aliments assez nutritifs et très basiques, comme on en trouverait dans une cantine d'école ou d'usine. Aucune nourriture n'était française

traditionnelle (à mon avis) et les repas servis dans une assiette en plastique étaient une insulte.

J'espère que le service des repas du soir avec service à table reviendra pour la prochaine édition de la Semaine fédérale en 2023. L'utilisation du bracelet cashless était une bonne idée qui fonctionnait bien, même si une partie de la nourriture au point d'accueil était assez chère.

En résumé, les bénévoles étaient excellents, mais les repas du soir étaient une déception.

Michel Anderson.

FIN D'ARTICLE.

27. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

La barquette de braise.

(((texte))).

C'est l'histoire d'une barquette à mille autres semblable, prisonnière d'un corset rigide et ondulé. Transparent, il laisse voir toute son intimité afin d'induire le choix des consommateurs. Sous son caftan de cellophane, elle transpire, étouffe et trépasse si elle n'est pas avalée par un estomac creux de préférence. Elle ne vit qu'en chambre froide mais ses jours sont comptés. Elle porte d'ailleurs sur son dos un numéro qui indique la date à laquelle elle périra. Colorée, appétissante, celle-ci fut distribuée au pique-nique à l'abbaye de Bon Repos. Précisons. Distribuée la première, bien avant les autres. Il était donc un peu tôt, pour tout manger d'un coup. On se contenta de la galette saucisse et de la crêpe caramel beurre salé. C'était bien assez.

N'ayant pas été consommée le jour-même, la barquette fut soigneusement enveloppée dans la serviette de papier blanc avec la petite cuillère de bois, puis atterrit dans la sacoche de guidon, elle ferait l'affaire pour le casse-croûte du lendemain. Entre la pompe, les clés démonte-pneus, un morceau de nougat, et un bazar de nana, elle voyagea cahin caha du lac de Guerlédan à Mûr-de-Bretagne où elle fit le mur comme elle put en essayant de se faire oublier car elle pesait, la coquine. Le voyage dont elle ne vit rien s'acheva dans la chambre où elle séjourna sur la table, sans le froid qui lui était vital. Elle se balada de chapelle en chapelle, le vendredi, confortablement trimballée dans la sacoche où elle avait repris sa place. À l'ombre des grands arbres, et du clocher de la chapelle Saint-Pierre, elle fut consommée avec appétit. Gourmande, croquante et colorée elle ne fit pas un pli, la faim était à son comble. Au moment de jeter la barquette, on porta le regard, par hasard, sur la date limite de consommation. Surprise ! Sur l'étiquette était inscrit : 14-03-2022. On la lut, relut et rerefut. On la tourna dans tous les sens, cherchant à décrypter si D.L.C ne voulait pas dire autre chose mais les yeux s'arrêtaient sur ce zéro-trois. On calcula sur les doigts de la main. Cinq. Cinq mois. On crut mourir. Mourir d'une barquette mal lunée ! On s'en émut auprès du Cosfic. Méthodique et sérieux, il lança aussitôt une enquête poussée. Grâce à la traçabilité, on apprit alors que sur le lot de barquettes en question était imprimée la date du 14-08-2022 et que par déduction, celle qui affichait 03, en réalité était un 08 qui s'était à moitié effacé. Pile sur la ligne médiane.

L'andouille, ce jour-là, n'était pas à Guéméné.

(((signature))).

Carmen Burgos.

FIN DE REVUE.