

CYCLOTOURISME - MAGAZINE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME.
Numéro 741, Janvier 2024.

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

Table des matières.

1.	COUVERTURE.....	3
2.	ÉDITORIAL.....	4
3.	ACTUALITÉS.	5
4.	DOSSIER AG TROYES.....	9
5.	VTT - VERTES ET MAXI VERTE 2023.....	15
6.	JEUNES.	21
7.	REPORTAGE DANUBE.	23
8.	CARNETS DE LA TORTUE.	26
9.	DESTINATION TOURISME BESANÇON.....	27
10.	BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL-BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES. 32	
11.	RANDONNÉE PERMANENTE.	34
12.	NATURE (faune).	38
13.	CROQ VÉLO.	40
14.	LES RUSTINES DE SALORIN.....	42
15.	SANTÉ.....	43
16.	TECHNIQUE.	49
17.	SÉCURITÉ.....	52
18.	REPORTAGE PHOTO.	55
19.	VIE FÉDÉRALE - CENTRE FORMATION.	56
20.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	58
21.	AGENDA.	60
22.	CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES.....	64
23.	SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.....	66
24.	INDEX 2023.....	68
25.	ULTIMOT.	73

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : VERTES TOUT-TERRAIN : Vos défis VTT en 2024.

Titres secondaires .

DOSSIER - Assemblée générale de Troyes.

TOURISME - Balade le long du Doubs.

SANTÉ – Le tri de nos déchets.

Crédit du visuel de première : Sylvain Dechavanne.

Légende visuel de première : Le plaisir du VTT en montagne. Un vététiste pédale par beau temps sur un sentier caillouteux bordé de verdure. En arrière-plan un petit lac entouré de montagnes.

QUATRIÈME DE COUVERTURE .

Crédit : Philippe Henry.

Légende visuel de quatrième : Premières neiges en forêt. Dans une forêt il y a trois gros tas de buches recouvertes de neige.

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Cent ans et après ?

(((texte))).

Alors que notre Fédération a fêté à la fois dignement et joyeusement son centième anniversaire à Troyes, certains voudraient y voir un aboutissement. Mais cette date ne doit être qu'un passage vers de nouvelles étapes. Le congrès qui vient de se dérouler a permis de tracer des pistes pour les jeunes et pour mieux nous impliquer dans le tourisme à vélo.

Si certains clubs aux effectifs importants peuvent agir dans plusieurs domaines, d'autres vont se limiter ; mais quel que soit le créneau choisi, il y en a forcément un qui correspond à ce que vous savez et aimez faire : accueil de nouveaux d'âge différent et leur initiation progressive, encadrement de jeunes, préparation de voyages, défis lointains. Sur route et sur chemins les possibilités sont nombreuses et n'attendent que votre imagination.

L'année 2024 propose de multiples activités avec un programme de Vertes Tout-Terrain qui commence dès janvier ; Pâques-en-Provence à Pernes-les-Fontaines marquera le centième anniversaire de ce rassemblement dans la ville natale de Vélocio, ce sera le lancement de la saison où les événements nationaux vont se succéder de l'Indre à la Loire en passant par le Lot, en allant vers la montagne ou en participant à nos rendez-vous en région. Profitons-en pour offrir des « premières » à nos cyclotouristes : le premier cent, la première trace, le premier VI , etcetera. Le panel est large, chacun doit y trouver son compte.

Une histoire n'est jamais linéaire, elle connaît des soubresauts mais, quelle que soit l'époque, il reste un fil conducteur, celui de nos valeurs : l'amitié, le désintéressement, le goût de l'effort et la solidarité. Si ces valeurs perdurent, la Fédération continuera à évoluer pour un plaisir partagé.

Bonne route à toutes et tous pour la nouvelle année !

(((signature))).

Martine Cano.

Présidente de la Fédération française de cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

QUAND CULTURE ET VÉLO SE MÉLANGENT.

Marion Storme, pianiste lilloise de 37 ans, vient de démarrer une entreprise de transport de matériel culturel à vélo : Clycladelle. Sachant que 80 pourcent des émissions de gaz à effet de serre sont engendrés par les déplacements culturels, cette musicienne utilise un vélo électrique munie d'une remorque en proposant une alternative écologique et économique aux transports thermiques. Elle peut transporter jusqu'à 300 kilos de matériel. « Les artistes ne sont pas insensibles à la question de la décarbonisation de la diffusion culturelle », précise Marion. Adapté aux événements de petites tailles, elle imagine concevoir une cyclo-scène de 10 mètres carrés pliable mais surtout transportable.

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

(((article 2))).

LIVRE.

100 Champions Championnes – Anecdotes et Confidences, au profit de l'association « Le Sport a du Cœur ». Éditions Solar.

Imaginez un livre qui réunit les portraits de 100 des plus grands champions et championnes français, valides ou en situation de handicap, le tout dans un ouvrage somptueux. Ce n'est pas un rêve, mais une réalité, et tout cela au profit d'une belle cause et de l'association « Le Sport a du Cœur ».

L'association « Le Sport a du Cœur » a pour mission d'utiliser le sport comme un outil d'insertion et d'épanouissement social pour les personnes en situation de précarité. Elle mobilise également les plus grands champions français pour soutenir ses actions.

Toutes les informations sur le livre et l'association sont à retrouver sur

www.lesportaducoeur.org/100-champions.

(((article 3))).

LES MAISONS DU VÉLO.

Sur notre territoire environ trente-huit « Maisons du vélo » ont été dénombrées. Derrière ce terme générique on retrouve une variété de lieux dénommés « cyclostation », « vélostation » ou « agence du vélo » proposant avant tout différents services associés à la pratique du vélo. Informer, accompagner et aider les habitants à s'initier ou à approfondir leur pratique, une maison du vélo est aussi un moyen de soutenir le tissu associatif tout en agissant pour l'emploi écologique et durable. Ce phénomène est en pleine croissance en France, ces structures se trouvent actuellement et majoritairement dans les grandes agglomérations et les villes moyennes, néanmoins un frémissement est constaté dans les territoires ruraux.

Source : <https://villes-cyclables.org/mediacenter/uploads/dossier---maison-velo.pdf>

(((article 4))).

LES RUES AUX ÉCOLIERS.

À Montpellier, quatorze rues sont désormais dédiées aux écoliers. Ces rues ont la particularité d'être aménagées afin de sécuriser les abords des écoles. Ainsi, les élèves peuvent se rendre à l'école à pied, en transports en commun mais aussi à

vélo en toute sécurité. Pour cela, les trottoirs ont été élargis, le double sens cyclable et la création de stationnement vélos ont été mis en place ainsi que des marquages au sol. La ville de Montpellier s'est engagée à poursuivre son action pour protéger les enfants et leurs familles sur le chemin de l'école mais aussi pour favoriser les modes de transport doux sur des cheminements plus sûrs et plus agréables.

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

(((article 5))).

INVENTION : BETRITON

Dans le monde des voyages et de l'exploration, il existe des inventions qui repoussent les limites de l'imagination. C'est le cas du BeTriton, une création complètement loufoque d'une start-up lettonne.

Imaginez un camping-car-tricycle amphibie, un mélange improbable de bateau, de vélo et de caravane, le tout dans un seul engin ! Au premier abord, l'idée peut sembler farfelue, voire absurde. Cependant, à y regarder de plus près, le BeTriton incarne l'esprit d'aventure propre au cyclotourisme, qui consiste à se déplacer à vélo tout en explorant le monde. Bien plus qu'un véhicule récréatif, c'est un véhicule hybride avec trois fonctions : sur l'eau c'est bateau à moteur à toit rigide, sur terre un tricycle cargo électrique et une habitation car c'est également un camping-car pour deux personnes.

Toutes les informations sur le site du constructeur : <https://betriton.com/>.

* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 6))).

VILLES ET TERRITOIRES CYCLABLES ET MARCHABLES.

Le vingtquatrième congrès des Villes et territoires cyclables et marchables, qui s'est tenu à Clermont-Ferrand (63), a connu une fréquentation record avec plus de 260 congressistes et 28 exposants. Plusieurs milliers de personnes ont assisté aux « Rencontres nationales du transport public. Cette importante affluence a permis de nourrir les nombreux échanges que ce soit lors des six ateliers, des dix conférences, des deux plénières ainsi que les visites à pied ou à vélo.

L'accent a été mis sur le partage de l'espace public et sur le développement des mobilités actives dans les territoires et à l'échelle nationale.

<https://villes-cyclables.org/>.

(((article 7))).

GAMIN RÉCLAME TA PISTE.

Avant qu'il ne déménage dans le sud, Arthur habitait en région parisienne et pouvait se rendre à vélo au collège. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Ému par ce fâcheux constat, le projet « Gamin réclame ta piste » devrait permettre de lancer un mouvement d'envergure auprès des écoliers, des collégiens, des lycéens et même des étudiants. Cet appel se veut simple et a pour vocation de se rendre au bahut tranquillement et en toute sécurité, à vélo. Le Mag Weelz a mis en ligne et en téléchargement une lettre qui peut être envoyée à sa municipalité. Cette lettre devrait être, à n'en pas douter l'un des maillons d'une chaîne de vélo ayant pour seul but de faire changer les mentalités.

Toutes les informations sont à retrouver sur <https://weelz.ouest-france.fr/gamin-reclame-ta-piste-et-si-on-lancait-un-mouvement/>.

(((article 8))).

DOPER SON VÉLO DE SUPER POUVOIRS.

La start-up française SolarMoov vient de concevoir une remorque, la Kern, capable de doper l'autonomie de sa batterie ou de transformer son VAE en vélo cargo. Cette remorque peut répondre à un maximum de besoins comme les grands voyages aux expéditions exigeantes ou bien pour transporter du matériel encombrant en toute sécurité. SolarMoov s'enorgueillit d'être à ce jour la première société au monde à commercialiser des remorques de vélos solaires pour recharger la batterie de son vélo. Face à la disparité des vélos, cette remorque propose plusieurs types d'attaches avec un point de fixation sur l'axe de roue du vélo ou sur la tige de selle en fonction des besoins. Autre point positif, la remorque est étanche et sécurisée.

<https://solarmoov.com>.

- Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 9))).

POUR SÉCURISER LES TRAJETS À VÉLO

La start-up Baltee Mobility développe un boîtier multifonctions qui s'installe sur un vélo pour assurer la sécurité du cycliste. Après avoir chuté à vélo, Armand Fourtané, le fondateur de l'entreprise, a voulu répondre aux enjeux sécuritaires de la pratique du vélo. Pour cela, il a imaginé puis crée un boîtier avec un bouton d'urgence placé sur le guidon. C'est ainsi que quatre fonctions peuvent être utilisées selon les circonstances : un détecteur de chute, une alarme antivol, un avertisseur sonore et un bouton d'appel d'urgence. Deux modèles sont actuellement proposés.

<https://balteemobility.com/>.

- Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 10))).

FONDS DE MOBILITÉS ACTIVES.

Le septième appel à projets du fonds mobilités actives vient d'être lancé avec une dotation de 125 millions d'euros pour 2024. Il s'agit pour les collectivités locales de soumettre leurs propositions jusqu'au 8 mars 2024. Les lauréats seront informés en juillet 2024. Les projets doivent s'inscrire dans une stratégie cohérente de développement cyclable à l'échelle du territoire tout en respectant les recommandations du Centre d'études et d'expertise sur les risques, la mobilité et l'aménagement (Cerema).

Les projets dans les zones peu denses, les territoires d'outre-mer et les quartiers prioritaires de la politique de la ville seront particulièrement observés.

<https://villes-cyclables.org>.

(((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA REDACTION.

1. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/annie-londonderry-premiere-femme-a-avoir-fait-le-tour-du-monde-a-velo-6235369>.

France Culture consacre un reportage sur la première femme à avoir fait le tour du monde à vélo, en 1894 : Annie Londonderry. Une pionnière.

2. <https://www.transilien.com/fr/page-deplacements/transilien-sengage-pour-plus-dintermodalite>.

Transilien SNCF Voyageurs s'engage à favoriser l'intermodalité et a lancé son ambitieux programme « Train + Vélo ». Découvrez les principaux axes de la politique vélo de Transilien dans cette vidéo.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=hZOo3NIgjxs>.

Dans ce tutoriel, Axel Carion nous explique comment choisir ses lumières pour partir en voyage à vélo notamment dans le cadre de randonnées longues distances sur plusieurs jours.

FIN D'ARTICLE.

4. DOSSIER AG TROYES.

(((tête))).

DOSSIER : Congrès fédéral de Troyes 2023 et centenaire de la Fédération.

(((titre))).

Un, deux, Troyes !

(((chapô))).

Un... comme l'événement exceptionnel fêté qu'est notre centenaire, deux... comme les deux jours trop courts passés dans l'Aube et Troyes comme cette très belle ville que nous aurions souhaité pouvoir mieux visiter. Quelques points forts de ce congrès et de cet exceptionnel anniversaire de notre fédération.

(((signature))).

Un dossier coordonné par Michel Savarin avec la participation de Gérard Hamon, Martine Cano, Carmen Burgos, Georges Golse, Anne-Marie-Crémault, Aimé Galdin, Daniel Pétrissans et Jean-Michel Autier.

(((texte introduction générale)))

Une assemblée générale de Fédération française de cyclotourisme, c'est du sérieux, des rapports, des débats animés mais aussi et certains diront surtout, des moments de rencontres, d'émotion, de rires et le plaisir de moments partagés en cette année mondialement morose.

Donc pour commencer place au sérieux avec le samedi matin, l'accueil par notre présidente Martine Cano et notre secrétaire générale Claude-Hélène Yvard-Guermonprez. Tout d'abord comme il se doit parole sera donnée successivement aux personnalités politiques locales et fédérales. Nous apprendrons ainsi que nous avons beaucoup de chance d'être à Troyes dans le département de l'Aube... comme nous l'avions entendu les années précédentes dans les autres villes d'accueil. Rien de plus normal, chacun valorisant ce qu'il aime et souhaitant le faire partager. Après un moment de recueillement à la mémoire de nos disparus, Martine Cano put ouvrir réellement cette AG, par son rapport moral.

Extraits .

« Dans ce rapport rédigé il y a déjà quelques mois, je faisais part d'une certaine inquiétude face à la morosité qui semble contaminer nombre de nos structures, particulièrement les clubs, comme si le réveil encourageant constaté l'an dernier avec un petit sursaut dans nos effectifs, s'était brutalement arrêté. Pourtant, pas de nouvelle pandémie ni de confinement pouvant expliquer cette rechute. Certes, il y a encore et fort heureusement des clubs dynamiques, des comités qui se démènent pour proposer de nouvelles activités ; ils peuvent témoigner d'un renouveau de leurs membres, de progression, parfois importantes et il faut les féliciter. D'autres, trop nombreux, se sont assoupis. Certains parmi vous diront que nous nous répétons d'année en année. Effectivement, en 2012, à Saint-Malo, mon prédécesseur, Dominique Lamouller, soulignait que rien ne se faisait sans la mobilisation des clubs sur le terrain ; puisque cette année est placée sous le signe de l'histoire, on peut rappeler que bien des organisations sont nées de la volonté des clubs, qu'il s'agisse des brevets de randonneur, des Audax, des

Cyclomontagnardes, des Vertes, des rassemblements de Pâques, etc. C'est grâce au dévouement de nos bénévoles que nos manifestations vivent ; que de grands événements tels les Semaines fédérales, la Maxi-Verte mais aussi le Concours européen d'éducation routière et « Ensemble à vélo » l'an prochain ne sont possibles que grâce à l'engagement de chacun. Je tiens à féliciter tous ceux qui œuvrent en ce sens. Bien souvent, on ne voit que les présidents de clubs, de comité d'organisation, de comité départemental ou régional, mais toutes leurs équipes concourent à la réussite de nos organisations.

Parallèlement, on constatait il y a une dizaine d'années déjà des difficultés dans l'accueil des clubs et un début d'érosion du bénévolat. La Fédération demandait à nos structures de se mobiliser pour l'accueil. Si nous le martelons une fois de plus, c'est que les efforts demandés n'ont pas été suivis d'effets. Les bénévoles existent, souvent plus pour des actions ponctuelles que sur du long terme, mais ils sont là. Nous perdons cette année plus de 70 clubs (76) ; si le nombre des Écoles françaises de vélo a augmenté, celui des jeunes, paradoxalement, a diminué alors que ce sont eux qui devraient augmenter le plus, qu'ils soient en école ou en famille. Encore faudrait-il vouloir les accueillir.

Ce ne sont pas les moyens qui manquent : jamais autant d'aides n'ont été distribuées, que ce soit via l'ANS, via les dispositifs du « Pass' sport », ou encore grâce aux ristournes fédérales. Des efforts inédits ont été déployés en communication (presse écrite, radiodiffusée et dans les cinémas) ; des formations et outils ont été mis à la disposition de toutes les structures mais seul un quart y a eu recours. Le résultat n'est pas à la hauteur des attentes et des efforts déployés. Pourtant, l'activité globale est en plein essor. Elle a tendance à s'individualiser, quelle que soit la discipline ; d'après les chiffres du baromètre national des pratiques sportives, si l'on compare les années 2018 et 2022, 60 pourcent des Français font aujourd'hui du sport au moins une fois par semaine contre 54 pourcent ; mais parallèlement, les différentes fédérations perdent un million d'adhérents. Or, souvent, ceux qui pratiquent hors clubs, se retrouvent entre amis : le besoin de lien social existe. Il nous faut donc aussi séduire ces individuels qui ont leur place dans notre mouvement, leur montrer l'avantage qu'il y a à se regrouper pour être conseillé, être reconnu, profiter du supplément social, du supplément d'âme, qu'apporte une association. Sachons occuper l'espace au lieu de nous lamenter sur la place que prennent d'autres associations.

Tout n'est cependant pas « noir » en cette année. Il y a eu de belles réussites, notamment à l'occasion du Paris-Brest-Paris des Jeunes, qui a réuni un bon groupe, le cas aussi de Pâques-en-Provence à Brantes, je n'oublie pas la Semaine fédérale qui a su s'adapter malgré des conditions difficiles tant météorologiques que quantitatives ; et toutes nos réalisations nationales ou internationales.

La commémoration du centenaire a commencé un peu en avance cet été avec la sortie du timbre spécifique à Pont-à-Mousson. L'assemblée de ce jour marque une seconde étape avec l'exposition que vous avez pu voir, ou pourrez voir dans le bâtiment qui nous accueille, la réalisation d'un livre qui rappelle les grandes étapes de notre histoire. Elle se poursuivra en 2024 au fil de nos manifestations, dont le centième anniversaire de Pâques-en-Provence... ».

Une AG classique...

L'assemblée générale après ce discours introductif de notre présidente s'est déroulé de manière classique avec notamment le samedi matin :

- Les finances fédérales par notre trésorier Jean-Marie Brousse et les questions qui viennent forcément avec les thèmes récurrents que sont le Centre nature des « Quatre vents » et les abonnements à notre revue Cyclotourisme.
- Les assurances par notre élu Nicolas Eduin et le cabinet Amplitude.

(((encadré– le regard d’un participant en quelques points))).

Le regard de Carmen.

Participante à cette AG.

• J’ai aimé :

- Découvrir la beauté de la ville de Troyes, en arrivant vendredi soir.
 - La citation d’un texte de Paul Fabre, un autre de Pierre Roques, lors des discours de la présidente, en ouverture et clôture du congrès.
 - La présentation des résultats du concours photo par le président du jury, Aimé Galdin. Ses commentaires, sa façon de calculer « deux mille plus deux mille ça fait cinq mille », la qualité des photos, ce fut une petite parenthèse colorée.
 - Apprendre la rencontre possible en 2024 entre les festivaliers de We Love Green et les cyclotouristes qui vont converger de toute la France vers Paris début juin. Deux mondes tellement différents à vélo...
 - L’idée d’influenceurs pour faire connaître les activités de notre fédération. Ils existent déjà, je les connais. Les voyageurs au long cours, les pratiquants des longues distances, nous font vivre leurs kilomètres à vélo en les partageant sur les réseaux sociaux. Eh oui, on aime les suivre et cela donne envie.
 - Voir la famille Loire réunie sur la scène avec une passation de « pouvoir » entre père et fils.
 - Savoir qu’il en est parmi nous qui sont venus à vélo puis repartis chez eux sous la pluie.
 - L’émotion palpable des récipiendaires des médailles d’or et plaquettes Jacques Faisant. En une seconde, Bernard Lescudé nous a fait passer du rire aux larmes (cf. encadré).
 - La qualité de l’accueil de tous les bénévoles qui nous ont reçus. Cent pour cent de réussite.
- Je n’ai pas aimé :
- La pluie glacée qui tombait sur Troyes qui m’a valu de tomber malade... et mes amis qui m’ont oubliée à l’hôtel !

Carmen Burgos

(((les tables rondes))).

Des tables rondes et des axes de réflexion.

L’après-midi du samedi a été en grande partie consacrée à deux tables rondes :

Table ronde 1 : Le tourisme à vélo La France s’est fixé comme objectif d’être la première destination touristique mondiale à vélo ; comment impliquer nos structures et nos activités fédérales dans cet objectif ? Une table ronde animée par Christian Proponet et Bertrand Houillon en présence du vice-président de la Fédération française de randonnée pédestre, du député du Val de Marne, Guillaume Gouffier-Valente, et, à distance, de Camille Thomé de « Vélo et territoires ».

Table ronde 2 : La sécurité des cyclistes.

Cette thématique pose question au moment où les incidents et agressions volontaires se multiplient vis-à-vis des cyclistes, toutes pratiques confondues.

Quelles actions envisager ? Quelles actions mener pour assurer la sécurité au sein de nos organisations et à l’extérieur ? Une table ronde animée par Denis Vitiel,

président de la commission nationale Sécurité, en présence de Teodoro Bartuccio, président de l'association « Mon vélo est une vie ».

(((encadré remerciement aux bénévoles))).

MERCI AUX BÉNÉVOLES !

Ils étaient partout avec leur brassard vert. Ils ont été là sur tous les postes nécessaires au bon déroulement d'un congrès. Nous ne les oublierons pas. Un grand merci à eux !

(((points forts))).

QUELQUES POINTS FORTS

(((bloc 1 point fort))).

PRIX PHOTO-LITTÉRAIRE - SOUVENIR PIERRE ROQUES.

Lauréat 2023 : Bernard Pollet.

Anne-Marie Crémault, présidente du jury du Prix photo-littéraire - Souvenir Pierre Roques, a une pensée émue pour Gérard Pliquet, son prédécesseur, qui nous a quittés il y a moins d'un an. Elle nous précise qu'avec quatre dossiers, 2023 est un bon cru.

Bernard Pollet, de Besançon, nous décrit un voyage au long cours, un vrai voyage de tourisme intitulé « D'îles en presqu'îles, vers le berceau de la civilisation ».

Il a découvert les virées en cyclo-camping à travers la France à l'âge de 15 ans, et cela l'a marqué pour la vie. « Le vélo, c'est l'évasion, la liberté, la découverte ». Il roule seul plutôt qu'en peloton, et pratique de plus en plus, avec environ 10 000 kilomètres par an. Il renouvelle tous les ans sa licence de membre individuel. « Cyclo atypique », il passe une partie de ses congés à vélo – Afrique du Sud, Europe, Espagne –. « Le vélo, c'est un facteur d'équilibre. »

Son récit primé est un voyage de quarante jours de 3 000 kilomètres. Le but était la Grèce, et plus précisément Athènes. Il se dit admirateur des Grecs anciens.

Besançon étant la ville de France la plus éloignée de la mer, ce sera par la Méditerranée, les îles et les presqu'îles : la Corse, la Sardaigne, la Sicile, l'extrême sud de l'Italie, le Péloponnèse. « Un itinéraire compliqué, mais j'aime bien voyager en bateau. » C'est aussi un clin d'œil à Homère et au voyage d'Ulysse.

Anne-Marie insiste sur la richesse du vocabulaire, la qualité de l'écriture, sa capacité à caractériser un site en trois lignes. Elle remercie Bernard, et rappelle que ce concours est ouvert à tous. Le cahier des charges a été aménagé. Nous attendons vos dossiers. « Soyez gentils. Réfléchissez à vos voyages... et faites-nous les partager ! »

À noter : un deuxième prix a été attribué à Vincent Guerrier pour son récit illustré « D'une mer à l'autre, entre ruisseaux et routes blanches », la traversée de la France à l'instar de Sylvain Tesson « Sur les chemins noirs ». Il sera lisible sur notre revue dans le courant de l'année.

Gérard Hamon.

(((bloc 2 point fort))).

LES RÉCOMPENSES.

Les médailles d'or fédérales.

De gauche à droite.– Jean-Michel Autier (plaquette Jacques Faizant) - Médaille d'or FFCT : Jean-Marie Brousse, trésorier fédéral – Monique Castagnède – Benoît Grosjean – Bernard Lescudé – Robert Hérelie (représenté) – Jean-Charles Harzo –

Marc Leclercq (??) – Gilles Lavandier – Pierre Wanner et JF Derégnaucourt (représentés) – Michel Le Rouzic – Gilbert Condis.

(((encadré spécial))).

Le souvenir d'une émotion.

Encore peu habituée à participer à une AG... Autant dire que, simple cyclote de base, je n'ai pas tout compris. Mais j'ai admiré l'engagement des responsables de structure, leur persévérance et leur volonté d'offrir à tous la pratique du cyclotourisme.

Certains sont repartis avec une médaille remise en fin d'AG, en reconnaissance de décennies de dévouement. Protocole artificiel et suranné ? Je le pensais peut-être avant l'intervention de Bernard Lescudé recevant sa médaille d'or. En substance : « Quand j'avais 20 ans, j'allais aux AG de la Fédération. Et là, je me marrais, mais je me marrais ! Tous ces vieux, ces cheveux blancs, si sérieux quand on les décorait, qu'est-ce que je me marrais ! » Humour efficace : toute la salle riait de bon cœur. Et le cyclo qui à 20 ans « n'y connaissait rien » devenu 50 ans plus tard un vieux de la vieille nous amène à un « Et maintenant ! » qui déclenche l'hilarité. Tous connaissent l'humour de ce gaillard à la voix ferme et l'accent sonore ; même s'il semble souffrir pour marcher, voilà un joyeux ancien !

Joyeux ? il évoque ses compagnons de route puis va nommer son épouse mais sa voix se brise, son visage se contracte dans un sanglot, son émotion nous transperce. Cet instant d'empathie sera mon plus fort souvenir de cette AG. Tant de simplicité, de sincérité et même d'innocence ! Le cyclotourisme, c'est bien sûr des vélos, des pistes, des structures ; mais avant tout des vies, entre les rires de la jeunesse et les drames de la séparation inéluctable : merci à tous ceux qui le construisent.

Anne-Marie Crémault.

(((bloc 3 points forts))).

UN COREG ANTILLAIS.

Le président Philibert Mouëza et son vice-président avaient quitté leur doux climat pour nous rejoindre sous les frimas européens et se présenter aux métropolitains. Leur bonne humeur et leur sourire ont illuminé l'assistance. Bienvenue à eux !

(((points forts))).

Festivités du Centenaire.

Pour marquer cet anniversaire lors du repas de gala du samedi soir, les organisateurs aubois nous avaient préparé une animation-cabaret à base de chanteurs au répertoire « français-revisité », d'une violoniste toute aussi « revisiteuse » et de danseuses à la jambe plus leste que celle de la majorité des cyclos de l'assistance ! La soirée s'est arrêtée à une heure raisonnable car le lendemain c'était reprise à 8 heures 30 ! Nous n'étions pas là pour nous amuser !

(((SEMINAIRE NATIONAL JEUNES AU SEIN DE L'AG))).

SÉMINAIRE NATIONAL JEUNES.

Les jeunes et la centenaire.

Les jeunes – ou tout au moins les délégués régionaux jeunes (DRJ) – étaient bien présents à l'assemblée générale du centenaire, à l'occasion de leur séminaire annuel. Pour eux, les travaux avaient commencé dès le vendredi et se sont poursuivis samedi et dimanche quand le programme de l'AG le permettait.

La volonté affichée des présidents de la commission Jeunes de positionner les événements jeunes sur les événements « adultes » trouvait là une première concrétisation.

Christophe Dufour en a fait la démonstration lors de la présentation des événements jeunes 2024 : finales nationales des critériums et du Concours d'éducation routière lors de la Maxi Verte à Puy-l'Évêque (Lot) à laquelle les jeunes vététistes pourront participer et le défi « Cent jeunes au défilé du premier jour » de la Semaine fédérale de Roanne. Un programme ambitieux avec des voyages itinérants qui vont converger vers Roanne et un séjour sur place (Bike to Roanne). Deux belles occasions de donner de la visibilité aux actions jeunes et « montrer nos diamants » selon l'expression employée par Christophe Dufour, président de la commission.

Encourager la création d'Écoles françaises de vélo (EFV).

Sans écoles, pas de « diamants » ! Trop de départements n'ont pas encore d'écoles et le nouveau défi lancé aux Délégués jeunes est bien de changer la donne.

Convaincre les dirigeants des clubs et les licenciés qui ont à cœur de transmettre leur passion, leurs connaissances, d'ouvrir une école. « Une école commence avec un jeune mineur, pas besoin d'en attendre trois ou cinq », martèle Christophe, « les autres viendront ensuite et entraîneront leurs parents... »

L'ordre du jour du séminaire comprenait également des travaux portant sur la création d'un espace collaboratif – partage et formation, le bilan et échanges sur les critériums, la stratégie de communication auprès des écoles en 2024, la participation aux tables rondes prévues à l'AG...

Les échanges furent donc nombreux, riches et porteurs d'espoirs malgré les difficultés qu'il ne faut pas nier.

L'ambiance qui régnait à leur table lors du repas de gala est une démonstration de leur bonne entente et de leur état d'esprit jeune chez la centenaire.

Georges Golse.

FIN D'ARTICLE.

5. VTT - VERTES ET MAXI VERTE 2023.

((((tête)))

REPORTAGE : VTT - Vertes Tout-Terrain et Maxi-Verte 2024.

((((titre)))

Des défis sur les chemins.

(((chapô)))

L'année 2024 s'annonce riche en aventures pour les amateurs de VTT ! Que vous soyez un débutant ou un expert, les randonnées labellisées « Verte Tout-Terrain » et la « Maxi-Verte » vous réservent des défis palpitants et des découvertes inoubliables. Découvrez les temps forts du calendrier VTT 2024 !

(((présentation des Vertes)))

(((verte 1 – Que du Bonheur)))

QUE DU BONHEUR.

21 janvier • Saint-Pons-la-Calm.

Organisée par le club ASBM Cyclo de Bagnols-sur-Cèze, tout est contenu dans le titre pour ces parcours VTT en grande partie des monotraces dans les bois et les paysages de vignes, traces entretenues et praticables entièrement sur le VTT (sans pousser ni porter pour les plus aguerris) sur un sol porteur, des passages techniques adaptés aux niveaux des parcours, les ravitaillements ne sont pas en reste et vous propose en outre une soupe chaude à volonté, de quoi arriver avec la banane !

(((encadré Verte 1)))

INFOS.

- Parcours VTT : 16 kilomètres (280 mètres) – 23 kilomètres (565 mètres) – 40 kilomètres (770 mètres) – 50 kilomètres (1150 mètres).
- Parcours gravel : un parcours de 60 kilomètres.
- Parcours pédestres : 2 parcours pédestre de 10 et 18 kilomètres.
- Inscription : sur place dès 7 h 30 (inscription en ligne indisponible pour le moment).
- Contact : Gilbert Deloge – 06 58 49 73 20 – cycloasbm@gmail.com.

(((Verte 2 – Rando des climats)))

RANDO DES CLIMATS.

24 mars à Beaune.

Découvrez nos célèbres villages viticoles bourguignons, avec des appellations retentissantes telles que Beaune, Pommard, Volnay, Monthelie, Meursault, Auxey Duresses et Saint Romain. Depuis les falaises de Saint-Romain, Orches et Nolay avec son site « le Bout du Monde » vous pourrez percevoir de fabuleux panoramas sur les vignobles, la plaine de la Saône et par météo propice, le Jura et la chaîne des Alpes ainsi que le Mont Blanc. Cette randonnée VTT est organisée par les associations Beaune cyclos et Beaune Randonnées et est aussi ouverte aux VAE et aux marcheurs.

(((encadré Verte 2)))

INFOS.

- Parcours VTT : 17,5 kilomètres (340 mètres) – 35,5 kilomètres (650 mètres) – 46 kilomètres (1000 mètres) – 65 kilomètres (1380 mètres).
- Parcours pédestres : 8 kilomètres (accompagnée et commentée sur la commune de Beaune) – 12, 18 et 25 kilomètres (balisées).
- Inscriptions : sur le site <http://beaune-cyclos.ffvelo.fr/>.
- Contact : Jacques Lepy – 06 08 61 91 34 – beaunecyclos210@gmail.com.

(((Verte 3 Ultra Raid 360))).

ULTRA RAID VTT 360.

22 et 23 juin à Domfront-en-Poiraie.

En juin 2024, préparez-vous pour l'« Ultra Raid VTT 360 », une aventure épique entre bocages et forêts. Ce cours vous emmènera au cœur de la nature, pour une expérience intense, une épreuve de l'extrême et du dépassement de soi. Les parcours se composent de deux boucles de 90 kilomètres tracées autour du village UR360 au cœur de Domfront. En cette année de quatre-vingtième anniversaire du Débarquement et de la Libération, un des deux parcours vous emmènera vers la côte 314, un des lieux emblématiques de la bataille de Normandie...

Pour cette nouvelle édition, plusieurs nouvelles options plus « raisonnables » sont proposées à ceux qui pourraient être effrayés par un tel défi: 180 kilomètres en solo, 90 kilomètres le samedi ou dimanche en diurne ou 90 kilomètres en nocturne... Le circuit est rythmé par une base de vie tous les 30 kilomètres, pour se ressourcer, prendre des forces et du repos si besoin. L'ensemble du parcours est balisé par près de 2000 flèches et, pour la portion à faire de nuit, les flèches sont équipées de ruban retro-réfléchissant facilement repérables avec les lampes frontales.

(((encadré Verte 3))).

INFOS.

- Parcours :
 - SOLO 360 kilomètres.
 - DUO 2 x 180 kilomètres ou 4 x 90 kilomètres.
 - MAXI RAID 180 kilomètres.
 - RAID 90 kilomètres SOLO : samedi en diurne, samedi en nocturne ou dimanche en diurne.
- Inscriptions : <https://sport.ikinoa.com/evt/ur360-2024> (exclusivement en ligne).
- Contact : Érick Mizzi – 06 22 38 85 15 – mizzi.e@yahoo.com.

(((Verte 4 La Montignienne à vélo))).

LA MONTIGNIENNE À VÉLO – LA RANDO DES FORTS.

23 juin à Montigny-les-Metz.

À l'occasion de la seizième édition de cette randonnée propose des circuits de randonnées VTT, ouverts à tous quelque soit son niveau, de familial néanmoins habitué à la pratique du VTT à sportif aguerri sur parcours exigeant physiquement et techniquement.

Mais la « Randonnée des Forts », c'est aussi permettre aux participants de découvrir une partie de l'important patrimoine fortifié qui entoure Metz, profiter d'un ravitaillement exceptionnel qui se tient dans l'enceinte du Fort de Plappeville et d'animations organisées par l'association « Sillegny & the Lucky Seventh ». C'est donc une journée sportive, conviviale et culturelle que nous vous proposons!

(((encadré Verte 4))).

INFOS.

- Parcours VTT : quatre parcours de différents niveaux.
- Inscriptions : sur le site <https://montignyvelonature.fr>.
- Contact : Thierry Clémence – 06 07 55 71 25 – clemence.thierry@orange.fr.

(((Verte 5 - Roch Mont Arrée))).

LES ROC'H DES MONTS D'ARRÉE.

7 et 8 septembre à Huelgoat.

Nous vous invitons à prendre de la hauteur en roulant, entre forêt domaniale, landes, crêtes, chemins creux, dans les fabuleux paysages des Monts d'Arrée. Osez Les Roc'h, événement national incontournable de la randonnée VTT. La fête dure deux jours. Seul, en famille, avec sa tribu, pratiquant chevronné ou plus occasionnel, jeune vététistes ou grand habitué des chemins, tout amateur de VTT trouvera le plaisir des beaux paysages, de la nature préservée (que vous respecterez), et la convivialité des grandes concentrations cyclotouristes.

Vous trouverez également tout le week-end, sur les stands des exposants, les dernières nouveautés vélo : tenues, accessoires, idées séjours... Mais attention, ce bonheur sera réservé à ceux qui s'inscriront à temps !

(((encadré Verte 5))).

INFOS.

- Parcours et inscriptions : sur <https://www.lesroch.org/>.
- Contact : René Le Loc'h – 02 98 52 00 81 – contact@lesroch.org.

(((verte 6 La Randonnée Marsienne))).

LA RANDONNÉE MARSIDIENNE.

8 septembre 2024 à Saint-Mars-du-Désert.

Chaque année depuis 2008, la Rando Marsienne réunit plus de 1500 participants sur des parcours VTT adaptés à tous les niveaux. Nos parcours VTT empruntent les sites des carrières Chassé, les coulées du Cellier, le Parc du château de Clermont (Raid) et de nombreux passages sur des propriétés privées.

Les tracés associent des passages sur des chemins, sentiers, des monotraces, des passages en sous-bois, des singles, des pierriers mêlant le technique et le physique au ludique.

(((encadré Verte 6))).

INFOS.

- Parcours VTT : 25 kilomètres (découverte) – 35, 45, 50 et 60 kilomètres (VTT classique).
- Parcours Raid VTT : 75 kilomètres (1250 à 1300 mètres de dénivelé positif).
- Parcours Gravel : 80 kilomètres et 100 kilomètres.
- Parcours pédestres (marche/trail) : 12 et 21 kilomètres.
- Inscriptions : en ligne obligatoirement pour le raid via Hello Asso depuis notre site internet.

Inscription possible en ligne pour tous les autres parcours, et sur place le matin de la randonnée. <https://www.vttmarsien.fr>.

- Contact : Dominique Legout - dominique.legout@gmail.com - contact@vttmarsien.fr - <https://www.vttmarsien.fr>.

(((Verte 7 – Transvolcanique))).

La TRANSVOLCANIQUE.

15 et 16 septembre à Blanzat.

Le 15 septembre, les vététistes ont confirmé relèvent le défi de la « Transvolcanique », une randonnée VTT qui mettra à l'épreuve leurs compétences et leur endurance sur des terrains variés. C' est l'organisation « phare » de la section Cyclo du Foyer Rural de Blanzat.

Elle connaît depuis de nombreuses années une renommée nationale car ce sont chaque année, selon les éditions, 1000 à 1600 vététistes venant de toute la France qui participent à cette manifestation. Nous pouvons même dire que la renommée de la Transvolcanique a dépassé les frontières avec la participation croissante de voisins européens, en particulier Belges.

(((encadré Verte 7))).

INFOS.

- Parcours : environ 2 x 85 kilomètres avec une à deux variantes longues. Attention, les portions longues ne sont pas balisées et doivent donc être suivies à l'aide d'un GPS, les traces gpx étant fournies la semaine précédent La Transvolcanique.
- Inscriptions : sur le site www.transvolcanique.com.
- Contact : www.transvolcanique.com.

((((Verte 8- La Royale by La Laurentaise))).

La Royale by La Laurentaise.

28 et 29 septembre à Saint-Laurent-Nouan.

Enfin, pour clore le mois de septembre en beauté, « La Royale by La Laurentaise » vous attend. Cette quatrième édition propose des parcours VTT adaptés à tous les niveaux, du familial à l'expert, pour satisfaire les passionnés de tous horizons.

Vous passerez par le domaine du château de Chambord, joyau royal de la Sologne, qui vous fera arpenter des terrains variés tels que chemins blancs, passages forestiers, ou encore singles, le tout dans un décor offrant une palette de couleurs chatoyantes, entre fin d'été et début d'automne, donc en pleine période du brame du roi de la forêt : le cerf !

Sans oublier le fleuve sauvage, la Loire, qui saura vous ravir de ses chemins de halage longeant son lit large et peu profond, ou ses sentiers menant en pleine Sologne à travers les étangs.

(((encadré Verte 8))).

INFOS.

- Parcours : 30 kilomètres – 45 kilomètres – 60 kilomètres – 75 kilomètres – 90 kilomètres – 105 kilomètres -120 kilomètres.
- Inscriptions : Inscriptions sur Ikinoa à venir.
- Contact : Kévin Champigny - 06 43 14 50 19 -kc.champigny@gmail.com.

((((MAXI VERTE SAMATAN - encadré spécial))))).

MAXI-VERTE EN VALLÉE DU LOT ET SON VIGNOBLE.

Du 8 au 12 mai 2024 à Puy-L'Évêque.

Après la vallée de la Dordogne et ses sites remarquables, Puy-L'Évêque vous permettra de découvrir les richesses architecturales du sud du Lot peu connues, sur des chemins au cœur de la nature.

Pendant cinq jours, au guidon de votre VTT, vous sillonnerez les chemins de la Vallée de la du Lot, du Quercy Blanc et de la Bouriane. Au programme, des découvertes surprenantes de villages historiques, de sites et de monuments classés.

PROGRAMME.

• Mercredi 8 mai : Châteaux et Bastides.

Vous débuterez votre séjour en terre lotoise, par une petite escapade en Lot-et-Garonne pour la découverte du château de Bonaguil, puis retour dans notre vallée en passant par la bastide de Montcabrier, avec des ravitos chez des vigneron et pour finir du VTT urbain dans Puy-L'Évêque et ses jardins suspendus

3 circuits : 71,53 et 41 kilomètres.

• Jeudi 9 mai : Les chemins de Montcuq (départ Puy-L'Évêque).

Après un passage à Belay, superbe village perché au-dessus du Lot avec un point de vue époustouflant, vous sillonnerez les sentiers du Quercy Blanc. Les plus vaillants découvriront Montcuq rendu célèbre par Pierre Bonte dans Le Petit Rapporteur, sans oublier Nino Ferrer qui choisit de s'y installer pour la beauté du site. Après les singles qui dominent Le Boulve, vous terminerez par un dernier ravito au château Chambert.

4 circuits : 85, 64,45 et 31 kilomètres.

• Vendredi 10 mai : La Bouriane (départ Puy-L'Évêque).

Par de multiples sentiers, entre des murets de pierres, partez à la découverte de cette région boisée de l'ouest du département du Lot. Vous rejoindrez Les Arques où vous pourrez découvrir le musée du sculpteur Zadkine. Les parcours les plus longs vous emmèneront jusqu'à Salviac, d'où les plus courageux pourront faire une boucle de 20 kilomètres, en passant par l'abbaye Nouvelle de Leobard et rentrer pour déguster peut-être un peu de foie gras lors du dernier ravitaillement.

5 circuits : 106, 86, 66, 48 et 29 kilomètres.

Samedi 11 mai : Les chemins des vins (départ Luzech).

Vous ne pouvez pas venir dans la vallée du Lot sans cheminer dans le vignoble de Cahors. Au départ de Luzech, vous emprunterez l'ancien tunnel ferroviaire qui vous permettra d'accéder aux falaises qui entourent cette vallée d'où vous découvrirez les plus belles vues sur le vignoble. Pour vos ravitos vous serez accueillis dans des caves ainsi qu'une fromagerie, puis retour vers Parnac pour votre dernier ravito.

4 circuits : 82, 62, 43 et 30 kilomètres

Dimanche 12 mai : Les Jardins de Marquayrol

Pour cette dernière journée, un petit tour pour découvrir l'ancienne propriété du peintre Henri Martin « Les Jardins de Marquayrol ». Après avoir quitté la vallée du Lot à Castelfranc, direction la vallée du Vert où vous pourrez, une fois requinqué

monter les dernières difficultés du week-end. Un dernier ravito, avant le château du Théron qui surplombe Prayssac et la descente finale vers Puy-L'Évêque pour la fin de cette aventure.

Vous l'aurez compris, ces cinq jours de Maxi-Verte seront l'occasion de vivre au rythme de la nature, du VTT et de la gastronomie lotoise.

(((encadré contact))).

Contact.

Comité départemental de cyclotourisme du Lot.

- Tél. : 06 07 57 05 94.
- Mail : departement46-vtt@ffvelo.fr.
- Site : <http://lot.ffvelo.fr/maxiverte2024.html>.
- Inscription : <https://maxiverte-2024.ikinoa.com>.

FIN D'ARTICLE.

6. JEUNES.

(((têtière))).

REPORTAGE : Jeunes - Bilan 2023 et perspectives 2024.

(((titre))).

Faire bouger les choses.

(((chapô))).

À l'orée de la saison 2024, nous avons rencontré les responsables de la commission Jeunes qui ont dressé le bilan de la saison passée et partagé leurs objectifs avec l'envie de « faire bouger les choses, de casser les silos » selon l'expression imagée employée par Christophe Dufour co-président de la commission avec Pascal Landais.

(((texte))).

Pour la saison 2023, l'objectif pour les jeunes était d'arriver à conserver le même nombre d'évènements, voire de l'augmenter après une année 2022 marquée par la reprise des principaux évènements nationaux.

Valorisation des épreuves nationales.

Cette année, nous avons fait du Critérium national des jeunes cyclotouristes route et VTT et du Concours national d'éducation routière un évènement à part entière. Nos deux manifestations à classement ont donc été organisées à l'Ascension, avant la fin de la saison pour les Écoles françaises de vélo. Cela répondait également à un des objectifs du projet sportif fédéral de l'olympiade de mieux valoriser ces deux épreuves nationales. Leur visibilité a été renforcée, notamment auprès des médias, des parents qui ne sont pas encore en vacances d'été mais également des Écoles françaises de vélo. Douze titres nationaux ont été décernés lors de cet évènement, des reportages vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube de la Fédération : <https://www.youtube.com/@FFCyclotourisme>. Au total, ce sont 172 jeunes qui ont pu participer à ces finales nationales. Pour les épreuves du Critérium national VTT, la participation a été conforme aux quotas régionaux avec cependant un déficit du nombre de jeunes filles sélectionnées sur cette épreuve. Malheureusement depuis plusieurs années, les épreuves sur route ne sont également pas plébiscitées par l'ensemble des régions qui ne sont pas en mesure de remplir leur quota de jeunes sélectionnés. Rappelons que ces organisations contribuent largement à l'obtention de notre délégation d'État.

Franc succès pour le Paris-Brest-Paris des Jeunes.

En 2022, nous avons maintenu un voyage itinérant pour les jeunes routiers avec le « Tour de Bretagne ». En 2023, l'effort a porté sur le Paris-Brest-Paris des Jeunes qui est un voyage itinérant pour les routiers. Il a connu un franc succès avec trente-quatre jeunes de 14 à 18 ans, représentant dix comités régionaux. La belle aventure de la Semaine nationale des jeunes n'a pas survécu au Covid ! Pour autant, le concept de la SNEJ n'est pas abandonné. Elle reste un beau rassemblement qui, aujourd'hui, demande à être réinventé pour trouver des organisateurs. Cependant, les séjours régionaux ou interrégionaux ont connu un

beau succès et auront donc un bel avenir. En 2023, ils ont permis à plus de cinq cents jeunes de se retrouver pour une semaine de cyclotourisme. Depuis 2021, le Challenge national des Écoles françaises de vélo est dématérialisé avec un formulaire numérique qui permet également le renouvellement du label pour l'année suivante. Cette simplification a permis d'augmenter significativement la participation et le nombre d'écoles.

Perspectives pour 2024.

Nous avons la volonté d'identifier trois activités spécifiques afin de mieux les développer :

- Épreuves à classement (critérium et concours d'éducation routière) ;
- Voyages itinérants ;
- Séjours.

Cette identification permettra une communication mieux ciblée auprès des Écoles françaises de vélo, visant à impliquer et sensibiliser leurs représentants, à savoir les éducateurs, pour qu'ils proposent à leurs jeunes des activités éducatives et ludiques autres que de simples randonnées à vélo. Cela les motivera grâce à des objectifs clairs et offrira un soutien dans l'organisation de ces activités.

L'objectif 2024 sera de rapprocher les événements jeunes des événements fédéraux afin de palier le cloisonnement entre les événements à destination jeunes et les événements fédéraux pour les adultes.

Par exemple le séminaire Jeunes s'est tenu à Troyes, la veille de l'assemblée générale de la fédération, ce qui a permis aux délégués régionaux de participer aux travaux de l'assemblée. Les épreuves jeunes à classement (critérium national et concours d'éducation routière) seront à nouveau organisées à l'Ascension et sur le site de la Maxi-Verte dans le Lot (46). Les Écoles françaises de vélo ainsi que les structures Jeunes départementales et régionales seront encouragées à organiser des voyages itinérants à destination de Roanne pour l'ouverture de la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme.

En 2024, la France aura le redoutable honneur d'accueillir le Concours européen d'éducation routière (CEER), en septembre, à Paris et c'est la Fédération française de cyclotourisme qui a la charge de relever le défi comme elle a su le faire en 2011. L'équipe d'organisation est à pied d'œuvre depuis plusieurs mois.

(((signature))).

Propos recueillis par Georges Golse.

FIN D'ARTICLE.

7. REPORTAGE DANUBE.

(((tête))).

REPORTAGE : Voyage - En suivant la véloroute des fleuves.

(((titre))).

Petite valse danubienne.

(((chapô))).

Après avoir parcouru en ordre dispersé l'EV6 jusqu'à Vienne, Anne-Marie et ses amis avaient prévu de la finir ensemble au printemps 2022, en longeant le Danube jusqu'à la mer Noire. Projet ajourné par la force des choses car le Danube c'est aussi la frontière entre la Roumanie et... l'Ukraine !

(((texte))).

N'empêche ! L'EV6 de la source du Danube jusqu'à Vienne ou Budapest, c'est le must du cyclotourisme, des paysages variés, un festival de villes historiques et de châteaux : Ulm, Ingolstadt, Regensburg, Passau, Linz, Vienne, Bratislava, pour finir en Hongrie avec Estergom et Budapest ! Exposés au midi, les coteaux de la rive Nord constituent une riviera le long de laquelle des villages coquets et de jolies petites villes se mirent dans les eaux calmes et souvent bleues du « beau Danube ». Depuis l'Empire romain qu'il séparait des Barbares, le Danube a toujours joué le rôle de frontière : il en garde sur les hauteurs de ses rives des chapelets de donjons, forteresses, buttes médiévales, vestiges antiques – et fantaisies modernes : n'avons-nous pas aperçu un temple grec en haut d'un coteau ?

L'EV6, un tracé remarquable.

La création de l'EV6 a été un investissement dont les retombées économiques sont manifestes : le parcours est jalonné de gasthaus, buvettes et bistros de toute sorte où l'on peut à toute heure boire une bière et manger une saucisse ou encore emprunter des outils. En septembre, ces terrasses n'étaient jamais désertes, même accessibles seulement par la piste, et si sympathiques qu'il était parfois impossible de ne pas répondre à leur appel... Les terrains de camping sont également sur le bord de la piste et dépendent souvent de l'une de ces gasthaus ou encore d'un club de kayak.

Né à 678 mètres d'altitude, le Danube est un fleuve lent et calme, le parcours est généralement facile. Cependant, avant d'atteindre la mer Noire, 2875 kilomètres plus loin, le fleuve longe des massifs montagneux et se faufile dans des verrous ; dans ces zones étroites, la piste s'écarte et part à l'assaut des coteaux, au détour d'un virage, sans préavis. D'autres fois, la piste s'élève plus calmement à flanc de colline pour nous faire traverser un beau village, contourner un château, découvrir un panorama : du point de vue touristique, le tracé de l'EV6 est remarquable, il suffit de le suivre pour ne rien perdre des monuments, villes et paysages.

Le beau Danube bleu.

À Donaueschingen dans la Forêt-Noire, se trouve la source « officielle » du Danube : un bassin glougloutant avec ferronneries et statue allégorique, œuvre du dix-neuvième siècle. Quarante kilomètres plus loin, devenu une jolie petite rivière, voilà que le Danube disparaît dans le sol ! En septembre, il ne restait plus qu'un lit de

galets et quelques flaques. Le plus étonnant, c'est que les eaux souterraines vont rejoindre le bassin du Rhin et finir dans la mer du Nord alors que celles de la surface, quand il en reste, s'écouleront dans la mer Noire.

Puis il grossit rapidement, sort de la montagne, s'installe dans la plaine entre labours, herbages et champs de maïs. Finies les bosses ? Voici qu'elles reparaissent sur la rive Nord : la piste monte, nous ne pourrions rien manquer des panoramas ni des châteaux qui coiffent ces collines. Après Ingolstadt (nous avons parcouru 400 kilomètres depuis la source), le Danube rentre le ventre pour se faufiler entre deux massifs et la piste s'arrête en cul-de-sac après l'abbaye de Weltenburg : nous sommes à l'entrée de huit kilomètres de gorges que nous allons parcourir en bateau jusqu'à Kelheim. Spectacle grandiose que ce ruban d'eau calme et profonde qui serpente entre des parois verticales, cathédrales de pierre et d'eau qui s'ouvrent au détour de chaque promontoire.

Les montagnes s'écartent, puis reviennent. En Autriche, le fleuve se faufile en terrain dur entre de hautes collines (ou petites montagnes ?) escarpées, couvertes de forêts. Un barrage en aval coupe le courant, la dénivellation est quasi nulle de Passau à Linz. Nous avons l'impression de longer un lac de montagne aux eaux d'un beau vert profond. On aurait pu être dans le Jura, ou au Canada...Et à chaque boucle un autre plan se dévoilait, toujours aussi sauvage et mystérieux. Un lac à la forme compliquée : ne pouvant venir à bout d'un massif de granite, le Danube le contourne en formant un S qui défie tous les usages ! Ce fleuve est décidément facétieux. Pas de ponts mais de petits bacs à chaîne, et à proximité de chaque embarcadère des auberges pour faire connaissance avec les poissons du Danube, notamment une truite dont je me souviens encore.

Le Danube, un fleuve « domestiqué » par l'homme.

Après Linz et son barrage, la piste emprunte des chemins de halage fréquentés par de nombreux randonneurs. Les petits affluents sont nombreux, les bras morts aussi. Ils abritent de petits ports de plaisance avec des terrains de camping privés sur la rive : caravanes ou chalets, tout est fleuri, coquet, avec tous les bidules qui peuvent agrémenter un jardinet : le goût autrichien n'est pas à la sobriété.

Après Vienne les montagnes se sont définitivement éloignées, nous étions au bord d'un énorme fleuve fréquenté par des trains de péniches géantes. Nous n'avions plus d'autres pentes à gravir que celles des levées. En effet, le Danube n'est pas, comme la Loire, « un grand fleuve sauvage » : ses berges sont stabilisées par des levées, son cours est régulé, sa puissance exploitée.

Dans le cours supérieur, il y a de nombreux petits barrages hydroélectriques. Le fleuve devenu navigable, les barrages sont plus gros et moins nombreux : il n'y en a que deux entre Vienne et Budapest, mais ils ont nécessité l'aménagement de la totalité des berges. Si modeste que soit leur hauteur, il a fallu créer artificiellement la dénivellation. En amont d'un barrage énorme, la piste emprunte une haute levée qui fait la part du feu, ou plutôt du fleuve (temporairement invisible de la piste), en lui abandonnant une large bande de terrain classée « Parc naturel ». Quelques dizaines de kilomètres plus loin quand on retrouve le fleuve, les peupliers et les cultures sont en contrebas et la surface à notre niveau : du bateau que nous avons pris au retour on ne voyait que la pointe des clochers et la cime des peupliers. À Gabčíkovo, on peut rouler sur le barrage et observer les écluses, aussi démesurées que le reste, Une compétition de rafting se déroulait dans les turbulences provoquées la centrale.

Après ce barrage : le fleuve s'étale tranquillement, les levées sont modestes ou inexistantes. À Estergom (Hongrie) il y avait une compétition d'off-shore, ces bateaux sur-motorisés avec lesquels on se tue aussi bien qu'en formule 1. Dire que je croyais que ces bolides ne se rencontraient qu'à Monaco ou en Californie !

Budapest, « la perle du Danube ».

Nous sommes arrivés à Budapest par une rive basse et marécageuse, sous de grands arbres aux racines déchaussées. Le fleuve était devenu incroyablement large. C'est à bord d'un bateau-bus que nous avons franchi le dernier virage et découvert l'extraordinaire panorama qui fait de Budapest « la perle du Danube ». Je garde l'espoir de voir un jour les Portes de fer et le delta ; et Odessa, s'il y a encore quelque chose à voir ; je pousserai même jusqu'à Kiev où j'ai maintenant des amis, mais sans l'heureuse insouciance habituellement indissociable du voyage à vélo : l'histoire sera passée par là.

(((signature))).

Texte et photos : Anne-Marie Crémault.
FIN D'ARTICLE.

8. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête)))

CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte)))

- Dis-moi, Tortue, tu ne nous souhaites pas la bonne année ?
- Je cogite. Je cherche « LA » formule pertinente pour enterrer cette année pourrie. Attends, ça vient : « au-delà de cette limite, vos tickets ne sont plus valables ». Étrange, que signifie ce message de mon subconscient ? S'il s'agit de l'acte de décès de l'année qui s'achève, ni fleurs ni couronnes, passons à autre chose. Mais j'ai bien peur que ce soit aussi la traduction concrète des débats de la COP28 qui se déroule au moment où j'écris. Cette chronique quotidienne de la mort joyeuse va finir par assécher mon optimisme naturel. Mais peut-on la zapper ?
- Avec ton vélo, tu es irréprochable.
- Hélas ! Je vieillis, j'ai des rhumatismes, je n'ai plus envie de rouler en hiver. J'ai oublié la barbe de glaçons qui s'accrochait à mon cache-nez, les jeux d'un soleil pâle entre les rameaux dénudés, nos défis aux vents contraires.
- Et le bol de chocolat à l'arrivée ?
- Pas besoin d'avoir roulé : j'ai vérifié.
- Et les copains, le peloton ?
- Je me pelotonne sous la couette. J'oublie la marche du monde en feuilletant de vieux numéros de cette revue. Alsace, Bourbonnais, Tchéquie, Irlande... Oh, l'Andalousie ! J'irais bien m'y promener au printemps. J'en connais qui seraient faciles à convaincre... On boucle les sacoches, train jusqu'aux remparts de Séville, on danse la séguedille chez Ninas Pastia, on pédale en chantant les grands airs de Carmen. Attention ! train, tente et huile de genou, on pense à la planète : si le cyclotourisme nécessite une voiture ou un camping-car, autant dire qu'on danse sur le volcan.

(((signature)))

La Tortue.

Meilleurs vœux.

FIN D'ARTICLE.

9. DESTINATION TOURISME BESANÇON.

(((têtière générale))).

TOURISME : Destination -Escale à Besançon.

(((titre))).

Le Doubs et le sévère.

(((chapô))).

Le facile et le difficile, deux parcours proposés par le Grand Besançon : « Les rives de l'ouest bisontin » sur les deux rives du Doubs et « Entre monts et vaux » sur les hauteurs de Besançon et les premiers plateaux du Jura. Un bel aperçu des possibilités offertes par la capitale franc-comtoise.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Georges Golse.

(((remerciements))).

Remerciements à Pascal Schultz, chef de projet attractivité et rayonnement Grand Besançon, Benoît Leclercq, chargé de mission tourisme, développeur des activités de pleine nature pour le Grand Besançon.

INTRODUCTION.

(((texte introduction))).

Vauban, le Doubs et les premiers contreforts du Jura figurent en bonne place sur la carte de visite de Besançon où nous faisons une escale découverte. Juste le temps de collecter quelques images et sensations et les coller sur ces noms.

La ville aux sept collines.

Quand on détaille une carte ou une photo aérienne du Grand Besançon, on est frappé par la densité des informations et la complexité du paysage. Le ruban sinueux du Doubs le coupe en diagonale et enserre le centre-ville historique dans un méandre lui-même fermé par un éperon rocheux couronné par la citadelle de Vauban. Tout autour, c'est un festival de courbes de niveaux particulièrement serrées ; en moins de 6 kilomètres à vol d'oiseau, on passe de 240 mètres à plus de 600 mètres d'altitude. Sept collines entourent la ville, surmontées de forts. Des forts qui renforcent les fortifications Vauban entourant la vieille ville. Besançon, ville d'art et d'histoire, est fière de son inscription au patrimoine de l'Unesco : patrimoine mondial pour la citadelle et les fortifications et patrimoine immatériel pour les savoir-faire en mécanique horlogère et mécanique d'art.

Sa vocation militaire vaut également à Besançon où son père, général d'Empire était en garnison, d'être la ville natale de Victor Hugo.

« Ne dites pas à un Bisontin que l'horloge n'est pas à l'heure ! ». Cette réflexion, entendue dans la rue, est l'expression de la tradition horlogère dont on peut voir l'héritage dans l'architecture de certaines maisons dans le quartier Saint-Amour, par exemple. Habitations et ateliers se partageaient les immeubles mais se distinguent encore par la taille et la forme des ouvertures, hautes pour les unes, larges pour les autres. L'utilisation de la pierre de Chailluz, beige-ocre avec de grandes taches de couleur bleu-gris donne une belle unité aux maisons hautes et toits pentus.

(((encadré avec infos diverses))).

INFOS DIVERSES.

- Grandes heures nature.

- Un site : <https://www.grandes-heures-nature.fr/activites/rouler-cyclo/> et l'application téléchargeable : <https://www.grandes-heures-nature.fr/lapplication-grandes-heures-nature/> donnent accès aux activités de pleine nature du Grand Besançon et en particulier aux divers circuits route et VTT. Un cartoguide (route et VTT) est disponible à l'office de tourisme et des congrès du Grand Besançon situé à l'hôtel de Ville, 52, grande rue 25 000 Besançon (contact mail : contact@besancon-tourisme.com).

• Spécial VTT : Le grand tour de Besançon.

Outre les nombreux circuits autour de Besançon, Grandes heures nature propose « Le grand tour de Besançon à VTT » qui s'étire sur environ 195 kilomètres et 3850 mètres de dénivelé positif. Il « se veut le prétexte à un véritable voyage en itinérance. »

• Où Manger ?

- Le Cercle, 4 rue Lacoré.

<https://lecerclebesancon.webador.fr/>.

- L'Alchimie, 1 rue Bersot.

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

- L'Unalôme, 3 rue Rivotte.

<https://lunalome.restaurant/>.

• Où dormir ?

- Au Doubs Rêve, 19/21, quai Veil Picard.

- Les Terrasses de Besançon, 36 chemin des ragots.

<https://lesterrassesdebesancon.fr/>.

• Où louer un VAE ?

MyCycle, 106 Grande Rue.

<https://my-cycle.fr/fr/magasins/besancon-centre/>.

• Trois adresses à Besançon.

Nous avons sélectionné trois adresses sur ou à proximité immédiate de l'EuroVelo 6 pour l'intérêt qu'elles présentent pour le cyclotouriste et la qualité de l'accueil.

Pour un casse-croûte franc-comtois :

- Tarrabio, boutique de produits bio et locaux : 13, faubourg Tarragnoz.

- Chez Lulu Muc et le Lapin : 52, faubourg Rivotte, (03 81 81 38 65) ; tous les produits en vente sont 100 pourcent francs-comtois, directs producteurs.

Pour une réparation, un équipement :

- Bicyclerie de Casamène, le relais vélo : chemin de halage de Casamène, 36, avenue de la septième armée américaine.

PARCOURS 1 et PARCOURS 2.

[\(\(\(\(itinéraire 1\)\)\)\)](#).

Distance : 50 kilomètres.

Dénivelé : 380 mètres.

Circuit : en boucle.

[\(\(\(\(titre itinéraire 1\)\)\)\)](#).

Les rives de l'ouest bisontin.

(((texte iti 1))).

Au programme : Besançon – la base de loisirs d'Osselle le long du Doubs, sur l'EuroVelo 6, et retour sur la rive opposée en voie partagée.

L' EuroVelo 6 bien connue des grands voyageurs est le grand axe d'itinérance entre Nantes et Budapest (Hongrie). Nous profiterons de sa tranquillité, oubliant très vite la proximité de la grande agglomération. Qu'il est doux de pédaler au bord du Doubs quand tout s'agite derrière le rideau d'arbres qui nous sépare des grands axes routiers et leur flot ininterrompu de véhicules. La belle lumière du matin ravit le photographe. La végétation de la rive opposée se reflète dans les eaux calmes, alors que le soleil n'a pas encore franchi le sommet des premiers plateaux du Jura qui nous dominent. Un peu plus loin, la falaise plus élevée nous laisse dans une ombre fraîche pour le plaisir des cyclistes rencontrés : bisontins en promenade matinale, sportifs, cyclo voyageurs chargés de sacoches, cyclotouristes qui viennent profiter de la douceur du relief, de la sécurité et du grand air. C'est ce que m'a affirmé ce couple de Franciliens qui s'abreuyaient d'air frais et pur. Sensations inattendues à quelques kilomètres à peine d'une grande agglomération.

Bientôt, sur la rive opposée, tout au sommet du plateau, au bord d'un à-pic à plus de 300 m, se dressent les ruines du donjon du château de Montferrand.

Apparemment c'est le seul vestige de l'ancien château-fort du douzième siècle. Le temps de remonter sur le vélo après la photo, arrive le tunnel Monsieur, dit « Percée de Thoraise ». Ce tunnel fluvial d'une longueur de 185 mètres traverse l'isthme de la boucle du Doubs à Thoraise et permet d'éviter quatre kilomètres de navigation sur la rivière qu'emprunte le canal du Rhône au Rhin. L'entrée du tunnel se fait par un bassin circulaire où les péniches de gabarit Freyssinet peuvent manœuvrer. Les Voies navigables de France (VNF) ont placé là des panneaux qui permettent d'en apprendre un peu plus sur les ouvrages d'art remarquables des Voies navigables de France. On apprend également que « globalement, le Doubs a la forme d'un M avec de très longues jambes, que sa longueur totale est de 458 kilomètres pour ne franchir que 90 kilomètres à vol d'oiseau entre sa source et son confluent. ». Le site est propice à une petite halte..

Changement de rive et direction la base de loisirs d'Osselle où deux plans d'eau attendent les baigneurs et un petit restaurant sympa attend les affamés – j'en étais. Désormais le parcours emprunte des voies partagées. Pas d'affolement, la circulation est discrète, quelques pentes un peu moins !

À Torpes, le parcours franchit à nouveau le Doubs. Au prix d'un court aller et retour et d'une belle côte, on peut aller voir l'intéressante église romane de Boussières dont seul le clocher subsiste de l'église primitive. Sous le porche massif du seizième siècle, les paroissiens en conflit devaient se réconcilier avant de « faire leurs Pâques ».

Après Thoraise, le retour se fait tranquillement le long de la rivière entre falaises, champs de blé, petits coins ombragés... L'arrivée en ville est tout en douceur, des bancs accueillent cyclistes et piétons fatigués, une passerelle en estacade longe les quais, loin des rails du tram.

(((encadré itinéraire 1))).

Exemple d'un casse-croûte franc-comtois.

- Saucisses de Morteau, de Montbéliard (IGP)...
- Comté, morbier, bleu du Haut-Jura.
- Et... à consommer avec modération : bières artisanales locales, vins du Jura.

(((Itinéraire 2))).

Distance : 40 kilomètres.

Dénivelé : 810 mètres.

Circuit : en boucle.

(((titre itinéraire 2))).

Entre monts et vaux.

(((texte itinéraire 2))).

Changement de régime, le menu d'aujourd'hui est beaucoup plus épicé ! Démarrage en fanfare dès l'attaque de la côte qui conduit à la chapelle des Buis. La route étroite se cabre devant les roues, les lacets sont bien marqués. D'habitude cette route est tranquille, mais ces jours-ci, aux heures de travail, elle est empruntée par une file ininterrompue de véhicules privés d'un axe majeur fermé pour travaux. Il en sera ainsi jusqu'à la chapelle et le village de Morre. En moins de trois kilomètres, nous sommes passés de 250 mètres à 450 mètres d'altitude au hameau de la chapelle des Buis. Vu son nom, je m'attendais à une humble chapelle en pleine nature mais la place lui est comptée entre la route et l'à-pic de la falaise. Sa situation sur le mont des Buis, en fait également un site stratégique.

Depuis le hameau, et en 400 mètres, une route qui passe devant l'ex fort des Buis-est, conduit au monument et Notre-Dame de la Libération. La vue sur le centre de Besançon et ses environs est imprenable.

Nous ne sommes qu'à 491 mètres et, plus très loin, les antennes et le fort de Montfaucon, à plus de 600 mètres d'altitude, semblent nous narguer, comme une invitation à bénéficier d'un panorama à doublement couper le souffle, vu la pente de la route et l'étendue du panorama depuis le belvédère. Ouf ! Au premier plan, juste en dessous, le donjon du château du douzième siècle, occupe un autre site stratégique au sommet d'une colline. Après le retour dans le village de Morre, le parcours empruntera des paysages plus paisibles.

« Entre monts et vaux », le nom de la boucle prend tout son sens tout au long des petites routes. Prairies et forêts couvrent les monts entre La Vèze et Fontain, belles images des paysages des plateaux du Jura. Ici, que fait-on du lait produit par les vaches ? Du comté, bien entendu. La fruitière de Fontain traite chaque année les 3,9 millions de litres de lait qu'apportent ses onze sociétaires. Dans le magasin, on peut se constituer un casse-croûte à base de produits franc-comtois et, au travers les baies vitrées, apercevoir le travail des fromagers ainsi que les meules de comté qui vieillissent en cave. Bien lestés, nous nous laissons glisser jusque dans la vallée où nous retrouvons l'Eurovélo 6 qui nous ramène à la ville. Une dernière grimpe sévère nous attend afin de rejoindre la chambre d'hôte « Les Terrasses de Besançon », tout en haut du chemin des Ragots. Mais quelle magnifique vue sur la citadelle depuis le jardin qui vient de recevoir le label « Jardin remarquable ».

(((encadré en lien avec itinéraire 2))).

MONTFAUCON.

Montfaucon est le point culminant de la boucle et cette situation lui a donné son caractère stratégique que le site a conservé jusqu'au début du vingtième siècle. Vers 1050, la famille des Montfaucon édifie un château fort sur une colline proche de Besançon. Des maisons se construisent à ses pieds, puis l'église... Le bourg de Montfaucon est né. Puis le château perd progressivement ses fonctions militaires et le bourg déménage à l'emplacement de l'actuel village. Montfaucon reste une

position essentielle de la défense de Besançon. Un siècle après Vauban, les progrès de l'artillerie nécessitent la construction de nouvelles fortifications. Pendant la guerre de 1870, la redoute de Montfaucon est édiflée en urgence. De 1874 à 1880, le général Séré de Rivières fait construire (entre autres) le fort sur la falaise qui domine la ville à 617 m d'altitude. De nombreux ouvrages complètent le dispositif. Le 16 septembre 1906, la foudre frappe le magasin à poudre, provoquant l'explosion du fort et causant la mort de huit personnes dont six civils.

FIN D'ARTICLE.

10. BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL-BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES.

(((tête))).

TOURISME :BCN-BPF - Saint-Jean – Saint-Maurice-sur-Loire (Loire).

(((titre placement))).

Un balcon sur le fleuve.

(((chapô))).

Saint-Jean – Saint-Maurice-sur-Loire est un des BCN-BPF proposé sur les parcours de la Semaine fédérale de Roanne, qui se déroulera du 20 au 28 juillet 2024. Passage obligé sur l’itinéraire jacquaire Cluny – Le-Puy-en-Velay, il domine la Loire et offre aux passants des points de vue exceptionnels.

(((texte))).

Saint-Jean – Saint-Maurice-sur-Loire est un village remarquable né de l’union en 1974 de deux cités : Saint-Jean-le-Puy et Saint-Maurice-sur-Loire et, de ce fait, possède un territoire des deux côtés du fleuve Loire. Une situation unique pour une commune de cette taille.

Toutefois, c’est le bourg de Saint-Maurice-sur-Loire niché sur un promontoire dominant la Loire, qui attirera davantage l’attention du cyclotouriste de passage.

La Loire forézienne.

Vous aurez forcément un grand plaisir à découvrir le village de Saint-Maurice-sur-Loire, le décor romantique du vieux bourg, ses ruelles, l’humble clocher de son église Saint-Maurice et, surtout, la tour ronde de son château d’où vous pourrez contempler la Loire, une Loire assagie, immobile depuis la construction du barrage de Villerest. En la contemplant vous pourrez évoquer, l’époque déjà lointaine, où les bateliers sur leurs « saint-rambertes » (Bateaux à fond plat construits à Saint-Rambert-sur-Loire) , risquaient à tout moment de se fracasser sur les rochers du Saut du Perron.

À Saint-Maurice, la Loire est forézienne ! Née dans le Haut Vivarais elle arrive libre en Forez et subit à Saint-Maurice l’étreinte d’un nouveau défilé avant la plaine de Roanne. De tous temps, point stratégique dans cette partie des gorges, le village s’est regroupé autour de son château féodal, point fortifié idéal, pour surveiller le fleuve ou en protéger le passage. Mais Richelieu, toujours garant du pouvoir royal, le fit démanteler et il ne reste désormais de cette sentinelle que le donjon.

La Loire que nous regardons ici, calme et apaisée, était jadis très indisciplinée, donnant souvent des spectacles de débordement. Depuis 1982, le barrage de Villerest, à quelques kilomètres en aval, a bloqué ses élans et les eaux recouvrent désormais l’ancien chemin de halage, quelques vieux moulins et, surtout, plusieurs sites préhistoriques comme celui du Perron.

Saint-Maurice-sur-Loire, le médiéval.

On entre dans le village médiéval en passant sous une porte en arc brisé et on peut longer une partie des remparts en suivant le chemin de ronde découvrant, de ci, de là, une échauguette, un pan de muraille, un paysage. L’église possède un chœur roman peint à fresque du treizième siècle très bien conservé et, toujours dans le

village, mais hors des remparts, on peut découvrir l'ancienne cure avec son escalier à vis et son pigeonnier.

Tout le plaisir que l'on ressent au cours d'une lente promenade dans Saint-Maurice se termine au donjon. De là, la vue se porte sur le vieux fleuve gaulois qui poursuit son long chemin vers les eaux de l'Atlantique, présent comme pour une invitation à poursuivre votre voyage en sa compagnie.

(((signature))).

Jacques Seive, Michel Jonquet.

(((encadré))).

La Loire, un fleuve protégé.

Il faut savoir que l'intégralité de la Loire a été inscrite comme site d'importance communautaire du réseau européen Natura 2000 au titre des deux directives européennes « oiseaux » et « habitats », en vue de la protection de sa faune et de sa flore sauvage, de sa biodiversité, de ses écosystèmes ainsi que des lieux de passage des espèces migratoires.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF Loire (42).

- Chalmazel.
- Chambles.
- Col du Grand Bois ou de la République.
- Saint-Bonnet-le-Château.
- Saint-Just-en-Chevalet.
- Saint-Jean-Saint-Maurice-sur-Loire.

Province : Lyonnais.

Département : Loire.

Carte IGN : Top 100 n°149 (Saint-Étienne - Lyon - PNR du Livradois-Forez).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : N 45°57'43,4".
- Longitude (X) : E 004°00'17,9".

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

- Saint-Jean-Saint-Maurice-sur-Loire : novembre 1997.
- Saint-Bonnet-le-Château : octobre 1998.
- Chambles : juin 2011.

FIN D'ARTICLE.

11. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME : Randonnée permanente - La Baie du Mont-Saint-Michel.

(((titre))).

Une abbatale millénaire.

(((chapô))).

En 2023 a été célébré le millénaire de l'église abbatale du Mont-Saint-Michel. D'évidence il fallait y associer la création d'une Randonnée permanente, couvrant cette région, la baie du Mont Saint-Michel inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.

(((texte introduction))).

« Le Couesnon, par sa folie, a mis le Mont en Normandie » : ce dicton évoque avec une certitude l'appartenance géographique : le mont est bien normand et non breton. Le cours d'eau qui se jette en face du mont symbolise la limite entre la Bretagne et la Normandie. Cette randonnée cyclotouriste parcourt l'ensemble de la baie, avec une boucle sur chacune des régions.

(((signature))).

Texte et photos : Serge Massot.

(((bloc infos générales))).

À VOIR.

- Pontorson (ville départ) : église Notre-Dame (douzième siècle) ; Chapelle Saint-Sauveur : beau retable en pierre blanche dit « des Saints cassés » (quinzième siècle.) ; la vie du Christ en 22 compartiments et Christ en bois peint du dix-huitième siècle.

À LIRE.

- La Fée des grèves de Paul Féval.
- Sous le pied de l'archange de Roger Vercelet.
- Par les champs et par les grèves de Gustave Flaubert.
- La légende du Mont Saint-Michel de Guy de Maupassant.
- Le Blé en herbe de Colette.

Organisateur.

Comité départemental de cyclotourisme d'Ille-et-Vilaine.

Correspondant.

Françoise Pannetier.

10 rue des Riaux.

35610 Pleine-Fougères.

06 70 42 72 12.

francoise.pannetier@hotmail.fr.

- RP La Baie du Mont-Saint-Michel.
- Label national : 362-22/
- Parcours : 2 circuits au départ de Pontorson (50-Manche).
 - Circuit 1- Le circuit normand : 115 kilomètres.
 - Circuit 2 - Le circuit breton : 118 kilomètres.
 - Dénivélé total : 1379 mètres.
- Tarifs inscription : Licencié 5 Euros - Non licencié 8 Euros.
- Site BCN-BPF : le Mont Saint-Michel (50-Manche) – Cancale (35-Ille-et-Vilaine).

(((texte circuit 1))).

CIRCUIT 1.

Le circuit normand.

De Pontorson, ville départ des deux circuits de la Randonnée permanente, la route suit au plus près la côte normande jusqu'à Carolles. À Huisnes-sur-Mer, l'ossuaire allemand est installé sur une colline de trente mètres où reposent 11956 soldats morts lors de la Seconde Guerre mondiale. À Pontaubault, le franchissement du pont sur la Sélune prolonge le circuit le long des herbus, ces prairies humides où paissent les moutons des prés-salés.

Tout au long du circuit, le Mont Saint-Michel apparaît à l'horizon. Vains est le village qui a vu naître l'amiral Dominique Gauchet, qui était le commandant des Forces alliées en Méditerranée pendant la Première Guerre mondiale. Le général Eisenhower, lui aussi commandant des Forces alliées pendant la Seconde Guerre mondiale, lors du débarquement en Normandie et qui deviendra président des États-Unis, déclarait de sa villa à Saint-Jean-le-Thomas en août 1944 : « on découvre l'un des plus beaux panoramas du monde en regardant la baie du Mont Saint-Michel ». Saint-Jean-le-Thomas, station balnéaire surnommée « le petit Nice de la Manche », des cabines de plage, une église préromane, et un tombeau remarquable (pleureuses supportant une lourde dalle, palette et pinceaux gravés dans la pierre) de l'artiste peintre Lemarié de Landelles. À Carolles, du haut de sa falaise (le pignon Butor), une belle vue sur la plage et ses cabines blanches, qui renferment les souvenirs des vacances d'été des familles depuis plusieurs générations. Le Bec d'Andaine est le lieu de départ des marcheurs qui traversent la baie en passant près du rocher Tombelaine pour rejoindre le Mont Saint-Michel accompagnés des passeurs professionnels qui contournent les zones de sable mouvant. Le Mont Saint-Michel si proche annonce la fin de ce premier circuit : un pointage à réaliser dans ce haut-lieu de pèlerinage sous la bienveillance de l'archange, tout de bronze recouvert qui veille du haut du clocher de l'abbatiale.

(((Encadré A voir circuit 1))).

À VOIR.

- Huisnes-sur-Mer : ossuaire allemand du Mont-d'Huisnes : construction circulaire de 1963; belvédère aménagé : belle vue sur le Mont-Saint-Michel.
- Vains : manoir avec chapelle du seizième siècle. Monument Amiral Gauchet.
- Genets : église des douzième – quatorzième siècles. Chapiteaux décorés de motifs végétaux et animaux. Le maître-autel est surmonté d'un dais du treizième siècle et porté par quatre colonnes galbées. Verrière du treizième siècle. Statues anciennes.
- Saint-Jean-le-Thomas : station balnéaire « le petit Nice de la Manche ». l'église avec un chœur du dixième siècle. (préroman).
- Champeaux : sur les falaises, magnifique panorama sur la baie.

- Carolles : station balnéaire. Falaise. Carolles-Plage (cabines de bois peintes en blanc). Vallée des peintres. Vallée du Lude. Cabane Vauban (corps de garde du dix-huitième siècle.).
- Saint-Léonard : écomusée de la baie du Mont Saint-Michel.
- Le Mont-Saint-Michel : le corps de garde des Bourgeois (seizième siècle), Grand-Rue, remparts, musée historique, abbaye, église, « La Merveille » (bâtimENTS gothiques de côté Nord), cloître, réfectoire, crypte, salle des Hôtes, salle des Chevaliers, jardin de l'abbaye, Grande roue, cellier.

(((texte circuit 2))).

CIRCUIT 2.

Le circuit breton.

Un deuxième circuit, le circuit breton, commence par la traversée des polders protégées par la digue de la Duchesse Anne, sur laquelle la chapelle isolée subit les vents de la mer. Le Vivier-sur-Mer est un centre important de la mytiliculture, et Cancale avec son port de la Houle, où vivaient les marins-pêcheurs dans ces maisons au pied de la falaise, son centre ostréicole, qui produit une huître de grande réputation. Longer la mer dans l'Anse Du Guesclin sur cette route recouverte par un peu de sable, en passant près de la chapelle Notre-Dame-du-Verger, où le passage des marins est matérialisé par les tableaux représentant les scènes maritimes

Près de Saint-Coulomb, le manoir Rozven était le lieu de vacances de l'écrivaine Colette : le chemin entre ce manoir et la plage de la Touesse est appelé le chemin du blé en herbe en référence au livre écrit ici. Au Mont-Dol, des belles fresques murales sont à admirer. En haut du mont, un trou d'eau jamais asséché serait l'empreinte du pied de saint Michel. Près de la cathédrale de Dol-de-Bretagne, une version moderne d'une auge en pierre, utilisée selon la légende par saint Samson pour naviguer sur la mer. Arrivé à Saint-Marcen, un télégraphe de Chappe permet peut-être d'envoyer le message qu'il ne reste plus qu'une vingtaine de kilomètres à parcourir.

(((Encadré A voir circuit 2))).

À VOIR.

- Cherruix : anciens moulins à vent. Digue de la Duchesse-Anne.
- Le Vivier-sur-Mer : centre de la mytiliculture : bouchots à moules.
- Cancale : port de pêche. Centre ostréicole. Pointe du Hoc (jolie vue). La Ferme marine. Musée des Arts et Traditions populaires. Plages. Maison natale de Jeanne Jugan. Statue des laveuses d'huîtres.
- Pointe du Grouin : panorama. Ile des Landes.
- Anse Du Guesclin : chapelle Notre-Dame du Verger. La croix Saint Colomban.
- Mont-Dol : rocher granitique de 65 m de haut. Moulin à vent. Église (douzième – quinzième siècles) avec fresques murales (douzième – quatorzième siècles).
- Dol-de-Bretagne : cathédrale Saint-Samson: grand porche (quatorzième siècles - verrière treizième). Cathédraloscope. Maisons anciennes (Grande-Rue des Stuarts). Maison des Petits palets (douzième siècle). La promenade des Remparts. Menhir du Champ-Dolent.
- Saint-Marcen : télégraphe de Chappe.
- Saint-Georges-de-Gréhaigne : église des quinzième et seizième siècles avec verrière (seizième siècle).

(((texte Le Mont Saint Michel une visite obligatoire/ sorte de conclusion)))).

LE MONT SAINT-MICHEL.

Un cloître suspendu entre ciel et mer.

Réaliser deux circuits dans la baie à vélo, certes, mais une complémentarité s'avère indissociable : la visite du Mont en touriste ou en pèlerin. La « Merveille de l'Occident » est visitée par plus de deux millions de touristes chaque année. Les bâtisseurs, architectes et artistes oeuvrent ici depuis un millénaire, et ont laissé une œuvre colossale sur un piton rocheux entouré de sables, recouvert lors des marées par la mer.

Un accès au pied du Mont en passant « la porte du Roy », le corps de garde des bourgeois (seizième siècle), puis la Grande-Rue qui monte, et enfin l'escalier très raide qui mène à l'abbaye, bâtie sur le sommet du rocher. À voir les bas-reliefs représentant « la descente aux limbes » et « Adam et Eve chassés du paradis » datant de 1546 et réalisés en pierre calcaire polychromée. À voir également un retable en albâtre anglais du seizième siècle, évoquant « La Passion du Christ », (arrestation, flagellation, crucifixion, mise au tombeau, Résurrection), pierre polychromée si finement ciselée et rehaussée de subtiles couleurs qui laisse transparaître un drame qui appartient au domaine du sacré. L'abbatiale, millénaire en cette année 2023, est constituée d'une nef romane quasi-enténébrée et d'un chœur gothique lumineux. Sur la terrasse de l'ouest, on aperçoit la pointe de Carolles au nord (point extrême du circuit normand) et à l'ouest La Pointe du Grouin (point extrême du circuit breton). En poursuivant la visite, l'entrée dans le cloître signifie aussi l'entrée dans la Merveille, elle-même composée de différentes salles sur trois niveaux : la salle des Hôtes, le réfectoire, l'Aumônerie, la crypte des Gros piliers, le promenoir des moines, la salle des Chevaliers... Le cloître, au centre duquel se trouvait un jardin, permet d'apercevoir tout en bas la mer et en haut le ciel à travers les baies du mur occidental : un espace suspendu entre ciel et mer, pour les hommes de foi, ces chercheurs de Dieu en quête de méditation tout en silence.

L'écrivain Henry de Montherlant évoque le Mont Saint-Michel dans Par monts et par lettres : « Ici, tout se ligue pour nous ravir et pour nous en imposer : c'est grâce et magnificence, force et subtilité, ampleur et sveltesse. L'on ne sait si l'art a choisi ce lieu de la nature pour son apothéose, ou si la Nature s'est plu, tentée par la magnificence de l'art, à se parer ici de ses plus grands charmes. Chaque pierre a son passé, chaque pierre crie le génie de l'artisan qui l'a sculptée. Que de surprises ! que de contemplations ! que de ravissements ! Comme la mer rythme bien la voix des siècles ! »

Mais, cette baie normande et bretonne n'est-elle pas aussi universelle, depuis son classement au patrimoine mondial de l'Unesco ?

FIN D'ARTICLE.

12. NATURE (faune).

(((tête))).

CULTURE : Faune - La Salers.

(((titre))).

Une vache rustique.

(((chapô))).

Une belle vache à robe acajou foncé – noire parfois – bien charpentée avec des grandes cornes bien écartées : elle a fière allure la Salers, non ?

Ne me dites pas que vous ne l'avez jamais remarquée en passant à vélo sur la route !

Ah, à VTT , en montagne surtout, vous avez bien été obligé d'y faire attention car ses cornes ont beau avoir un air de famille avec un guidon de vélo recourbé, je ne suis pas bien sûr que ce genre de liens de parenté ait grande importance en cas de voisinage trop proche surtout si la vache vient d'avoir un veau. Cette prudence est d'ailleurs de mise pour tous les animaux en liberté quand on franchit leur espace de sécurité.

La Salers est une vache rustique qui fut d'abord utilisée pour le travail et qui maintenant est aussi bien appréciée pour la saveur de sa viande que pour la qualité de son lait utilisé pour le fromage Cantal et Salers. Particularité de sa traite, elle ne consent à donner son lait que lorsque son petit a commencé à téter et il convient de réserver un trayon pour le veau.

Sur de solides aplombs supportant bien la marche sur les terrains caillouteux en montagne durant l'estive, dotée d'une facilité de vêlage et de qualités maternelles exceptionnelles, la salers est la vache quasi idéale pour le système allaitant dit « du veau sous la mère ».

C'est bien pour ça que, même si c'est dans le berceau de la race, le Cantal et les départements voisins, que sont recensés les plus gros effectifs, on rencontre la Salers dans bien d'autres régions de France et à l'étranger Résistante aux variations de température, elle s'adapte aussi bien à la chaleur du Texas qu'à la froideur des plaines de Russie.

Tout ça c'est quand même un bouquet assez rare de qualités. Allez, disons-le : la Salers, une jolie fleur dans une peau de vache , n'est-ce pas Georges ?

(((signature))).

- Texte : Loïc Pierre.

- Photos : Philippe Henry et Aimé Galdin.

(((encadré))).

La race Salers.

Région d'origine : le Cantal. Large diffusion en France.

Race mixte : lait et viande de qualité.

Caractéristiques physiques : robe unie acajou foncé, cornes fines en forme de lyre, évasées avec l'âge, onglons noirs. Haute sur pattes, membres solides.

Taille : Femelles 1,40 mètres au garot - 700 à 900 kilos ; Taureaux et bœufs : 1000 à 1400 kilos.

Autre : des races proches existent en Espagne (origine de la race ?) et Angleterre.

FIN D'ARTICLE.

13. CROQ VÉLO.

(((Têtière))).

Croq'Vélo.

(((titre))).

Où irons-nous ?

(((auteur.))).

Robert Jonac.

(((texte))).

Le temps de cette fin d'automne n'étant pas particulièrement propice à la randonnée vélocipédique, il décida de se consacrer au rangement du grenier qu'il procrastinait consciencieusement depuis longtemps.

Il poussa donc la porte de l'appentis et eut un moment d'effroi devant la tâche à accomplir. Par où commencer ? Son regard vagabonda dans tous les recoins de l'espace puis se posa sur une grosse malle métallique rangée dans un recoin à peu près accessible.

« C'est quoi t'es-ce qu'es-ce ce truc là ? » se dit-il en lui-même et en San-Antonien car il adorait cet auteur (Frédéric Dard pour ceux qui l'auraient oublié).

Précautionneusement il souleva le couvercle de l'objet et ce n'est pas un malin génie qui en sortit mais quarante ans de souvenirs. Bon sang, mais c'est bien sûr, c'était la malle aux objets de son passé cyclotouriste qui réapparaissait soudain.

Il y retrouva pêle-mêle des années de la revue Cyclotourisme, des médailles-souvenir et autres breloques glanées lors des nombreux circuits qu'il avait parcourus, des cartes de route de voyages itinérants, de Diagonales, de Brevet des provinces françaises...

Une pile attira plus particulièrement son attention : des Où-irons-nous ?

Ce guide fournissait aux cyclos la liste annuelle des brevets, rallyes et autres manifestations auxquels ils pouvaient participer aux quatre coins de l'Hexagone (il l'aimait bien celle là). Sa lecture exhaustive se révélait certes bien moins passionnante qu'un récit de Pierre Roques ou de Paul Fabre alias Eddius, mais quand même plus que celle de l'annuaire des postes qui existait encore à cette époque ante-Internet.

Il s'assit confortablement et se mit à feuilleter quelques exemplaires de sa découverte. Sa curiosité fut vite attirée par certaines manifestations dont le titre n'était parfois pas dénué d'humour, voire d'une certaine poésie. Si l'on trouvait les traditionnelles randonnées de printemps autour du 21 mars, des feuilles mortes ou des vendanges... en automne, les premières pédalées... en janvier ou février et les incontournables rallyes du muguet... le premier mai, certains clubs faisaient preuve d'un peu plus d'imagination dans le libellé de leur manifestation.

Il en releva un petit florilège :

Pour se mettre en jambes on nous propose Le petit braquet (probablement sponsorisé par l'assureur) suivi lorsque vous aurez acquis un peu plus d'aisance et donc un peu plus d'appétit par La randonnée des bigoinfres flingueurs.

Si vous avez jeté aux orties les boyaux ou les pneus trop fins et trop inconfortables, inscrivez-vous vite à La randonnée des gros pneus et sachez quand même que On pédale à Queven.

Si vous êtes pressés on vous conseille La fusée postale, rien de mieux pour décoller.

Vous ne vous mouillerez pas, sauf s'il pleut, en parcourant La randonnée du robinet, mais pleurerez peut-être à celle de La plantation des oignons.

Vous vous gratterez la tête en vous demandant ce qui vous attend à La boroilotte, à la 5e pirouette, à la Randonnée de la bibiche ou à celle des Amognes.

Peut être espérerez-vous vous envoyer en l'air lors du 3e vol des cigognes ou vous enfoncer dans la France profonde par les Layons de la Vauvage ou lors de la Randonnée des fermes et vieux métiers.

Si on allait faire un tour au cirque ? N'hésitons pas, c'est sûrement plein de surprises.

L'histoire de France vous intéresse ? Alors lancez vous Sur la trace de Charlemagne ou à la conquête du mystérieux Mur de la peste sur les monts du Vaucluse.

Vos papilles gustatives seront certainement mises en émoi lorsque vous apprendrez l'existence de La randonnée poule au pot, de celle des asperges ou encore des châtaignes. Pour cette dernière prévoyez quand même quelques chambres à air de rechange.

L'ami Brassens, grand amoureux de la bicyclette, aurait certainement apprécié le Rallye des chats ou la Randonnée des canards en hommage à sa bonne Jeanne.

Si vous en avez assez de votre petite reine sachez que Ça marche et ça roule, mais si vous voulez vous dépasser un peu rien ne vaut la Randonnée des Audacieux.

La nature vous sera offerte sur un plateau doré à la Randonnée des boutons d'or ou au Rallye des colzas.

Peut être croirez vous célébrer la vigne et le vin lors de La dionysienne. Même s'il ne s'agit pas d'une fête bachique les amis de Saint-Denis sauront vous accueillir.

Et pour en finir quelle énigme vous attend lors de L'randonnée D'CH longs pieds ? Un titre pareil ça mérite le détour non ?

Cette grande bouffée de souvenirs lui donna envie d'aller faire un petit tour de vélo. Le rangement du grenier attendrait.

Peu de temps après, juché sur sa randonneuse, il songeait encore à tous ces titres. Quelle belle imagination animait leurs organisateurs ! Il se demanda si ces organisations existaient toujours. De nouvelles aux noms tout aussi évocateurs les avaient-elles remplacées ?

Il n'eut pas le courage d'aller vérifier sur le site de la « Fédé », mais il resta persuadé que les organisateurs d'aujourd'hui ont autant d'imagination que ceux d'hier.

Et vive l'imagination !

FIN D'ARTICLE.

14. LES RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Allumez vos codes.

(((Texte))).

Promis juré, croix de bois, croix de fer, si je mens je vais en enfer. Ou à l'hôpital. Janvier, c'est le mois des promesses, et comme disait le grand Jacques, ça n'engage que ceux qui y croient. Mais à l'aube d'une nouvelle saison, j'aime bien me faire des promesses.

Alors pour 2024, je m'en fais une, en plaçant la barre très haut (mais c'est une année olympique, alors faut viser plus vite, plus haut, et plus fort, comme disait le père Didon). En 2024, je jure de respecter le Code de la route. Au moins dans mes sorties à vélo. Ça va pas être facile de ne plus griller feux rouges et stops. De ne plus rouler sur les trottoirs. De respecter les limitations de vitesse, même le 30 à l'heure dans les rues du village, ou les 20 dans les zones de rencontre, là où l'on nous bombarde de panneaux B52 prônant un vivre ensemble béat au milieu de la chaussée. Fini aussi de rouler la nuit sans chasuble ni éclairage, vêtu du superbe maillot noir du club. Fini de tourner sans tendre le bras, ou de rouler à quatre de front (ils sont bien assis quatre de front dans le bus qui veut doubler. Pourquoi pas nous ?). Fini de téléphoner au guidon (et même de consulter mon GPS, tout aussi distrayant !). Fini de m'habiller sur mon vélo, ou de tenir un sandwich long comme une flûte traversière les jours de petite faim dans une grande rando. Fini de doubler les bagnoles par la droite, au mépris du Code et des angles morts (tant qu'il n'y a que les angles de morts...). Fini de rentrer bourré de la galette du club ou de la randonnée des vignes.

Promis juré : en 2024 je serai exemplaire.

Et en 2025, je tenterai de convaincre les copains du club d'adhérer à mon intégrisme codifié. Si j'ai tenu jusqu'en 2025...

FIN D'ARTICLE.

15. SANTÉ.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES : Santé - Le traitements de nos déchets.

(((titre))).

L'art du recyclage.

(((chapô))).

S'il est un problème qui devrait mobiliser tout citoyen soucieux de l'environnement et souhaitant léguer un cadre de vie acceptable aux générations futures, c'est bien le traitement de nos déchets. Ce sujet est un des thèmes à l'ordre du jour de toutes les COP afin de tenter de réduire les effets de l'humain sur le devenir de notre planète. Mais pourquoi en parler dans ces pages Santé ?

(((texte))).

Cet excès de ce que nous rejetons est directement lié à une surconsommation tous azimuts. Il en va de l'alimentaire comme de tout autre produit. Nous consommons bien au-delà de nos besoins vitaux. Est-ce irrémédiable ou pouvons-nous contrôler cette course folle ?

Notre organisme : une micro planète experte en recyclage, mais à condition... Moins consommer, faire la chasse au gaspillage, mais aussi recycler nos déchets devrait être un souci, à défaut de devenir une règle de conduite. Pour aller un peu plus loin que l'enfouissement ou le tri, certaines communautés urbaines valorisent ces déchets en source d'énergie. Valorisation thermique et électrique à partir des déchets ménagers. Par incinération, mais aussi par méthanisation (fermentation anaérobie).

À l'image de la logique propre à notre organisation sociétale, notre organisme se soucie au plus haut point de cette nécessité de traiter au mieux tout ce qui peut entraver son équilibre et donc son bon fonctionnement. Il est même expert dans ce domaine et, de longue date, sait valoriser ce que certains considèrent comme des poisons. À une condition, cependant : que la tâche ne dépasse pas ses capacités de traitement. Si notre organisme est débordé, les systèmes saturent. Les organes en charge de ces fonctions sont en souffrance et si certaines substances toxiques ne peuvent plus être éliminées, différentes pathologies nous guettent.

D'où proviennent ces déchets ?

La provenance de nos déchets est multiple : de notre activité, bien entendu, mais aussi de notre métabolisme, de l'élimination nécessaire des cellules usagées devenues inopérantes, mais encore et surtout de notre alimentation et de la pollution ambiante. Lors de notre activité quotidienne, et d'autant plus lorsque nous pratiquons une activité physique sollicitante, nous augmentons notre demande énergétique. Cet ensemble de réactions chimiques qui se déroulent au sein de chaque cellule produit des résidus. Résidus qui doivent être excrétés tels des déchets non valorisables. Or, parmi les dommages possibles causés à nos cellules musculaires, nous citerons l'accumulation de protéines dégradées et de radicaux libres, liée à une détérioration des structures cellulaires internes. Si nous ne pouvons éliminer ce qui est endommagé et que le problème persiste, nos fibres musculaires dysfonctionneront, se dégraderont et certaines cellules musculaires

mourront. Afin d'éviter cet affaiblissement de notre moteur (nos muscles), il est important que tous ces organites épuisés, protéines toxiques ou autres pathogènes soient éliminés.

Et si nous nous intéressions à l'acide lactique : est-ce réellement un déchet ? Lorsque nous produisons un effort d'intensité moyenne à haute, l'apport en oxygène est insuffisant et le processus répondant à cette demande en énergie complémentaire libère de l'acide lactique ou plus exactement du lactate. Ce métabolite entre dans nos cellules où il est, soit oxydé (dans les muscles cardiaque et squelettiques), soit reconverti en glucose et-ou en glycogène (dans le foie ou dans les muscles). Ce lactate peut également être expulsé des cellules musculaires faiblement oxydatives où il est produit (type 2 – fibres rapides) pour ensuite gagner une zone de recyclage (vers des fibres lentes voisines ou vers le foie ... encore lui !). Ce lactate, tant décrié, est donc, en réalité une sorte de navette énergétique entre différents territoires de notre organisme où il sera utilisé comme substrat énergétique. S'il est traité correctement, ce n'est plus un déchet, et encore moins un poison comme certains le considèrent trop souvent. Encore faut-il que les conditions de ce retraitement soient réunies : libre échange entre les cellules (qualité des membranes cellulaires et hydratation suffisante) et, entre autres, un foie opérationnel.

(((encadré De l'ammoniac à l'acide urique))).

De l'ammoniac à l'acide urique

Ou comment un excès de viande peut mettre en difficulté différents organes. Pour exemple une surconsommation de protéines animales : lors de la digestion, la dégradation des protéines libère, dans les intestins, un gaz, l'ammoniac. En cas d'excès de protéines dans le bol alimentaire, ce processus de putréfaction prend de l'ampleur. Or, tous les produits de putréfaction sont plus ou moins toxiques. Le foie va être mis à contribution. De plus, si l'intestin est trop agressé par des sécrétions acides, ses muqueuses (parois) deviennent poreuses et laissent échapper des macro-molécules susceptibles de causer des allergies et de contribuer à une diminution des défenses immunitaires. Ces molécules issues de la dégradation des protéines arrivent au niveau du foie. Son rôle va consister à détoxifier les composants ammoniaqués. Pour les gros mangeurs de viande, le foie va être débordé par cet excès d'acide et de toxines. Il ne pourra plus faire correctement son travail de traitement et d'élimination. Ce travail consiste, entre autres, à transformer l'ammoniac en urée.

Urée qui sera ensuite excrétée par les reins via l'urine : les reins viennent parachever le processus d'excrétion liquide. Ils sont spécialisés dans l'élimination des déchets acides issus de la dégradation des protéines animales (viandes, œufs, poissons). Ils éliminent tout spécialement les acides aminés soufrés, l'acide urique, l'acide sulfurique et l'acide phosphorique. Or, une surcharge en acide urique entraîne un vieillissement prématuré du rein. Effet d'autant plus préjudiciable que les performances du rein (comme de tout organe) diminuent avec l'âge. Des calculs rénaux (produits de la cristallisation de l'acide urique) sont susceptibles de se former. Nous pouvons mesurer tous les risques que nous prenons en contraignant notre organisme à quelques régimes hyper-protéinés. Contraintes inutiles au regard des dommages potentiels.

En émonctoire d'appoint : la peau va se charger également d'éliminer cette surcharge d'urée et de toxines grâce à la transpiration. Son odeur et l'aspect de la

peau peuvent trahir une acidose latente ou avérée. Elle devient sèche, fragile et réactive.

(((suite texte))).

L'appareil digestif : tout un système complexe et fragile !

Comme nous pouvions nous en douter, notre alimentation joue un rôle clé dans ces processus. Nous venons de mesurer combien un déséquilibre alimentaire (excès de protéines animales en particulier - cf. encadré ci-avant) pouvait perturber le fonctionnement des organes en charge du traitement et de l'élimination de produits indésirables. Il en va de même à chaque fois qu'un équilibre est remis en question. Nous avons vu que toute cellule « has been », c'est-à-dire usée, non fonctionnelle, devait être évacuée. Mais avant qu'elle ne le soit, un processus de récupération se met en place. À savoir que nous récupérons tout ce qui peut l'être pour refabriquer de nouvelles pièces complexes. Un peu comme un enfant avec ses Lego® techniques qui va démonter le camion qu'il venait de construire et récupérer les petites briques pour reconstruire un autre camion ou... un avion. C'est ce que les scientifiques appellent « catabolisme », qui consiste à décomposer des molécules complexes pour en extraire un grand nombre de molécules simples. C'est donc, à partir de ces molécules de base, du moins celles qui sont en bon état, que le processus de reconstruction (anabolisme) pourra s'opérer.

De l'assiette aux toilettes !

Il en va de même pour ce que nous mangeons. D'aliments, notre nourriture (structures complexes) va devoir subir les pires « outrages » pour devenir nutriments par réduction et transformation en éléments simples utilisables par notre organisme. Ce processus de digestion va se dérouler sans encombre, du moins si notre alimentation est équilibrée et de qualité. Il suffira de lui laisser le temps. Et du temps, il lui en faudra ! Pour l'estomac, après tout un travail mécanique et chimique en milieu hyper acide, la « vidange gastrique » ne sera complète qu'au bout de deux heures. Pour le cheminement dans l'intestin grêle ce sera à peu près le double, soit quatre heures. Mais c'est au niveau du côlon (gros intestin) qu'il faut être encore plus patient, surtout avec l'âge. Trente-cinq heures pour les jeunes adultes alors qu'un senior devra attendre le double avant que le colon n'ait terminé son travail. Et quel boulot : il faut dire qu'il y a du monde. La population de notre flore intestinale est estimée à cent mille milliards de micro-organismes, dont 1 kilo de bactéries actives. Cette flore (ou microbiote) nous protège de l'agression de micro-organismes pathogènes et joue un rôle physiologique majeur en dégradant les aliments pour lesquels nous n'avons pas l'équipement enzymatique nécessaire. C'est ainsi que les fibres alimentaires sont dégradées par les enzymes bactériennes là où nos enzymes digestives sont inopérantes.

(((mettre ici à ce niveau de l'inter « De l'assiette aux toilettes » encadré Comment ça va ?)))).

Comment ça va ?

Encore un problème de selle, ou plutôt de « selles » !

« Comment allez-vous ? » Une expression qui remonte probablement à la Renaissance, époque où la qualité des selles et des urines étaient des indicateurs fort pertinents pour témoigner l'état de santé. De ce fait, il était coutumier de soucier de la forme de ses interlocuteurs en leur demandant comment ils avaient ...

« fait leurs besoins ». Les selles de Louis Quatorze faisaient ainsi l'objet de la plus grande attention.

Comment va la selle ? Êtes-vous bien allé ?... autant d'expressions traduisant l'intérêt que l'on portait à la santé de ceux que l'on croisait. De nos jours, poser des questions sur nos propres poubelles, alors que le tri de nos déchets ménagers est un grand sujet décliné sur tous les tons, n'est politiquement pas très correct. Et pourtant le processus digestif, dans son ensemble est l'un des plus importants car il assure les échanges de nutrition et de détoxification, mais également parce qu'il module l'immunité générale dont les « vigiles » sont postés sur la muqueuse intestinale. Inflammation, constipation, parasitoses et candidoses affectent impitoyablement notre immunité.

Mais au fait : Comment allez-vous ?

(((suite texte))).

Entre l'intestin et le cerveau : c'est comme une 4 voies !

Déjà Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, avait exprimé intuitivement que « ... toutes les maladies, y compris les troubles mentaux, avaient leur origine dans l'intestin... » De récentes recherches concordantes confirment cette intuition. L'axe intestin-cerveau fonctionne comme une voie de communication bidirectionnelle. Le cerveau communique avec l'intestin par l'intermédiaire du nerf vague. En retour, l'intestin influence le cerveau via hormones, neurotransmetteurs (dont la sérotonine) et cytokines. N'oublions pas que plus de 90 pourcent de la sérotonine est synthétisée dans l'intestin ! Du bon état de notre flore intestinale dépendra donc, entre autres, notre humeur et cette santé du microbiote sera un facteur important dans la réduction de notre stress. Nous ne saurions trop recommander de veiller à prendre soin de cette flore intestinale par une alimentation de qualité avec force légumes et fruits tout en pratiquant une activité physique régulière. Pour toute éventuelle supplémentation en probiotiques, il est essentiel de consulter notre médecin traitant. L'équilibre de notre flore intestinale est si complexe qu'il ne s'agit pas, une fois de plus, de jouer à l'apprenti sorcier.

L'excrétion : un mécanisme essentiel !

Le processus d'élimination des déchets de notre corps est donc un mécanisme essentiel au maintien d'un environnement interne constant, nécessaire à la préservation de notre bonne santé. Ainsi est-il indispensable de nous débarrasser de tous ces encombrants, produits de réactions chimiques néfastes ou inutiles. Leur accumulation peut perturber un environnement interne qui doit rester constant et en équilibre, selon le principe de l'homéostasie. Au final, les trois voies essentielles d'excrétion sont les fèces via le colon, l'urine via la vessie et le dioxyde de carbone via l'expiration. En complément, une voie annexe : les glandes sudoripares, via la sueur. Notons que la capacité d'élimination de la peau est loin d'être négligeable. En plus, elle peut évacuer 2 types de déchets : outre les acides par la sueur, les glandes sébacées évacuent les colles en excès, via le sébum.

Loin de moi ces particules et métaux lourds !

Dans cette lutte contre tout ce qui pourrait perturber notre équilibre interne, il est de nouveaux agresseurs dont la perfidie n'a d'égal que leur dangerosité. Ces ennemis invisibles sont dans notre environnement. Nous sommes en quelque sorte cernés. Il s'agit des pollutions de toutes sortes. Il semble qu'actuellement, la seule défense que nous ayons contre ces produits de la pollution est la prévention. En

effet, les microparticules qui nous entourent sont capables de passer la barrière des alvéoles pulmonaires et d'atteindre tous nos organes via la circulation sanguine. Or, une particule fine peut être le support de substances toxiques, tels métaux lourds, hydrocarbures... Et une fois en place il est difficile de les extraire. C'est un peu l'histoire du cheval de Troie. Pour éviter une trop grande exposition à ces polluants, pas d'autres solutions que la vigilance. Sans adopter une posture hypochondriaque, il convient de ne pas cumuler les expositions. C'est en effet l'effet cocktail qu'il faut éviter. Notre organisme peut tolérer et éliminer une certaine dose de substances toxiques, mais quand il doit faire face à différentes agressions à la fois, il risque d'être débordé. Et, là encore il est important de comprendre qu'une personne qui vit au ralenti, tel un sédentaire, dont le métabolisme est réduit au strict minimum, sera beaucoup plus vulnérable que le sportif. Tous les systèmes sont activés de manière optimum chez celui qui maintient une activité physique quotidienne avec une dépense calorique de plus de 2000 kilocalories. Par contre les défenses immunitaires d'un sédentaire à moins de 1200 kilocalories seront très vite en difficulté face à toute agression.

Le droit au repos pour le foie et l'intestin.

Qu'on se rassure, nous n'aurons pas à faire face à l'intersyndicale des foies et intestins ! Mais, au regard des lignes qui précèdent, on peut légitimement se poser la question : notre tube digestif, dans son ensemble, n'aurait-il pas besoin d'être mis au repos, du moins ponctuellement. Ainsi se pose le problème de la diète. Une diète ... éthique, en quelque sorte. Pourquoi pas ? Mais, si de l'assiette aux toilettes il faut compter entre 30 et 40 heures, est-ce bien indiqué et-ou réaliste de s'imposer une diète aussi longue ? Sans aller jusqu'à ce niveau d'exigence, il est légitime et possible d'accorder un répit à tous nos émonctoires. De temps en temps, alléger le repas du soir : une simple soupe ou bouillon de légumes avant de s'en remettre aux bras de Morphée. Repos relatif pour le foie et ses complices, mais une quinzaine d'heures tout de même, ce n'est pas négligeable de quoi devancer toute revendication du syndicat des émonctoires.

De même que les recommandations de la Direction générale de la Santé (DGS), à propos de la consommation de boissons alcoolisées, incitent à une pause hebdomadaire (Pas plus de 10 verres par semaine et avoir des jours dans la semaine sans consommation). Il apparaît qu'une pause relative est bénéfique à toute fonction. Les sportifs sont bien placés pour savoir, parfois à leur corps défendant, que tout surentraînement peut être source de dysfonctionnement voire de blessures.

L'écologie appliquée.

Ainsi pour appliquer la logique écologique au fonctionnement de notre organisme il suffit de mettre en place certains principes simples :

- au niveau nutrition, avoir une base de légumes variés issus d'une agriculture raisonnée utilisant peu ou pas de pesticides. Consommation quotidienne de fruits de saison.
- d'autre part, limiter notre consommation de viande et penser aux protéines végétales (légumineuses, quinoa ...).
- des céréales complètes.
- limiter sel et sucres de toutes sortes, ainsi que l'alcool.
- quelques lipides de qualité lors du petit-déjeuner.
- si possible alléger le dîner.
- Le tout en veillant à un apport d'eau régulièrement tout au long de la journée..
- Avec comme bonus incontournable : chaque jour, se programmer une dépense énergétique (en plus des activités du quotidien) sous la forme d'une sortie ou

séance spécifique, d'au moins trente minutes. Il s'agit d'avoir un bilan énergétique de plus de 2000 kilocalories.

Ainsi nous aurons un métabolisme favorisant toutes ces opérations indispensables au recyclage des matériaux usés, inopérants permettant de faire de la place pour de nouvelles cellules, toutes neuves et prêtes à redonner de l'élan vital à notre organisme pour les jours et les années à venir !

Il nous apparaît inutile d'avoir recours à des « cures détox » à base de plantes. Il suffit de permettre au foie et à l'intestin de fonctionner dans de bonnes conditions pour effectuer ce travail de traitement et d'excrétion. Ils n'en demandent pas plus, mais, plus qu'une demande, c'est une exigence !

(((signature))).

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

(((encadré VIVONS VELO))).

Les conseils de Vivons Vélo.

Notre organisme est une véritable horlogerie, un petit bijou de technologie naturelle qu'il nous faut entretenir au mieux afin de rester en bonne santé et cela le plus longtemps possible et bien vieillir. Nos conseils :

- Pratiquez tous les jours une activité sportive ou physique (minimum 30 minutes).
- Buvez de l'eau régulièrement et ce tout au long de la journée.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré avec un minimum (ou pas) d'aliments ultra transformés.
- Limitez l'apport en viande au profit des légumes, fruits, légumineuses et céréales et si possible issus de l'agriculture biologique.
- Prenez du plaisir lors de vos sorties vélo ; garder le moral est essentiel pour être en bonne santé.
- Restez toujours à l'écoute de vos sensations, de votre corps lors de vos randonnées vélo et si besoin consultez votre médecin en cas de questions ou de doutes.

FIN D'ARTICLE.

16. TECHNIQUE.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES : Technique - Salon Bespoked 2023 (suite).

(((titre))).

Un vent de modernité.

(((chapô))).

Bespoked est le plus grand salon européen du vélo artisanal. Organisé fin 2023 au dernier étage de l'aéroport de Dresde en Allemagne, il était particulièrement riche et dynamique, avec des réalisations intéressantes dans tous les coins de l'espace d'exposition.

(((texte intro))).

Dans notre premier article (cf. revue Cyclotourisme de décembre 2023) nous avons vu plusieurs randonneuses traditionnelles, mais il y avait aussi des machines résolument modernes. Le tout représentait un extraordinaire appel au voyage et à la découverte du savoir-faire des artisans français et étrangers. Alors suivez nos guides, cela fait du bien de rêver un peu !

(((Les produits))).

RETROVELO.

Normalement ce fabricant à Leipzig (Allemagne) propose des vélos de ville avec des composants modernes, mais il est également capable de créer de superbes gravels. Celui-ci affiche un cadre Cr-Mo, un dérailleur microSHIFT, une selle Brooks Cambium, un éclairage SON... et une fourche à plaquettes.

<https://retrovelo.de/>

TRUE LOVE CYCLES.

Cette entreprise basée à Varsovie exposait un modèle unique avec un beau mélange de composants anciens et modernes : manivelles Stronglight en alu poli et plateaux TA, dérailleurs Sachs et Shimano 18 vitesses, leviers de vitesses en bout de guidon et au cadre, freins à disque TRP. Et sous le tube diagonal, de petites plaquettes en alu et des boulons en laiton... pour attacher les gaines avec du fil en acier inox.

Le cadreur, Jan Lutyk, propose également des gravels résolument modernes avec des roues Dandy Horse. Celui-ci a des manivelles Easton, mais l'anodisation a été supprimée pour mieux correspondre à la finition du cadre en acier inox brossée.

Facebook : [truelovecycles](https://www.facebook.com/truelovecycles).

<https://truelovecycles.com/> (site en construction).

STARFISH.

Ce cadreur danois, Tore Juncher Jørgensen, se concentre sur trois aspects : « le confort, l'utilisation prévue et des couleurs mignonnes ». Ceci est son vélo personnel, un cadre « rando mixte » en acier Kaisei avec raccords, groupe SRAM Apex, pneus Ultradynamico, jeu de direction Campa Record à billes et une très vieille selle Brooks Pro.

<https://xn--sstjernecykler-qqb.dk/>.

SPOON.

Conçu sur-mesure et peint en Angleterre mais brasé « par les meilleurs artisans italiens », un superbe gravel en acier Columbus avec groupe SRAM Red, pédalier Easton, fourche carbone, pneus Ultradynamico... et une magnifique finition matt métallisé.

www.spooncustoms.com.

HILITE.

Cette entreprise suisse exposait une randonneuse légère « tout titane » : cadre, fourche, potence, tige de selle et porte-bagages. Un adaptateur Hibox de la marque permet de commander le boîtier de vitesses Pinion au moyen d'un levier Rival. Cadre sur-mesure ou standard (4 tailles), poids tout équipé : 12,5 kilos.

Ce tandem de randonnée en titane est démontable grâce à ses Z Coupler (USA), qui sont pratiquement invisibles. Le constructeur a profité de la transmission mono-plateau pour relier les pédales au moyen d'une courroie côté droit. Les avantages par rapport à un tandem classique : des manivelles standards et moins de torsion au niveau des axes de pédalier. Le dérailleur SRAM de type VTT est électrique, et il est actionné par un levier de frein « route ». La fourche en alu sera bientôt remplacée par un modèle en carbone testé aux normes « vélo cargo ». Sur-mesure, poids 12,5 kg environ.

www.hilite-bikes.com.

QUIRK CYCLES.

Près du parc olympique de Londres, des vélos sur-mesure de tout type. Le dernier modèle de Quirk Cycles est le Suprachub, un gravel avec pneus 29 -2,3 pouces avec « cluster » (raccord haubans - tube de selle) et pattes en acier inox imprimées 3D. Ici avec sacoches Timba assorties, et nous avons apprécié le guidon avec de nombreuses positions pour les mains. Cadre à partir de 4820 Euros et vélo complet à partir de 8030 Euros.

www.quirkcycles.com.

TRITON BIKES

Le très sympathique gérant de ce magasin, Dmitry Nechaev, a dû quitter la Russie au début de « l'opération spéciale » et il s'est installé au Portugal « à 10 minutes de l'usine Orbea et des bureaux européens de Reynolds, mais j'utilise aussi des tubes Deda ». Il fabrique de superbe vélos en titane avec de nombreuses pièces usinées CNC et une finition « polissage à la main » ou matt (sablage). Prix à partir de 3200 Euros pour un cadre course standard, et 3500 Euros pour un sur-mesure.

www.tritonbikes.com.

JAEGHER.

Un beau gravel belge en acier inox Columbus XCR. Sur-mesure avec cadre brasé ou soudé TIG, ici avec dérailleur SRAM Red, pédalier Ingrid et fourche ENVE. Nous avons apprécié les coloris avec ses composants bleus et marrons, ainsi que les sacoches jaunes et gris : la classe !

www.jaegher.be.

YAAD CYCLES.

Cette entreprise de Stuttgart réalise des vélos en acier de tous types, y compris pour la ville. Celui-ci a été conçu pour une architecte avec des pneus Cult rose, une selle Brooks Cambium et plusieurs composants en alu poli (pédalier, tige de selle, potence, freins à disque Formula, dérailleur microSHIFT R10).

Ce beau gravel orange avait fière allure avec son groupe GRX et ses sacoches jaune fabriquées par fO.goods.

www.yaadcycles.com.

<https://fogoods.de/>.

CONDOR.

Sur le stand de l'un des magasins les plus connus de Londres, une gamme de cadres fabriqués en Italie, ici le gravel Bivio en acier Columbus Spirit avec groupe Campagnolo Ekar. Pour pneus jusqu'à 42 millimètres (700c) ou 47 millimètres (650b) et muni de plots pour garde-boues et porte-bagages. Existe en 6 tailles (46 à 61centimètres), prix 10950 Euros (avec fourche carbone, jeu de direction et axes traversants). Le porte-sac Jack s'attache au guidon et a l'air très pratique.

www.condorcycles.com.

CROSSWORX.

Issu d'une belle gamme de VTT en aluminium fabriqués en Allemagne, ce gravel Ride280 est taillé pour l'aventure ! Ici avec roues Newmen 29 pouces, groupe SRAM Rival et fourche Sour Business Fork en carbone. Cadre à partir de 1199 Euros (sans fourche) ou 3099 Euros pour un vélo complet (selon le choix des composants). Trois tailles, pour cyclistes mesurant entre 165 et 205 centimètres.

www.crossworx-cycles.com.

AMAPOLA CYCLES.

Chez cet artisan néerlandais, un superbe gravel en acier Columbus Zona avec une peinture acrylite qui laisse apparaître la brazure des raccords. Avec fourche Columbus en carbone, transmission Campagnolo Ekar, roues Campagnolo Levante, guidon Moquai. Les sacoches sont commandées sur-mesure : leur fabricant reçoit des photos du vélo et utilise l'intelligence-artificielle pour imprimer un tissu qui correspond à la peinture du cadre.

www.amapolacycles.com.

FIN D'ARTICLE.

17. SÉCURITÉ.

(((têtière))).

CONSEILS PRATIQUES : Sécurité - Le montage de kit VAE sur un vélo.

(((titre))).

Évolution de la législation.

(((chapô))).

L'installation d'un kit VAE sur son vélo est encadrée par une législation spécifique, législation qui ne cesse d'évoluer, et de nous interroger, comme en témoigne la publication d'un nouveau décret le 9 août 2023.

(((texte))).

Le montage d'un kit VAE sur son vélo est encadré par certaines règles et mesures de précautions. Le 09 août 2023, la Direction de l'information légale et administrative (DILA) a publié un texte dans ce domaine.

La diffusion légale c'est quoi ?

La Direction de l'information légale et administrative (DILA) est une direction d'administration centrale des services du Premier ministre, placée sous l'autorité de la secrétaire générale du gouvernement. Elle exerce les missions de diffusion légale, d'information administrative d'édition et de débat public.

La DILA assure la publication des lois et décrets au Journal officiel sur le site www.legifrance.gouv.fr. Elle édite et diffuse les textes législatifs et réglementaires français, mettant à la disposition de tous la norme juridique française. Elle garantit également la transparence économique et financière par la publication au niveau national de l'ensemble des informations légales, économiques et financières relatives à la vie des entreprises et au milieu associatif.

Que dit le texte ?

« Vous souhaitez transformer votre vélo classique sans assistance électrique en l'équipant d'un kit de motorisation électrique (batterie, contrôleur et moteur) afin de vous déplacer plus facilement ? Avant de choisir entre un moteur roue ou pédalier et d'installer votre kit de conversion, connaissez-vous les règles à respecter pour circuler sur la voie publique ?

Vous pouvez électrifier votre vélo et circuler sur la voie publique à condition que :

- sa puissance maximale soit de 250 Watts ;
- sa vitesse maximale soit de 25 kilomètres par heure.

L'assistance ne se déclenche qu'au pédalage et se coupe à l'arrêt du pédalage. Il est cependant autorisé de mettre en place une assistance au démarrage sans avoir recours au pédalage mais elle ne doit pas excéder 6 kilomètres par heure ». Ce qui correspond à la norme d'un moteur de VAE.

Cela nous concerne car nous savons bien que certains d'entre nous souhaitent s'équiper de kit.

Les risques que cela engendre.

La Fédération française de cyclotourisme recommandait de faire réaliser le montage du kit par un professionnel qui par sa facture assure la conformité de l'ensemble.

Désormais, depuis le 9 août 2023, n'importe quelle personne peut monter un kit seule, mais celles qui l'ont déjà fait n'ignorent pas qu'il y a des précautions à prendre quant au montage mais aussi par rapport au cadre. Par exemple, qui sait qu'un cadre carbone année 2015 avec un kit roue arrière présente des risques de déformation des pattes de fixation par la chaleur du moteur ? Et on pourrait multiplier les risques en fonction du matériau employé pour le cadre, la qualité du freinage, voir l'ancienneté du cadre.

D'autre part, nous le répétons souvent « En cas de doute, l'assureur se réserve le droit de faire expertiser le véhicule ». Qu'est ce qui se passera si l'expert écrit dans son rapport que le montage ne correspond pas aux règles de sécurité, par exemple batterie fixée par des colliers de serrage en plastique ?

Nous connaissons des cas de verbalisation pour non-conformité du véhicule avant la parution de ce texte pour vélo électrique non homologué. Sans facture comment prouver que votre montage date d'après la parution du texte car il existe un principe général du droit selon lequel « la loi ne dispose que pour l'avenir ; elle n'a point d'effet rétroactif » (article 2 du Code civil).

Les kits de 250 Watts, les grands oubliés.

Pour finir, une question que le texte ne solutionne pas ce sont les kits de plus de 250 Watts. Il en existe beaucoup qui sont en circulation sans plaque d'immatriculation, carte grise, assurance spécifique, etc. Et les forces de l'ordre interrogées ne savent pas faire la différence en visuel !

Soyez donc très prudents si vous souhaitez faire le montage vous-même, il faut des photos datées comme preuve de la date du montage. Un montage avec les fixations déjà existantes et en bon état, un porte-bidon métallique pour la batterie ou sur un porte-bagages adapté, et cetera. Voilà des questions que vous devrez vous poser et résoudre avant de faire l'achat et le montage par vous-même !

(((signature))).

- Texte : Denis Vitiel.
- Photos : Daniel Cattin et Denis Vitiel.

(((encadré sur modif législation))).

- MODIFICATION DE LA CIRCULATION.
Départementales et Voies vertes.

La route est belle, le paysage aussi, faut-il en faire une Voie verte pour autant ? Lors de la parution du décret modifiant la circulation sur les Voies vertes la commission nationale de Sécurité a prévenu les délégués Sécurité du risque de dérive. Le département de la Manche a été le premier à déclasser une départementale pour en faire une Voie verte, or ce n'est pas en déclassant une départementale que cela devient une Voie verte. La modification précise les véhicules qui sont autorisés à circuler : « Les règles de circulation définies à l'article R. 110-2 sont rendues applicables par arrêté de l'autorité détentrice du pouvoir de police. Dans les conditions qu'elle détermine, les véhicules motorisés utilisés par une catégorie d'usagers qu'elle définit, ou par les titulaires d'une autorisation individuelle qu'elle délivre, peuvent, par dérogation, être autorisés à circuler pour accéder aux terrains riverains, sous réserve de respecter la vitesse maximale autorisée qu'elle fixe et qui ne peut excéder 30 kilomètres par heure ». Une vraie Voie verte en agglomération.

Oui le président du conseil départemental exerce les pouvoirs de police afférents à la gestion du domaine du département, notamment en ce qui concerne la circulation sur ce domaine, mais n'a aucune police sous son autorité pour vérifier que les véhicules motorisés qui vont circuler pour accéder aux terrains riverains, ni pour faire des contrôles de vitesse.

Des solutions existent en s'appuyant sur des textes existants ou en créant une nouvelle expérimentation. Chaussée à voie centrale banalisée, vélorue devenant véloroute, définir enfin l'espace partagé, voir modifier une fois encore la Voie verte en parlant de zone de rencontre limitée à 30 kilomètres par heure hors agglomération.

Pour cela, il faudra mettre autour de la table toutes les parties concernées, ce qui n'a pas été le cas lors des discussions qui ont abouti à la modification par décret n°2022-635 du 22 avril 2022.

FIN D'ARTICLE.

18. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Philatélie : Le vélo sans frontières.

(((texte))).

Un petit florilège de timbres mondiaux sous toutes ses formes, tant ce modeste deux-roues a pris de l'importance durant les dernières décennies sur tous les continents. Ville ou campagne, promenade ou compétition, dames corsetées ou messieurs élégants, toutes les représentations existent chez les collectionneurs. Il n'y a donc pas d'époque pour affirmer qu'à vélo, tout a toujours été plus beau !

(((signature))).

Texte : Martine Cano - Photos : Timbres Collection Patrice Godart (UECT).

(((IMAGES de 12 timbres))).

Tanzanie – Timbre émis en 1992 – Série sur l'historique du vélo en Europe.

Russie – Timbre émis en 2008 – Série sur l'historique du vélo – Vélo pliant de 1917.

Russie – Timbre émis en 2008 – Série sur l'historique du vélo – Vélo dame de 1954.

Portugal – Timbre émis en 2000 – BMX.

Macau (Portugal) – Timbre émis en 1988 – Deux hommes avec des vélos anciens.

Mongolie – Timbre émis en 1982 – Homme sur vélo moderne.

Cuba – Timbre émis en 1993 – Vélo cubain Guaso de 1992.

Italie – Timbre émis en 2003 – Vélo tandem.

Allemagne – Timbres émis en 1985 – Femme sur vélo Jarry de 1925 (timbre rose) et Homme sur vélo course Opel de 1925 (timbre bleu).

Angleterre – Timbre émis en 1978 – Jeune couple à vélo de 1978.

Macédoine du Nord – Timbre émis en 2015 – Vélo pour dame.

Argentine – Timbre émis en 2003 – Cycliste à vélo des années 1900.

FIN D'ARTICLE.

19. VIE FÉDÉRALE - CENTRE FORMATION.

(((tête)))

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : Centre national de formation du vélo - Les premiers diplômés CQP « AMV ».

(((titre)))

Nos primos diplômés !

(((chapô)))

Le Centre national de formation du vélo fête ses premiers diplômés ! La première formation au CQP « animateur mobilité à vélo », s'est achevée avec l'obtention du diplôme pour les sept candidats de cette première promotion baptisée comme il se doit « Vélocio ».

(((texte)))

Cette formation au Certificat de Qualification Professionnelle « animateur mobilité à vélo » (CQP AMV) a été organisée sur trois mois, permettant une alternance entre les trois semaines de cours théoriques et les 56 heures en immersion au sein de structures en lien avec la mobilité à vélo.

Elle s'est clôturée avec la tenue des évaluations finales les 21 et 22 novembre derniers, permettant d'apprécier les acquis pédagogiques, réglementaires et sécuritaires nécessaires à l'enseignement de la mobilité à vélo.

Cette formation s'est déroulée au Centre nature des « Quatre vents », à Aubusson-d'Auvergne, sous la direction de Jean Savarino, avec comme formateurs et intervenants : Isabelle Gautheron, Nicolas Dubois, Fabrice Rota, Denis Vitel et comme évaluateur-examineur Antoine Rachmuhl. Les examens quant à eux, ont eu lieu à Sucy-en-Brie, en partenariat avec le vélo club de Sucy-en-Brie et la commune, ainsi qu'à Ivry-sur-Seine, en partenariat avec la municipalité et le club de l'US Ivry.

L'organisme certificateur de la branche du sport réuni le 19 décembre en réunion plénière pour délibérer suite aux évaluations et observations relevées par les examinateurs, a validé les premiers animateurs professionnels formés par la Fédération française de cyclotourisme.

Toutes nos félicitations aux sept membres de cette première promotion pour l'obtention de leur Certificat de qualification professionnelle « animateur mobilité à vélo ».

(((petit encadré fin article)))

Les diplômés 2023 - Promotion « Vélocio ».

- Aurélie Henry.
- Claude-Hélène Yvard-Guermonprez.
- Pascal Landais.
- Pierre Merle.
- Thierry Dumas.
- Véronique Malaval.
- Xavier Ducos.

(((phrases de fin article)))

- Retrouvez un dossier complet de présentation de la formation CQP « animateur mobilité à vélo » dans la revue Cyclotourisme de février 2024 – n° 742.

• Retrouvez le catalogue des prochaines formations sur le site du Centre national de formation du vélo : <https://centre-formation.ffvelo.fr/>.
(((titre))).

Comment suivre la formation ?
(((bloc 1 INSCRIPTION))).

ÉTAPE 1 - JE M'INSCRIS.

Je m'inscris en formation via le site du Centre national de formation du vélo ou la plateforme « Mon compte formation ».

- Site du CNFV : <https://centre-formation.ffvelo.fr/formations/11>.
- Mon compte formation : <https://urlr.me/q48bp>.

(((bloc 2 – LA FORMATION))).

ÉTAPE 2 - JE SUIS LA FORMATION.

Je suis la formation, de 3 semaines réparties sur 3 mois, au CQP « AMV » et j'effectue un stage de 56 heures en structure en lien avec la mobilité à vélo.

(((Bloc 3 – DIPLOME))).

ÉTAPE 3 - J'OBTIENS MON DIPLÔME.

J'obtiens mon CQP « animateur mobilité à vélo » à l'issue de la formation et des examens.

(((bloc 4 – METIER))).

ÉTAPE 4- J'EXERCE MON MÉTIER.

Je peux demander ma carte professionnelle et enseigner contre rémunération à l'encadrement de séances d'apprentissage du vélo pour tous et la connaissance des bons comportements à vélo.

FIN D'ARTICLE.

20. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ : DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

(((les articles régionaux))).

CENTRE – VAL DE LOIRE.

Une journée d'informations.

Le 11 novembre 2023, le comité régional de cyclotourisme Centre-Val de Loire a organisé, à Blois, une journée animée par Nicolas Eduin, pour les assurances, et par Patrice Delga, médecin fédéral, pour l'aspect santé. Tous les comités départementaux étaient présents. Ont été évoqués : le regroupement des trois licences, les formules d'assurance, ainsi que les assurances lors des séjours et la participation aux sorties clubs des non-licenciés. Patrice Delga, lui, a expliqué la réforme du certificat médical. Les retours des participants à la fin de la formation encouragent à maintenir au calendrier cette formation.

Jean-Marie Berthin.

Correspondant : Philippe Ragache.

ph.ragache@club-internet.fr.

NOUVELLE-AQUITAINE.

Le séminaire national Sécurité s'est tenu les 24 et 25 octobre 2023 à La Rochelle. Pratiquement toutes les régions ont été représentées par les délégués sécurité régionaux ou les présidents de comité régionaux. Les travaux durant ces deux jours ont été animés par Denis Vitel, président de la commission nationale Sécurité, et Isabelle Gautheron, directrice technique nationale.

GUADELOUPE.

CoReg Guadeloupe.

Bienvenue dans l'île aux papillons.

À l'initiative des neuf clubs du département, le comité régional de cyclotourisme de la Guadeloupe a vu le jour le jeudi 26 octobre 2023 dans les locaux du comité régional olympique et sportif de la Guadeloupe à Pointe-à-Pitre.

Lors de cette assemblée générale constitutive, de nombreuses personnalités civiles et sportives locales parmi lesquelles les représentant de l'association des maires de Guadeloupe, les maires adjoints aux sports des villes de Pointe-à-Pitre, des Abymes, de Morne-à-l'Eau, le président du comité olympique de Guadeloupe, le président de l'USEP et ses adjoints, les représentants de la sécurité routière de Guadeloupe et de la DEAL, ont pu assister aux travaux dans une ambiance courtoise et volontariste.

Les présidents des clubs membres ont élu, à l'unanimité, Philibert Moueza, président du comité régional de cyclotourisme de Guadeloupe.

Son rôle sera de permettre la pratique du vélo au plus grand nombre en alliant tourisme, sport-santé, culture, d'inclure les personnes à mobilité réduite, de former en toute sécurité, et bien sûr, sans compétition.

(((encadré))).

Composition du conseil élu :

- Bureau .
- Président : Philibert Mouëza.
- Vice-président : Joseph Corvo.
- Trésorier : Romuald Claudeon.
- Secrétaire général : Angelica Marie.
- Délégué sécurité : Jean-René Gossec.
- Membres : Christian Seymour, Christian Roussas, Ludovic Catalan, Guy-Charles Cherod et Angèle Julienne.

FIN D'ARTICLE.

21. AGENDA.

(((tête)))

SUR VOTRE AGENDA...

(((Agendas clubs)))

(((Agenda 1)))

Du jeudi 23 au samedi 25 mai.

Vélo de Route.

Première Grande boucle en Saintonge Artigues-près-Bordeaux.

CoReg Nouvelle-Aquitaine , CoDep Gironde.

Le Stade Bordelais Cyclo, fort de ses randonnées Bordeaux-Sète et Bordeaux-Bilbao promet une organisation sans faille pour la première Grande Boucle en Saintonge, sur un parcours de 450 kilomètres et 3300 mètres de dénivelé.

D'Artigues-près-Bordeaux au cœur des deux Charentes, vous découvrirez mille façons de prendre l'air... l'air du fleuve ou des rivières, l'air des pins de la forêt de la Double, l'air salin de l'estuaire et celui plus terrien des marais. Cette randonnée sportive mais non compétitive, culturelle et conviviale est référencée dans l'agenda fédéral et ouverte à tous. Ce sont 150 cyclos et plus qui sont attendus pour cette randonnée. Le jeudi, vous irez d'Artigues à Angoulême (147 kilomètres). Le lendemain, vous rejoindrez La Tremblade, à 148 kilomètres, pour revenir à Artigues le samedi au bout de 158 kilomètres.

Chaque participant doit être autonome dans l'accomplissement de sa randonnée en matière de transport des bagages, d'hébergements, de rapatriement ou avoir l'assistance de son club. L'organisation propose toutefois un pack complet, limité à 120 places, avec deux nuits d'hôtel en demi-pension et logistique des bagages. Tarifs : licencié autonome 80 Euros - Autres 90 Euros - Accompagnants 45 Euros. L'offre « Pack Saintonge » à souscrire avant le 7 avril 2024 est à 260 Euros. Un hébergement est possible avant et après la randonnée. Renseignements et détail des prestations à consulter sur le site.

Contacts :

- Claude Joyez • 06 73 33 29 50.
- Claude Biojout • 06 33 34 98 06.
- Jean-François Bartlet • 06 09 0673 17.

www.cyclo-stade-bordelais.fr , stadebordelais.cyclo@gmail.com.

(((Agenda 2)))

Du mardi 11 au samedi 15 juin.

Vélo de Route.

Premier Tour de Savoie Cyclo , Challes-les-Eaux.

CoReg Auvergne-Rhône-Alpes , CoDep Savoie.

Ce Tour de Savoie Cyclo, première édition, vous est proposé par les Cyclos Chambériens. Randonnée longue distance de 700 kilomètres avec 16500 mètres de dénivelé positif, il est à réaliser en 100 heures maximum et en autonomie complète. Vingt-six cols sont à gravir et les sept BCN-BPF de Savoie à découvrir. Des Préalpes aux Alpes intérieures, des vallées aux hauts sommets, ce Tour de Savoie s'inspire de la Randonnée permanente proposée par le club. Il permet de parcourir le bassin chambérien, les vallées des Huiles, de la Maurienne et de la Tarentaise, le massif du Beaufortain, de faire une incursion dans le massif des Aravis, la vallée de l'Arly, la vallée de l'Isère, le massif des Bauges, l'avant-pays

savoyard, la Chartreuse et de retrouver Chambéry avant l'arrivée au lac du Bourget. Cela donne à voir, et admirer, parmi bien des sites, le sanctuaire de Myans et le mont Granier, les cols du Glandon et de la Croix de Fer (BCN-BPF), Bonneval-sur-Arc au pied du col de l'Iseran (BCN-BPF), le barrage de Tignes. En montant le Cormet de Roselend apparaîtront la vallée des Chapieux avec vue sur l'aiguille des Glaciers, le barrage de Roselend et sa chapelle, le col du Pré avec une vue éblouissante sur le mont Blanc, Beaufort (BCN-BPF), Hauteluce villages typiques du Beaufortain, le col de l'Arpettaz, Conflans (BCN-BPF), cité médiévale qui domine Albertville. Viendront ensuite, le col de Tamié et son fort, le col du Frêne, le Châtelard, bourg féodal fortifié, les cols de Plaimpalais, le Revard (BCN-BPF) et sa vue sur le lac du Bourget, la Chambotte et son belvédère sur le lac, l'abbaye d'Hautecombe (BCN-BPF) fondée en 1125, nécropole des princes de Savoie. Le mont Tournier, le lac d'Aiguebelette, la Chartreuse, Chambéry et le lac du Bourget feront aussi partie du spectacle.

Inscriptions et tarifs : attention le nombre de participants est limité à 99 et les inscriptions ouvertes sur HelleAsso du 1er janvier au 31 mai 2024. Tous les détails, le lien pour s'inscrire et le parcours sont sur le site. Dès votre inscription vous recevrez un courriel de confirmation contenant votre « billet » à télécharger. Le prix comprend le repas avant départ, les boissons, la collation, le trophée « finisher », le transport des bagages : Licencié 50 Euros. - Non licencié 75 Euros.

Contact : lescycloschamberiens@laposte.net.

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

(((Agenda 3))).

Du dimanche 16 au samedi 22 juin.

Vélo de Route, VTT, Marche.

Vingt-deuxième semaine régionale de cyclotourisme , Baignes-Sainte-Radegonde. CoReg Nouvelle-Aquitaine , CoDep Charente.

Sous l'égide du comité départemental de cyclotourisme de la Charente, le Cyclo Club du Tâtre, le club VTT de Baignes ainsi que le comité d'animation de Baignes se sont unis pour organiser cette semaine régionale en Sud-Charente, entre terres et mers. Comme Baignes-Sainte-Radegonde se situe aux confins de trois autres départements : la Charente-Maritime, la Gironde et la Dordogne, vous rencontrerez routes vallonnées, églises romanes et paysages le long de l'estuaire de la Gironde avec ses petits villages côtiers. Vous randonnerez dans les vignobles du Bordelais et vous apprécierez la beauté et la quiétude des paysages périgourdins. Les vététistes emprunteront les sentiers à travers vignes et forêts de pins et traverseront les bois dans de magnifiques singles. Les marcheurs profiteront des sentiers de petites et moyennes randonnées. Des excursions seront également proposées entre Blaye et sa citadelle, Royan et sa côte Atlantique et le château de la Mercerie à Villebois-Lavalette. Offrez-vous un cadre naturel authentique sur un territoire d'exception avec de nombreux sites touristiques qui raviront participants et accompagnateurs. La restauration sera préparée en majorité à base de produits du terroir. De nombreux exposants proposeront des produits régionaux. N'oublions pas l'animation qui vous permettra de passer de très belles soirées (musiciens, chanteurs, chorale...).

Les possibilités d'hébergements seront multiples : deux terrains de campings éphémères, nombreux gîtes, chambres d'hôtes et logements chez l'habitant.

Contact : Pascale Bacle • 06 86 04 44 32 • sr16.presidente@gmail.com ,

<https://www.ffvelo-codep16.fr/semaineregionale2024>.

(((encadré))).

Il est encore temps !

• trente-septième Paris-Roubaix Cyclotourisme.

Dimanche 5 mai 2024 - Organisé par le VC Roubaix. Les inscriptions sont ouvertes. Retrouvez tous les détails dans la revue Cyclotourisme de décembre 2023 - n° 740.

(((agenda spécial 1))).

STAGE - MONITEUR TOURISME INTERNATIONAL.

La commission Tourisme de la Fédération française de cyclotourisme vous propose un stage de « Moniteurs Tourisme International », pour l'encadrement de séjours hors Union européenne.

- Dates : le samedi 9 mars 2024 de 9 heures à 12 heures et de 13 heures 30 à 18 heures, et le dimanche 10 mars 2024 de 9 heures à 12 heures et 13 heures 30 à 16 heures.
- Lieu : au siège fédéral - 12 rue Louis-Bertrand 94207 Ivry-sur-Seine (94).
- Inscription : l'inscription est gratuite, à faire avant le 29 février 2024 ! sur votre espace fédéral personnel .
- Important, à noter : le déplacement, la restauration et l'hébergement sont à votre charge.
- Contact : François Manent - 04 92 35 58 39 - 06 51 42 10 14 - francois.manent@ffvelo.fr.

(((agenda spécial 2))).

VÉL'EUROPE .

Étape finale en 2024 !

Le Vél'Europe, c'est une aventure à vélopour rejoindre Paris. Nous vous invitons à participer à ce défi européen, en amont de Paris 2024. Ouvert à tous, l'allure sera libre et sans esprit de compétition.

Après Lisbonne-Dunkerque en 2019, et Dunkerque-Stockholm en 2022, Prague-Sofia en 2023 : c'est Athènes-Paris qui clôturera l'événement ! Ce voyage itinérant porte haut les symboles de l'olympisme en célébrant le sport pour tous. L'accueil à Paris promet d'être exceptionnel, en lien avec « Ensemble à vélo », puisque les participants du Vél'Europe rejoindront les dizaines de voyages itinérants partis de toute la France.

- Dates : du 03 mai 2024 au 02 juin 2024.
 - Distance : environ 2700 kilomètres (24 étapes de 118 kilomètres par jour).
 - Nombre de places : 50 (les participants des années précédentes sont prioritaires pour les inscriptions).
 - Prix : 3950 Euros tarif réservé à nos amis Canadiens qui ne prendront pas le transport jusqu'à Athènes , 4 350 Euros avec transport en car au départ de l'Allier jusqu'à Athènes.
 - Inscriptions : auprès de Patricia Leroux – 01 56 20 88 87 – p.leroux@ffvelo.fr.
- Important : clôture des inscriptions le 29 février 2024.

Informations complémentaires, bulletin d'inscription et règlement sont à retrouver sur <https://ffvelo.fr/>.

(((encadré 1 général Agenda))).

Retrouvez tous les événements et randonnées labellisés par la Fédération française de cyclourisme sur <https://veloenfrance.fr/> et <https://ffvelo.fr/>.

(((encadré 2 général Agenda))).

CATALOGUE SÉJOURS ET VOYAGES 2024.

Retrouvez tous les séjours et voyages 2024 organisés par la Fédération française de cyclotourisme sur <https://ffvelo.fr/> , rubrique « Voyages à vélo ».

FIN D'ARTICLE.

22. CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES.

CARNETS.

(((Carnet 1))).

Lors d'une assemblée générale extraordinaire menée avec courage, Fabrice Brunet, président du Club Cyclotourisme de Chatillon-sur-Loire nous a fait part d'une extrême fatigue qui l'empêchait de mener à bien sa fonction. Nous avons tous espoir qu'il retrouve ses forces mais hélas il est décédé le 1er novembre 2023 à 72 ans.

Fabrice va laisser une empreinte indélébile au sein du club par les actions qu'il a menées tout au long de ces vingt-cinq années de présidence. Il a beaucoup œuvré afin que le club fonctionne dans les meilleures conditions : comités d'administration, assemblées générales, déplacements et participation aux réunions de la Fédération, travail administratif, gestion des licences, organisation des grandes sorties du club, formation des jeunes au cyclotourisme pendant les vacances scolaires sous la dénomination « Les Tickets Sport ».

Fabrice ne manquait sous aucun prétexte les Semaines fédérales et aimait à dire que « son » club était l'un des plus importants du Loiret et il en était fier.

Le ski était sa deuxième passion. Lorsque ses forces ont commencé à le quitter, il avait opté pour une assistance électrique, ce qui lui permettait, encore, de partager d'agréables moments au sein du peloton.

L'ensemble du comité de direction, les membres du bureau et tous les adhérents du club, adressent leurs plus sincères condoléances et souhaitent beaucoup de courage à tous les membres de sa famille pour traverser cette épreuve.

Les membres du club cyclotourisme de Chatillon-sur-Loire.

(((Carnet 2))).

Maurice Clavelier nous a quittés le 9 septembre dernier, à l'âge de 80 ans.

J'ai connu Maurice dès mon arrivée à Clermont en 1978 et nous nous sommes découverts des affinités communes : randonnées en montagne et penchant pour les longues distances. Maurice adorait traverser la France en diagonale, avec une sacoche de guidon et un duvet arrimé sous la selle pour tout bagage. Le retour se faisait le plus souvent à vélo au cours d'une Mer-Montagne en direction d'un des sommets du Massif central. Il a fait des brevets Cyclomontagnards dans tous les massifs français, plusieurs Flèches Vélocio et un Paris-Gibraltar en cyclo-camping. Il a été aussi un organisateur éminent : Clermont-Gomel de 1986, reliant Clermont à sa ville jumelle en Biélorussie, un raid de 3 000 kilomètres par-delà le rideau de fer, avec toutes les difficultés logistiques et administratives à surmonter à cette époque. Au sein de l'Amicale Cyclo Clermontoise il a été le co-créateur, avec Jacques Juillard, de la « Clermontane », une Randonnée permanente de 1 000 kilomètres entre Clermont-Ferrand et Clermont-l'Hérault. Il a assuré la présidence de l'Amicale Cyclo Clermontoise pendant huit ans. Sous sa présidence, l'ACC est devenue organisatrice des brevets randonneurs qualificatifs pour Paris-Brest-Paris dans le Puy-de-Dôme, brevets que le club a organisés jusqu'en 2019. Il a su transmettre la présidence à Patricia Masson, première présidente dans l'histoire de notre club.

Maurice était un compagnon de route agréable, d'une grande culture, faisant preuve d'un humour pince-sans-rire très fin. À l'âge de la retraite, il a pris ses quartiers en altitude au village du Luguet dans le Cézallier, où il s'adonnait à la chasse et à la pêche, tout en cultivant son potager. Il a progressivement

abandonné le vélo ne se sentant plus en sécurité sur sa machine. C'est là que la maladie est venue le cueillir.

Toutes nos pensées vont à son épouse Nicole, à son frère Michel et à leur famille. Claude Bénistrand.

(((Carnet 3))).

Yolande Vigo était la doyenne du club. Elle était toujours présente aux sorties hebdomadaires et toujours là pour donner un coup de main à nos organisations. Elle était venue au club, en voyant son neveu pratiquer le sport cycliste. C'était à l'occasion des 24 heures cyclistes organisées par les Châteaurenardais au début des années 1970. Elle avait fait sa carrière professionnelle à La Poste en utilisant son vélo. Elle avait reçu un diplôme d' « or » au grand rassemblement de « L'Ardéchoise » (2018). Elle est décédée à 85 ans le dimanche 10 décembre 2023.

PETITES ANNONCES.

VENTE.

- Tandem randonneur Follis 26 pouces, tout acier Reynolds 631 avec pièces détachées. Pour plus de détails sur le vélo, contacter le vendeur.

Prix à débattre : 3200 Euros.

Contact : Sylvain Dugué • 02 43 03 41 58 • 06 25 69 45 99 • sylvain.dugue@sfr.fr.
53250 Javron-les-Chapelles.

RECHERCHE.

- Recherche pour club de cyclotourisme dans les Vosges (Groupe Cyclo Dounoux) une remorque à vélos, d'une capacité de 10 à 12 vélos et - ou VTT, en bon état et avec certificat de conformité.

Contact : Philippe Astier • 07 82 21 75 60 • philippe.astier81@orange.fr • Groupe Cyclo Dounoux - <http://cyclodounoux.ffvelo.fr/>.

FIN D'ARTICLE.

23. SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche SVE))).

Cyclotouriste un jour, cyclotouriste toujours.

(((SVE 1))).

FFCT et non FFVélo.

À la lecture du courrier des lecteurs de la revue de novembre, j'ai apprécié la pertinente réponse de Jean-Claude Hénault, « Cyclotouriste avant tout », aux observations du président du CoDep 31 formulées dans le numéro d'octobre « Rebondir, oui mais... ».

Non seulement la formulation « FFVélo » n'a pas fait venir de nouveaux adeptes mais elle a créé une regrettable confusion préjudiciable à la spécificité du cyclotourisme que nous avons vocation à promouvoir, bien caractérisé par le sigle « FFCT ». Nous ne sommes pas une fédération qui a la charge de toutes les pratiques cyclistes mais qui est délégataire uniquement pour le cyclotourisme et non pas pour le vélo en général. Surtout ne rien changer au titre de notre revue.

Henri Bosc.

(((SVE 2))).

À propos du maillon faible.

Dans le numéro de Cyclotourisme de novembre 2023, l'article de Daniel Jacob explique peut-être pourquoi certains débutants hésitent à venir dans un club et vont pédaler en solitaire. Pire encore, quand il ne touche plus le vélo, après une mauvaise expérience. J'ai toujours observé qu'un nouveau cycliste, arrivant pour une sortie-club, avait droit à une démonstration du genre : « Nous allons lui montrer que nous sommes les plus forts » (l'inverse est vrai aussi). Un jeu particulièrement idiot, où le « nouveau » est largué, fatigué et cherche l'itinéraire pour rentrer. Après un tel accueil, il faut une forte motivation pour revenir les jours d'après. Dans le même ordre d'idées, je n'ai jamais compris pourquoi, un groupe de cycliste augmente son allure dès que la route monte. Escalader en groupe n'est pas désagréable. En plaisantant, la preuve est apportée par les cyclistes professionnels et le fameux « gruppetto ». À des débutants cherchant un club, je conseille d'aller dans un club où personne ne parle de « moyenne » avant, pendant ou après une sortie. Le cyclotourisme qui associe le triptyque « sport-santé, tourisme et culture » a parfois des pratiquants, qui font la démonstration de ce qu'il ne faut pas faire. C'est-à-dire avoir une vitesse excessive et vouloir s'accrocher au peloton coûte que coûte n'est pas une bonne pratique pour la santé.

Jean-Pierre Brel.

(((SVE 3))).

Ode budgétaire.

Ma chère fédé,

Pour établir le budget de notre voyage « Ensemble à vélo » à Paris, nous avons découvert sur ton site l'annonce d'une subvention de 5 Euros par participant et par nuitée. Mais sur le dernier bulletin fédéral cette aide n'est plus que de 4 Euros.

Alors, je fredonne cette vieille chanson populaire :

« Que portez-vous dans ce sac, Mon brave homme que portez-vous ?
Mon brave homme c'est ma femme, J'vous la donne pour cinq sous !

De cinq sous je baisse à quatre, et de quatre à rien du tout ! »
Justement, c'était au cours d'une réunion des « féminines ». J'espère que le dernier vers n'est pas prémonitoire...
Marie-Anne Maucret .

(((encadré contact SVE))).

- Par courrier :
Fédération française de cyclotourisme Revue Cyclotourisme • Souriez, vous écrivez ! 12, rue Louis-Bertrand • CS 80045 .
94207 Ivry-sur-Seine Cedex.
- Par e-mail : souriezvousecrivez@ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

24. INDEX 2023.

(((titre))).

INDEX 2023.

Du numéro 730 à 740.

(((encadré))).

Vous recherchez un article paru dans une revue de l'année 2023 ? Cet index vous aidera à le retrouver !

(((texte))).

REPORTAGE.

Témoignage - Le vélo à Alès (Gard). N° 730. Page 22.

Cinquantenaire du club des Cents Cols. N° 730. Page 24.

Le col des Cyclotouristes (Altitude 1305 mètres) – Savoie. N° 730. Page 26.

Le Centre national de formation du vélo. N° 732. Page 08.

Portrait de club - Les Pédaloudoux. N° 733. Page 20.

Découverte - Une escapade héraultaise. N° 733. Page 22.

Rencontre - Isabelle Gautheron, DTN. N° 734. Page 08.

Stèle Vélocio au col de Pierre Plantée (Hérault). N° 735. Page 22.

Le Gravel Test Tour (Étape 1). N° 736. Page 16.

Brevet randonneur mondial 400 kilomètres du Centenaire. N° 736. Page 26.

Eurodiagonale Perpignan-Malaga. N° 736. Page 28.

Label - Candes-Saint-Martin (Indre-et-Loire). N° 737. Page 24.

Paris-Brest-Paris 2023 - Témoignages de participants. N° 738. Page 20.

Semaine européenne de cyclotourisme 2023 (Plasencia). N° 738. Page 22.

Nos Cyclomontagnardes 2023. N° 738. Page 28.

Entretien avec Patrice Godart – président de l'UECT. N° 739. Page 26.

VTT- GRAVEL.

Fiche Conseils - Je protège mon VTT. N° 730. Page 18.

Test pantalon Ekoï. N° 731. Page 16.

Verte Tout-Terrain « Que du bonheur ». N° 732. Page 18.

Fiche Conseils - Les plaquettes de freins. N° 732. Page 20.

Fiche Conseils - Vélo, cycles et recyclage !. N° 733. Page 16.

Fiche Conseils - Changer sa chaîne. N° 734. Page 22.

La Brive-Rocamadour (Verte Tout-Terrain). N° 734. Page 24.

La Rando des Climats (Verte Tout-Terrain). N° 735. Page 18.

La Maxi-Verte 2023 – Samatan (Gers) – 18 au 21 mai. N° 736. Page 18.

Randonnée Les Chemins du Mont – 13 et 14 mai. N° 736. Page 20.

Raid Paris-Roubaix VTT. N° 737. Page 20.

Pass'Portes du Soleil – 23 au 25 juin 2023. N° 737. Page 22.

Neuvième Raid AURA - « L'Ain pour nous » - 17 au 23 juin. N° 738. Page 16.

Les Roc'h des Monts d'Arrée (Verte Tout-Terrain). N° 739. Page 14.

Séjour dans le Queyras. N° 739. Page 16.

Le Drôme Bike Festival – Allan (Drôme). N° 740. Page 16.

JEUNES.

Les écoles en voyage (VI). N° 730. Page 20.

Challenge des Écoles françaises de vélo 2022. N° 731. Page 18.

Les événements nationaux 2023. N° 732. Page 22.

De l'école VTT à la Zambie. N° 733. Page 18.
La formation professionnelle. N° 734. Page 26.
Les Écoles françaises de vélo. N° 735. Page 20.
Finales nationales du CNJC et CNER. N° 736. Page 22.
Les séjours estivaux. N° 737. Page 18.
Paris-Brest-Paris des Jeunes 2023. N° 738. Page 18.
Paris-Brest-Paris des Jeunes (suite). N° 739. Page 20.
Concours européen d'éducation routière 2023. N° 740. Page 20.

SÉJOUR.

Séjour Handicap d'Auvergne-Rhône-Alpes. N° 737. Page 26.
Découverte de Cambrils (Catalogne). N° 737. Page 32.

VOYAGE - AVENTURE.

Découverte de la Pologne. N° 731. Page 22.
Sur les routes des États-Unis. N° 731. Page 26.
Le trente-sixième festival international du voyage à vélo. N° 732. Page 26.
Le Vel'Europe 2023 – 4 mai au 5 juin. N° 737. Page 28.
Une escapade au féminin – Côte-d'Or (VI). N° 737. Page 30.
De Brest à Royan - du 10 au 28 juin (VI). N° 738. Page 34.
Sensibiliser au handicap invisible. N° 739. Page 22.
Tour cyclotouriste international 2023. N° 739. Page 24.
Au fil du lac de Constance. N° 740. Page 22.
Vingt-quatrième édition de l'Europ'N'. N° 740. Page 24.

PORTRAIT.

Dominique Lacroix (délégué Jeunes). N° 732. Page 24.

DOSSIER.

Concours photo - Résultats 2022. N° 730. Page 08.
Quatre-vingt-quatrième Semaine fédérale – Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle).
N° 731. Page 08.
En Charente de la Flow vélo® à la Vélodyssée®. N° 732. Page 10.
Le Gard entre Cévennes et Méditerranée. N° 733. Page 08.
Pâques-en-Provence 2023 – Brantes (Vaucluse). N° 734. Page 14.
Le tandem. N° 735. Page 08.
Des Causses au plateau d'Aubrac. N° 736. Page 10.
Quatre-vingt-quatrième Semaine fédérale internationale – Pont-à-Mousson 2023.
N° 737. Page 08.
La Scandibérique® et la Flow vélo®. N° 738. Page 08.
Découvertes sportives dans le massif des Vosges. N° 739. Page 08.
Escapades en Laponie (Finmark). N° 740. Page 08.

TOURISME.

L'Alsace. N° 730. Page 28.
L'Indre à vélo® – Tronçon sud. N° 734. Page 28.
La Voie Bleue® de Mâcon à Lyon. N° 735. Page 24.
Excursion dans le Schwarzwald. N° 740. Page 26.

BREVETS DES PROVINCES FRANCAISES (BPF).

Provins (Seine-et-Marne). N° 730. Page 30.

Argentière (Haute-Savoie). N° 731. Page 30.
Chassenon (Charente). N° 732. Page 30.
Lassay-les-Châteaux et Pré-en-Pail (Mayenne). N° 733. Page 24.
Rocamadour (Lot). N° 734. Page 32.
Le Conquet (Finistère). N° 735. Page 32.
Revel (Haute-Garonne). N° 736. Page 30.
Le Ventoux (Vaucluse). N° 737. Page 34.
Baume-les-Messieurs (Jura). N° 738. Page 36.
Ancy-le-Franc (Yonne). N° 739. Page 28.
Saint-Benoît (Vienne). N° 740. Page 28.

RANDONNÉES PERMANENTES (RP).

Rayons normands de Bronze au départ de Caen (suite). N° 730. Page 32.
La bataille des frontières Lorraine-Gaume. N° 731. Page 32.
La randonnée des mousquetaires gascons (Gers). N° 732. Page 32.
La randonnée du Boulonnais. N° 733. Page 26.
Entre Gâtinais et Hurepoix. N° 734. Page 34.
Redon, de la rivière à l'océan. N° 735. Page 34.
Sur la route des thermes en Forêt-Noire. N° 736. Page 32.
Ussel entre Lémovices et Arvernes. N° 737. Page 38.
À la découverte du Haut-Anjou mayennais. N° 738. Page 38.
L'Étoile quercynoise (première partie). N° 739. Page 30.
L'Étoile quercynoise (deuxième partie). N° 740. Page 30.

CULTURE.

Le prix « Souvenir Pierre-Roques ». N° 733. Page 32.
Stage perfectionnement photo numérique. N° 735. Page 38.

FLORE ET FAUNE.

Le fusain d'Europe. N° 730. Page 36.
Le faucon crécerelle. N° 731. Page 34.
L'alliaire. N° 732. Page 38.
La thécla du géranium. N° 733. Page 28.
Le chèvrefeuille. N° 734. Page 38.
La spatule blanche. N° 735. Page 40.
La brunelle. N° 736. Page 34.
La méticuleuse. N° 737. Page 40.
L'aigremoine. N° 738. Page 40.
L'avocette élégante. N° 739. Page 36.
La douce-amère. N° 740. Page 38.

HISTOIRE.

Notre fédération au fil des décennies. N° 739. Page 34.
Centenaire de la Fédération française de cyclotourisme. N° 740. Page 34.

PATRIMOINE.

Centenaire de la fédération - Un timbre anniversaire. N° 736. Page 08.

CROQ VÉLO.

Au pied du Ventoux ! N° 730. Page 38.
Lettre ouverte aux... Lozériens et proches. N° 731. Page 36.

Un si beau voyage. N° 732. Page 42.
Les rillettes du ravito. N° 733. Page 34.
L'observateur !. N° 734. Page 40.
Une sortie ordinaire. N° 735. Page 42.
Les héritiers !. N° 736. Page 36.
Un silex au pays de l'ourse. N° 737. Page 42.
L'idée. N° 738. Page 42.
Imperméable ! N° 739. Page 38.
Lettre ouverte aux râleurs. N° 740. Page 40.

CONSEILS PRATIQUES.

SANTÉ.

La sortie du dimanche. N° 730. Page 40.
Activité physique et cancer du sein. N° 731. Page 38.
Le sport sur ordonnance. N° 732. Page 44.
Surpoids et obésité. N° 733. Page 36.
L'oreille et le vélo. N° 734. Page 42.
L'entraînement par intervalles. N° 735. Page 44.
Un été de défis. N° 736. Page 38.
Action vélo santé (Sport sur ordonnance). N° 736. Page 42.
Le certificat médical d'absence de contre-indication. N° 737. Page 44.
La fréquence de pédalage. N° 738. Page 44.
La sortie de groupe. N° 739. Page 42.
Les trois piliers d'une santé active (Santé et nutrition). N° 740. Page 42.

TECHNIQUE.

Test - Sac à dos Camelbak Mule Evo. N° 730. Page 44.
La Sacoche Filante. N° 732. Page 48.
Atelier Jolie Rouge Cycles. N° 733. Page 42.
Le moteur Bosch Performance Line. N° 734. Page 46.
Le pneu tubeless. N° 735. Page 48.
Le London Cycle Show 2023 (Technique Sécurité). N° 736. Page 44.
Le London Cycle Show 2023 (suite - Technique Sécurité). N° 737. Page 48.
Cycles Pierre Perrin. N° 738. Page 48.
Pédaliers Ultegra et Dura-Ace (Technique Sécurité). N° 739. Page 46.
Salon Bespoked 2023. N° 740. Page 46.

SÉCURITÉ.

L'Unité sécurité. N° 730. Page 46.
Les coussins berlinois. N° 731. Page 44.
L'accidentologie cycliste. N° 732. Page 50.
La Fédération et la Sécurité routière. N° 733. Page 44.
Porte-vélos et assurance. N° 734. Page 48.
Le carrefour giratoire. N° 735. Page 50.
PAM Grip Top. N° 738. Page 52.

REPORTAGE PHOTO.

L'Alsace - Au cœur de l'hiver. N° 731. Page 46.
La Saintonge - Un pays d'eau et de lumière. N° 732. Page 54.
Cités de caractère en Mayenne. N° 733. Page 50.
Le Tyrol - Toute la douceur de vivre. N° 734. Page 50.

Stage cyclo-photo – Le Livradois-Forez en images. N° 735. Page 52.
Les Pouilles – Le talon de la botte italienne. N° 736. Page 52.
Espagne – Sur les murs, l’Estrémadure murmure... N° 738. Page 54.
Italie – Giro romain autour du mont Palatin. N° 739. Page 48.
L’île de Ré. N° 740. Page 52.

LA FÉDÉ EN MARCHE. VIE FÉDÉRALE.

Assemblée fédérale – Niort (79) – 10 et 11 décembre 2022. N° 730. Page 48.
Séminaire Jeunes-Formation 2022. N° 730. Page 54.
L’espace des CoReg - La Bourgogne-Franche-Comté. N° 730. Page 56.
Le « Tour de France de l’US Métro ». N° 730. Page 60.
Comité directeur des 20 et 21 janvier. N° 731. Page 48.
Comité directeur des 17 et 18 mars. N° 733. Page 52.
Veloenfrance.fr - Premier moteur de recherche vélo. N° 733. Page 54.
Nouveauté Club avantages - Deliverbag. N° 734. Page 52.
Nouveauté au Centre nature « Quatre vents ». N° 734. Page 53.
La FFCC (Partenariat). N° 734. Page 54.
L’Espace des CoReg - Les Pays de la Loire. N° 734. Page 56.
Comité directeur des 12 et 13 mai. N° 735. Page 54.
Forum du cyclotourisme des Asturies. N° 736. Page 54.
Le brevet « Premier pas cyclo-camping ». N° 736. Page 56.
Partenariat : TwoNav. N° 736. Page 58.
Mai à vélo 2023. N° 737. Page 54.
Congrès de Troyes - 9 et 10 décembre 2023. N° 738. Page 56.
Tarifs licences 2024. N° 738. Page 58.
Comité directeur du 22 et 23 septembre. N° 739. Page 50.
Cycl’hôtes, un réseau entre licenciés. N° 739. Page 52.
Spécial Femmes (Du côté de chez vous). N° 739. Page 58.
Comité directeur des 20 et 21 octobre. N° 740. Page 54.

AGENDA.

Pâques-en-Provence – 8 au 10 avril 2023. N° 731. Page 52.
La centration de familles – 18 au 20 mai 2023 - Aytré (17). N° 731. Page 54.
Dix-septième Semaine Européenne – UECT 2023 – Plasencia (Espagne). N° 731.
Page 56.
Dix-septième Semaine Européenne 2023 - Plasencia (Espagne). N° 732. Page 58.
Dix-septième Semaine Européenne 2023 - Plasencia (Espagne). N° 733. Page 58.
Semaine européenne de cyclotourisme – 29 juin au 6 juillet 2024. N° 740. Page 60.

HOMMAGE.

Paul Fabre. N° 732. Page 40.
Jacques Seive. N° 735. Page 62.

Prix Pierre Roques 2022 encart dans le n° 733.

FIN D’ARTICLE.

25. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Danube, voyage au long cours.

(((texte))).

Comme un enfant émerveillé par un vieux grimoire, se laisser bercer par des contes et de belles histoires. En Forêt-Noire, là-haut dans les sapins, c'est Noël. La neige sur mon berceau, une couverture me protège des longues nuits d'hiver, des morsures du gel, des nez crochus, des coups de balais, des sortilèges. Le vent dans les cimes, toujours les mêmes arpèges.

Patience. Attendre des mois, l'annonce de jours meilleurs, espérer le printemps pour doucement sortir de ma torpeur. Dans les branches qui frémissent, le coucou sonne le réveil, coucou coucou, il carillonne aux rayons chauds du soleil.

Hors des bois, jaillissant à la lumière, comme un gamin je saute dans chaque flaque, j'éclabousse le chemin. Dans mes poches j'emporte de la terre, des pommes de pin, pour mes proches, des messages de vie que je sème en chantant. Torrent de village, je roule les cailloux et les poissons d'argent.

Adolescent je fugue, j'aime flâner au pied des falaises, disparaître pour resurgir plus loin, couvert de glaise. Apprivoisant les alentours, plus loin je m'aventure, me fonds dans le paysage, faisant corps avec la nature. Prenant de l'ampleur, de la couleur et des reflets d'azur, avec une touche de poésie, je m'expose en peinture. D'ordinaire tranquille, au lit j'aime qu'on me borde, par les cieux trop souvent arrosé, alors je déborde. Du géant aux pieds d'argile, les plaines j'inonde, comme un dieu autrefois vénéré, la terre je féconde.

Je fais tourner les moulins, j'alimente les bavardages. En ville j'ai forte réputation, on me reproche mon langage, mon courant de pensées n'est pas le bien venu. Ils veulent me canaliser, m'endiguer, me faire barrage, pourtant je ne suis ni un sauvage, ni un parvenu, je suis un trait d'union, une voie d'échanges et de partage. En pleine force de l'âge, on craint ma puissance. Affluents, ruisseaux faisant vœux d'obéissance, viennent grossir mes flancs pour ce long voyage. C'est un chemin en soi, une quête, un pèlerinage. À la croisée des routes, ici et là j'ai traversé les âges, maintenant on me respecte, je fais partie des sages.

Ainsi soit-il ! Depuis ma source, ils m'ont baptisé « Danube ».

(((signature))).

Philippe Laplanche.

FIN DE LA REVUE.