

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

## **Table des matières.**

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL. ....	3
3.	ACTUALITÉS. ....	4
4.	DOSSIER SEMAINE FÉDÉRALE ROANNE 2024.....	8
5.	BASE VTT AUBENAS.....	14
6.	REPORTAGE VTT PERTUIS.....	16
7.	CARNETS DE LA TORTUE. ....	19
8.	JEUNES. ....	20
9.	PÂQUES EN PROVENCE 2024. ....	24
10.	ASCENSION 2024. ....	26
11.	BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL (BCN) ET BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF). ....	29
12.	RANDONNÉE PERMANENTE. ....	31
13.	HISTOIRE. ....	34
14.	NATURE (flore).....	36
15.	CYCLO'LIVRES.....	37
16.	CROQ VÉLO. ....	39
17.	LES RUSTINES DE SALORIN.....	42
18.	SANTÉ.....	43
19.	TECHNIQUE. ....	48
20.	SÉCURITÉ.....	52
21.	REPORTAGE PHOTO. ....	55
22.	VIE FÉDÉRALE : NOUVEAU BREVET DODÉCAUDAX.....	56
23.	VIE FÉDÉRALE : DTN - FORMATION. ....	58
24.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	63
25.	AGENDA. ....	68
26.	CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES - DIVERS.....	71
27.	SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.....	72
28.	ULTIMOT. ....	75

# 1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

Titre principal : Semaine fédérale 2024 - À la découverte du Roannais.

Titres secondaires :

JEUNES : Challenge national des Écoles.

TOURISME : Châtel-Montagne (Allier).

SANTÉ : Prendre soin de son dos.

Crédit du visuel de première : Jean-Luc Armand.

Légende visuel de première : Découvrez toutes les facettes du Roannais lors de la Semaine fédérale 2024. **Trois cyclistes circulent en tenue d'été sur une route de la campagne roannaise.**

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

Crédit : Lydie Chénot.

Légende visuel de quatrième : Les remparts médiévaux d'Obernai (Bas-Rhin). **Un chemin, bordé d'une bande neigeuse faisant ressortir l'ambiance hivernale de la photo, longe les remparts et des maisons anciennes.**

FIN D'ARTICLE.

## 2. ÉDITORIAL.

(((tête)))

ÉDITORIAL.

(((titre)))

Quand le calendrier s'éveille.

(((texte)))

Il y a peu de temps, on comptait 1 734 randonnées fédérales consultables en ligne sur [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr). C'était un chiffre de janvier, ne tenant compte que des organisations déclarées, un chiffre appelé à grossir, au fur et à mesure de l'avancée dans la saison. Consultons. Il n'y a plus qu'à cocher le rendez-vous sur le calendrier.

Démarche familière. Pour raviver cette envie de rouler sur des routes méconnues, de découvrir de nouveaux paysages, de retrouver la communauté des cyclotouristes, il a fallu un processus moins évident. Il a fallu des organisateurs. Notre plaisir de pratiquants suppose d'autres cyclos qui, le jour venu, ne passeront pas leur tenue et délaisseront leur vélo. Eux aussi, cependant, auront vécu une grande journée de cyclotourisme, parmi les participants et au sein de l'équipe des bénévoles. Ces journées-là, avec balisage de parcours, moments passés sur les ordinateurs en compagnie du PSGI ou à la garniture des sandwiches du ravito, sont parmi les plus belles offertes à un club et à ses adhérents.

Les participants auront apprécié l'invitation, les organisateurs auront partagé leur plaisir. Des premières ébauches du projet au « coup de chaud » du jour J, la phalange des bénévoles aura vécu une petite aventure dont, plus tard, elle ranimera joyeusement le souvenir.

Organisons, donc, plus que jamais ! C'est le gage de l'attractivité de la Fédération, depuis la concentration sans apprêts jusqu'à la Semaine fédérale.

Une organisation est aussi cette entreprise qui soude une équipe et renforce l'association. Ce plaisir-là, quand on l'a partagé, fait oublier le retour de quelques levers très matinaux, au début de l'année, quand le calendrier cyclo s'éveille.

(((signature)))

François Tartarin.

Comité de rédaction.

FIN D'ARTICLE.

### 3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

GUIDE VTOPO VTT.

39 itinéraires VTT en Loire-Atlantiques – Tourisme et découverte.

Dans guide Vtopo VTT, conçu en partenariat avec le comité départemental de cyclotourisme de Loire-Atlantique et la Fédération française de cyclotourisme, vous découvrirez 39 itinéraires VTT adaptés aux familles. Partez explorer en toute quiétude la nature et le patrimoine de la Loire-Atlantique grâce à des fiches circuits claires et détaillées, accompagnées de cartes et d'infos utiles (offices de tourisme, services, aire de pique-niques, curiosités...).

Retrouvez toutes les informations sur [www.vtopo.fr](http://www.vtopo.fr).

(((article 2))).

UN VÉLO QUI SORT DU BOIS.

Les ateliers Gonnell sont en train d'innover sur le marché des cadres en bois. Nantis d'un savoir-faire acquis dans la fabrication des bateaux, Benjamin Boissier est au départ un ébéniste en charpenterie navale, métier qui lui permet de maîtriser les différents processus d'industrialisation du composite. Du bois composite c'est-à-dire un entremêlement de bois et de fibres de lin ou de carbone afin d'obtenir un parfait lamellé collé. Ainsi on obtient un cadre très léger et capable de bien absorber les vibrations. En disposant de compétences acquises dans l'industrie navale, une machine à commande numérique et de moules, les ateliers Gonnell peuvent réaliser en douze heures un cadre qui n'attend plus qu'un ponçage à la main.

Plus d'informations sur <https://lesateliers-gonnell.com/>.

(((article 3))).

CASQUE POC.

Parmi la gamme proposée par le fabricant de casque POC, le modèle Omne Air Mips se démarque quelque peu de ses congénères. Grâce à l'épaisseur de sa doublure et de son cœur de structure, il offre une protection idéale. Des canaux de ventilation associés à son poids plume apportent un confort optimal notamment lors des longs parcours. Au-delà d'un évident confort, l'un des meilleurs systèmes de sécurité n'est pas oublié puisque la technologie Mips apporte une protection améliorée contre les impacts rotationnels. Un système de réglage à 360° permet un ajustement optimal et un garage à lunettes complète l'évident confort du casque.

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

\* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 4))).

LE MEILLEUR VOYAGE.

« Best in travel », que l'on peut traduire par le meilleur voyage, est un titre qui a pour but de couronner le plus bel itinéraire cyclotouristique. Le site communautaire Lonely Planet vient d'élire la véloroute « Slovène la Trans Dinarica Cycle Route ». Cet itinéraire débute en Slovénie et serpente à travers les Balkans sur 3 364 kilomètres. Il relie huit pays : la Slovénie, la Croatie, la Bosnie-Herzégovine, le Monténégro, l'Albanie, la Macédoine du Nord, le Kosovo et la Serbie. Des Alpes juliennes à l'Adriatique, la Trans Dinarica vous plonge dans l'histoire et la culture d'une partie du territoire de l'ex-Yougoslavie. Les chemins de traverse étant

privilégiés, l'équipement gravel est une recommandation pour voyager confortablement hors des sentiers battus.

Vidéo de présentation de cette véloroute en cours de construction sur

<https://www.youtube.com/@TransDinarica>.

<https://www.lonelyplanet.com/best-in-travel>.

(((article 5))).

PISTES CYCLABLES SOLAIRES.

Les Français l'ont conçu mais ce sont les Pays-Bas qui viennent d'inaugurer deux nouvelles pistes cyclables solaires pouvant alimenter un petit lotissement pendant un an. En installant des panneaux photovoltaïques directement sur cette infrastructure, ce type de projet permet d'optimiser l'espace public, permettant ainsi de produire de l'électricité malgré le passage régulier des cyclistes. Cette technologie avait été expérimentée en France en 2016 sur une route départementale mais le passage des véhicules motorisés l'avait peu à peu dégradé. Contrairement aux voitures et aux camions, les vélos n'abîment pas la structure.

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

(((article 6))).

UN SPRAY ANTI-PLUIE POUR VOS LUNETTES.

Visiodry a été conçu et imaginé par l'entreprise française Surfactis spécialisée dans les agents hydrophobes et oléophobes. Ce produit s'adresse aux cyclistes et particulièrement aux porteurs de verres correctifs. Une fois le produit appliqué, les gouttes de pluie glissent sur la surface sans jamais l'humidifier. Les gouttes rebondissent et sont repoussées par la surface traitée. Malgré l'application, le verre reste transparent sans altérer la qualité du verre qu'il soit incolore, miroir, fumé ou photochromique. Facile à appliquer, une pulvérisation d'environ une à deux secondes reste suffisante.

<https://visiodry.fr>.

\* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 7))).

BOOSTER LA PRATIQUE DU VÉLO.

Lauréat de l'appel à territoires cyclables, le Grand Albigeois bénéficiera d'une aide de 7,3 millions d'Euros de la part de l'État. À travers ce dispositif, l'État accompagne dans la durée les intercommunalités, permettant ainsi d'accélérer la réalisation des aménagements prévus. Il est prévu de réaliser trente kilomètres de voies cyclables sécurisées ainsi que dix kilomètres de voies cyclables partagées. Grâce à ce soutien l'agglomération souhaite renforcer son investissement annuel déjà ambitieux puisque actuellement le réseau cyclable est de 111 km dont 25,6 km de pistes cyclables propres. Une étape majeure vers un avenir plus durable.

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

(((article 8))).

INTERDIRE AUX AUTOS DE DOUBLER LES VÉLOS.

Rares sont ceux qui les ont adoptées, mais les vélorues sont tout de même présentes en Allemagne et aux Pays-Bas. La région Grand Est souhaite les tester à son tour. Des rues où la vitesse est égale ou inférieure à 30 km/h et où les automobilistes ont interdiction de dépasser les cyclistes. Ces vélorues seront implantées

sur des sections visant à accueillir un minimum de 500 cyclistes par jour, soit un nombre dépassant les voitures en ce même lieu.

Malgré tout, le Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement juge que cette mesure « ne présente que peu d'avantages ». Néanmoins la région Grand Est souhaite passer du test à l'adoption.

<https://actu.fr>.

(((article 9))).

L'EUROPE ET LE VÉLO.

L'European Cyclist Federation propose une analyse européenne des différentes politiques cyclables. Mais où se place la France ?

Comparer les politiques cyclables des pays européens peut être un défi, car les données ne sont pas toujours uniformes. Cependant, l'European Cyclist Federation a trouvé une solution en extrayant et en analysant les données open source disponibles. Cette analyse fournit des informations précieuses pour évaluer et comparer les pays européens sur plusieurs critères clés : l'étendue du réseau cyclable et sa qualité, la part des pistes cyclables séparées du trafic routier, la part des contresens cyclables. Suite à cette analyse la France est seulement à la vingtième place parmi les pays européens en ce qui concerne les politiques cyclables avec notamment des problèmes en termes de sécurité et qualité du réseau. Pour en savoir plus sur les actions de l'European Cyclist Federation, vous pouvez consulter leur site : <https://ecf.com>.

(((article 10))).

VÉLO PLIANT ET TRANSPORTS EN COMMUN.

« En cinq secondes je déplie mes ailes », cette phrase on l'entend de la bouche des utilisateurs du vélo pliant Brompton. Facile pour les déplacements en train, le cycle pliable est une solution que la marque anglaise commercialise, en assurant de pouvoir embarquer sans surcoût ni problème de place. Il est considéré comme un bagage à main de par ses dimensions. L'utilisateur n'a pas besoin de réservation préalable d'où un gain de temps mais aussi l'élimination de toute anxiété. Par rapport à un vélo classique, le vélo pliant facilite vraiment la vie des usagers des transports en commun.

[www.brompton.com](http://www.brompton.com).

(((rubrique web))).

SITES WEB SÉLECTIONNÉS PAR LA RÉDACTION.

1. <https://www.francebleu.fr/emissions/l-eco-d-ici/video-deux-montpellierains-reinventent-le-cyclotourisme-avec-une-mini-caravane-pour-velo-6509141>.

Quand deux Montpelliérains réinventent le cyclotourisme avec une mini-caravane pour vélo. Interview vidéo à retrouver sur France Bleu.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=Fab5c5fP768>.

Son vélo permet aux paraplégiques de bouger les jambes. Une belle initiative à découvrir dans cette vidéo.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=hT1hem0TVws>.

Comment dormir en sécurité lorsqu'on voyage à vélo ? Que ce soit dans un gîte, en utilisant les réseaux communautaires ou en préparant son bivouac, Axel Carion a toutes les solutions pour dormir sereinement sur ses deux oreilles.

FIN D'ARTICLE.

## 4. DOSSIER SEMAINE FÉDÉRALE ROANNE 2024.

(((têtière générale))).

Quatre-vingt-cinquième Semaine fédérale - Roanne (Loire) du 20 au 28 juillet 2024.

(((titre général))).

À la découverte du Roannais.

(((chapô))).

Participer à la Semaine fédérale à Roanne, c'est poser ses roues sur un terrain de jeu unique par la richesse de ses contours. Chaque cyclo ou vététiste appréciera les parcours, se réglera des paysages et des sites qui s'offriront à lui, à condition de lever la tête du guidon et d'ouvrir grand ses yeux mais pas que !

(((signature))).

Dossier coordonné par Michel Savarin avec la participation de Michel Plumereau et Paul Buffin.

INTRODUCTION.

(((texte introduction))).

Au nord et au sud la plaine de la Loire, fleuve resté sauvage et généreux jusqu'à nous offrir son plus grand méandre à quelques encablures du village fédéral. À l'est le Beaujolais vert et sa route des sapins, à l'ouest les contreforts du Massif central avec ses vallons et grimpettes sur la Côte roannaise. Cultures céréalières côtoient les élevages de charollais, épineux (le plus grand douglas avec ses 66,50 m se trouve à Renaison) et feuillus s'élèvent harmonieusement, la vigne avec son cépage gamay s'invite sur les tables les plus réputées, les chemins forestiers et un réseau important de routes touristiques font de l'œil à qui veut bien être curieux. On ne compte plus les sportifs de haut niveau dans la région ni les nombreux événements internationaux qui prouvent l'attractivité de ce territoire.

De nombreuses richesses patrimoniales et culturelles.

Participer à la Semaine fédérale à Roanne, c'est aussi entrer dans un grand musée à ciel ouvert. C'est enrichir son capital culturel et ses connaissances historiques. La ville de Roanne, pour commencer, se rappelle à nous avec la grande époque du textile. Les ateliers de tissage et de confections sont devenus rares mais les traces sont toujours vives. Le musée Déchelette vient nous le rappeler. En s'éloignant du côté de Charlieu, on est conquis par le musée de la soierie et on appréciera son centre historique et ses maisons à pans de bois en encorbellements. Plus au nord le château de La Clayette et la ville de Paray-le-Monial avec sa basilique, chef-d'œuvre de l'art roman bourguignon, valent le détour.

Et que dire des villages de caractère de la Côte roannaise, Ambierle, Saint-Haon-le-Châtel et Saint-Haon-le-Vieux, ne pas s'y arrêter serait un sacrilège. Au passant qui les découvre nonchalamment, il y a comme une étrange exaltation au crépuscule : ces murailles découpées sur le ciel, ces maisons à pans de bois, ces tourelles illuminées la nuit, n'en finissent pas de nous interroger sur la vie et les splendeurs passées. Le fil conducteur de la région est tout naturellement le fleuve Loire, jadis



transporteur d'une économie française du sud au nord, riche aujourd'hui d'une faune et d'une flore encore sauvages représentées ludiquement à la « Gravière aux oiseaux ».

Jacques Thillet-Radiant.

Une terre du bien-manger.

Participer, ce sera inévitablement s'adonner aux plaisirs de la table, ne serait-ce que pour se remettre des efforts fournis dans la journée à sa balader sur ce territoire aux attraits multiples. Derrière le porte-drapeau étoilé représenté par la famille Troisgros depuis quatre générations, une délégation de toques blanches et de tabliers noirs partage un savoir-faire et un savoir-être à vous faire saliver sans attendre l'heure de l'apéritif. Des menus en veux-tu en voilà, de Roanne au Coteau en passant par les petites bourgades de la Côte roannaise ou du Brionnais, d'où se dégagent des subtilités gustatives inédites, attendent les gourmands et les gourmets. La cuisine lyonnaise n'est pas très loin et influence manifestement les restaurateurs du nord du département de la Loire qui malgré tout ne manquent pas de créativité et de talent pour afficher une identité qui dépasse les limites du Roannais au même titre que se dégagent les subtilités d'un vin qui tend à gagner ses lettres de noblesse sous le nom de Côte roannaise.

(((encadré Terre de bien-manger))).

Le Roannais, une terre de gastronomie.

Lorsque le poète décrit « un pays idéal » il pourrait évoquer le pays roannais et sa gastronomie. Cette réputation est largement reconnue au-delà de notre territoire, à en juger par le nombre d'étoiles attribuées par le guide Michelin en 2023 :

- Maison Troisgros, 3 étoiles depuis cinquante-cinq ans ;
- Le Prieuré à Ambierle, 1 étoile ;
- Le Restaurant de la Loire à Pouilly-sous-Charlieu, 1 étoile ;
- Le Château d'Origny à Ouches, 1 étoile.

À ce palmarès, il convient d'ajouter un grand nombre de meilleurs ouvriers de France en pâtisserie, en affinage de fromages et poissonnerie.

À toute cette excellence, il faut associer l'ensemble des producteurs de produits du terroir et notamment les vigneronns de la Côte roannaise, les éleveurs de bovins charolais et une multitude de maraîchers.

Durant votre Semaine fédérale, prenez le temps de savourer les spécialités roannaises comme la Praluline, brioche aux pralines de la maison Pralus.

(((encadré INFOS PRATIQUES))).

INFOS PRATIQUES.

- Le village fédéral.
    - Le Scarabée accueille le village fédéral. Il est situé dans une zone champêtre à dix minutes à vélo du centre-ville.
    - Le camping fédéral est à proximité, accessible à pied et à vélo.
  - Contacts.
    - Équipe d'organisation : 06 30 68 86 47 - [sf2024@ffvelo.fr](mailto:sf2024@ffvelo.fr) ;
    - Hébergement chez l'habitant : 07 69 82 60 95 - [sf2024.h.habitant@ffvelo.fr](mailto:sf2024.h.habitant@ffvelo.fr) .
    - Tous les hébergements : Gîtes - Chambres d'hôtes : 04 77 71 51 77.
- [www.roannais-tourisme.com/pratique/ou-dormir](http://www.roannais-tourisme.com/pratique/ou-dormir).
- Inscriptions : 07 81 04 44 86 - [sf2024.inscriptions@ffvelo.fr](mailto:sf2024.inscriptions@ffvelo.fr).
  - De nombreuses animations.

Entre la cérémonie d'ouverture et la cérémonie de clôture, les dix-huit points d'accueil vivront sous le signe de la musique et du folklore. Au village fédéral, la musique fera en soirée vibrer Le Scarabée, salle de spectacles transformée en salon d'exposants intégrant un espace de restauration, son parking étant pour sa part dédié à un marché des produits locaux. À Roanne tous les ingrédients sont réunis pour faire la fête autour du vélo.

(((encadré inscriptions))).

LES INSCRIPTIONS EN LIGNE SONT OUVERTES !

Les inscriptions en ligne pour la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme de Roanne 2024 sont désormais ouvertes. Vous pouvez vous inscrire via le lien suivant : <https://inscriptions-ffct.org/sf2024>.

Parole au président Cosfic , jeunes et parcours activités.

PAROLE À...

Jean-François Besseyre – Président de la Cosfic Roanne.

Pourquoi cette Semaine fédérale ?

J'ai découvert les Semaines fédérales il y a peu de temps et j'ai trouvé cet évènement extraordinaire. Au début, je ne pensais pas vraiment organiser un jour à Roanne car cela me semblait inaccessible. Après, il est important que cette organisation perdure car c'est l'évènement phare de notre fédération.

Quelles furent les motivations initiales ?

C'est Michel Rougert (décédé en novembre 2022) qui m'a dit un jour lors de la Semaine fédérale de Cognac : « Et pourquoi ne ferait-on pas la même chose à Roanne ? On n'est pas plus bête qu'ailleurs. » En tant que président du club de Roanne j'ai interrogé les membres lors de l'assemblée générale et l'idée a été plutôt bien accueillie.

Pourquoi à Roanne ?

Roanne est une ville de taille moyenne, idéalement placée au cœur de la région Auvergne-Rhône-Alpes et au nord du département de la Loire. Les paysages sont très variés alternant plaines et montagnes. Il y en aura pour tous les goûts et pour toutes les pratiques du vélo. De nombreuses activités seront proposées (Cyclo-découvertes®, randonnées pédestres, excursions avec l'office de tourisme, sorties insolites...). Enfin je terminerai en mettant en valeur notre terre de gastronomie avec de nombreuses spécialités, sans oublier notre vignoble local de la Côte roannaise.

Qu'attends-tu de cette Semaine fédérale ?

Une bonne participation de nos adhérents et même au-delà grâce aux cartes-découverte, de la convivialité et de nos nombreux échanges avec les participants de toutes les régions et même au-delà de nos frontières. Les animations mises en place durant la semaine seront le vecteur idéal de ces temps de rencontre. J'espère également une bonne participation des jeunes au travers des voyages itinérants (Bike to Roanne) et des personnes en situation de handicap grâce au séjour mis en place par le CoReg Auvergne-Rhône-Alpes.

À quelques mois du but, si c'était à refaire ?

Nous sommes déjà bien avancés dans l'organisation mais il reste encore beaucoup à faire. L'équipe de la Cosfic est très motivée pour mener à bien cette Semaine fédérale. Si c'était à refaire je repartirais sans hésiter. L'important c'est d'avoir des personnes motivées dans l'organisation et un soutien sans faille des institutions.

(((encadré jeunes voyages itinérants Bike to Roanne))).

BIKE TO ROANNE.

Une aventure Jeunes

Du 19 au 28 juillet 2024.

Pour les Écoles françaises de vélo, les CoDep et les CoReg, la commission Jeunes propose un voyage itinérant au concept inédit, en route ou VTT, à partager avec vos Jeunes, à destination de Roanne (Loire), ville d'accueil de la Semaine fédérale 2024 où vous êtes attendus pour participer au défilé d'ouverture avec des maillots collectors offerts pour cette première édition ! Sur place, s'en suivra le « Bike Camp », un camping dédié pour favoriser les échanges et la convivialité entre jeunes.

Retrouvez toutes les informations utiles sur :

<https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-evenements/bike2roanne/>

Contact : Delphine Deker – 01 56 20 88 88 – [jeunes@ffvelo.fr](mailto:jeunes@ffvelo.fr).

Inscriptions en ligne sur : <http://bike2roanne.ffvelo.fr/>.

(((les parcours, les sorties et activités diverses de cette SF))).

LES PARCOURS.

- Dimanche 21 juillet - Le Beaujolais vert.
- Lundi 22 juillet - De la Loire au canal.
- Mardi 23 juillet - Gorges de la Loire et plaine du Forez.
- Mercredi 24 juillet - Les monts de la Madeleine.
- Jeudi 25 juillet - Journée cyclo-festive.
- Vendredi 26 juillet - Découverte du Brionnais.
- Samedi 27 juillet - Bourbonnais et Côte roannaise.

NB : la journée pique-nique traditionnelle du jeudi sera un temps fort de la semaine avec des surprises à découvrir sur un espace de détente proche du fleuve Loire, du canal et de la « Gravière aux oiseaux », dans une ambiance festive et conviviale.

UNE SEMAINE MULTI-ACTIVITÉS.

- VTT – Gravel.

Le VTT s'impose depuis de nombreuses années comme une évidence dans le paysage roannais. Entre la sous-préfecture de la Loire à 279 m d'altitude et les monts de la Madeleine qui culminent à 1 164 m, entre deux grandes métropoles que sont Lyon et Clermont-Ferrand, c'est un formidable terrain de jeu qui s'ouvre à tous les adeptes du vélo tout-terrain. Et cerise sur le gâteau, suite à la jonction en 2021 avec l'Espace VTT d'Ambert et crêtes du Forez et l'Espace VTT Vichy montagne bourbonnaise, le désormais plus grand Espace VTT de France nommé « Destination grand air », propose 156 circuits avec 3 900 km de parcours labellisés. En groupe, en famille, en solo, tous les vététistes trouveront sur la Côte roannaise des chemins forestiers adaptés à tous les niveaux de capacité.

- Cyclo-découvertes.

L'objectif de ces randonnées encadrées par des cyclotouristes locaux est de découvrir plus en profondeur le riche patrimoine de la région roannaise. Vous

appréciez notamment les petites routes bucoliques dont regorge notre région riche en patrimoine. Les Cyclo-découvertes se font avec un nombre limité de cyclos donc la pré-inscription est obligatoire.

- Jeunes licenciés.

Pour les jeunes, des animations sont d'ores et déjà prévues, certains d'entre eux arriveront à l'issue d'un voyage itinérant. Avec leurs encadrants ils auront un espace privilégié au camping et partageront des jeux et des exercices de maniabilité avec tous les participants. Chaque comité régional ou départemental inscrira ses jeunes et encadrants en route ou VTT. Les séjours seront au minimum de quatre jours jusqu'à huit jours. Des inscriptions à la journée seront possibles pour les jeunes dont les parents participent à la Semaine fédérale ou pour les non licenciés qui souhaitent découvrir la fédération.

Toute la semaine, les plus jeunes se verront proposer des circuits d'éducation routière et de maniabilité. Les plus grands pourront rouler sur des parcours avec leurs encadrants. Pour tous, des activités ludiques et primées seront organisées.

- Handisport.

Dès le début de son mandat, la commission d'organisation a souhaité faire de la Semaine fédérale « une semaine de vélo pour tous ». Une attention toute particulière est apportée, dans la préparation de cet événement, aux licenciés porteurs de handicap. Cette vigilance est de fait dans tous les instants : accessibilité au village fédéral, au camping et aux points d'accueil des circuits. Tout est mis en œuvre pour accueillir dans les meilleures conditions, des pratiquants en solo, en tandem, handbike ou tricycle.

NB : La fédération a organisé à Roanne en juin, une formation spécifique de pilote de tandem, afin de répondre aux demandes de nos pratiquants handicapés visuels.

- Randonnées pédestres.

La randonnée pédestre aura aussi une part importante au menu : deux parcours déportés par jour de 8 ou 15 km emmèneront les marcheurs sur des sites remarquables encadrés par les clubs locaux, ceux qui sont à même de guider au mieux les randonneurs.

Le club des Cyclotouristes roannais est adhérent à la Fédération française de randonnée et la section marche sera à vos côtés pour vous faire découvrir un univers remarquable de sentiers.

Le département de la Loire a la chance d'avoir un comité de randonnée pédestre très actif et de nombreux clubs locaux ont déjà répondu présents pour vous faire découvrir leurs terrains de chasse favoris. Les marcheurs vous attendent de pied ferme pour partir à l'assaut des chemins du Roannais.

- Visites, excursions.

Vous ne faites pas de vélo et vous souhaitez découvrir notre territoire insoupçonné ?

L'office du tourisme sera un partenaire de choix en mettant au programme des excursions à la journée dans un rayon élargi. Des visites privilège à demi-journée compléteront cette offre : du musée au château en passant par des villages médiévaux et escapades gourmandes.

À noter :

- Pour les excursions à la journée, le repas est la charge de chacun.
- Possibilité de conseils sur les restaurants.

- Pour chaque visite ou excursion, le transport en autocar est inclus.
- Départ du village fédéral.
- Réservation obligatoire lors de l'inscription à la Semaine fédérale.
- Attention, nombre de places limité !

FIN D'ARTICLE.

## 5. BASE VTT AUBENAS.

(((tête)))

REPORTAGE - VTT : Base VTT du Bassin d'Aubenas - Pôle de Vesseaux.

(((titre))).

Sur des chemins ardéchois.

(((chapô))).

L'Ardèche est un territoire sauvage, naturel et magnifique propice à la pratique du VTT. La communauté de communes Bassin d'Aubenas l'a bien compris puisque qu'en 2020, elle décide de créer sa Base VTT - labellisée très vite par notre fédération - au départ de la commune de Vesseaux.

(((texte))).

Au départ sur la base du Bassin d'Aubenas ce sont huit parcours, pour un total de 110 km, qui seront créés. Quelques années plus tard, une extension sera ajoutée avec six nouveaux parcours au départ de Saint-Julien-du-Serre. Direction ces nouveaux parcours pour en découvrir les spécificités.

Nous voici arrivés à Saint-Julien-du-Serre, petit village typique qui surplombe Aubenas, en Ardèche. Un superbe panneau d'accueil face à la mairie nous permet de nous renseigner et choisir nos parcours. On retrouve un parcours vert, deux parcours bleus, deux parcours rouges et un parcours noir.

C'est parti pour le circuit n° 13, classé « rouge », afin de rejoindre les bords de la rivière Ardèche.

Première ascension sur une piste large avec un bon revêtement. Cela nous permet de rapidement arriver sur le plateau au-dessus de Saint-Julien-du-Serre. Nous continuons l'itinéraire et nous nous retrouvons en sens inverse du parcours « vert ». Passage sur un superbe single sur de la roche granit où l'adhérence est parfaite. Après le hameau de Fromenteyrol, place à la descente. Une première partie rapide, puis nous plongeons dans un enchaînement de virages, qui, parfois se referment et les rendent piégeux.

En bas de la descente, le parcours prend la direction du village d'Ucel. Pas de grosses difficultés pour arriver jusqu'au village sauf à la fin, une calade bien raide met nos cuisses à rudes épreuves... Tant pis, on pousse sur quelques mètres ! On se remet en selle tranquillement, direction l'objectif du jour : les bords de l'Ardèche. Le parcours emprunte un court instant la Voie verte qui longe le bord de l'Ardèche. L'endroit est superbe pour une petite balade pedestre tout en détente. Objectif atteint, on s'hydrate, on admire et ce n'est pas fini !

Nous sommes au point le plus bas de l'itinéraire, les cinq derniers kilomètres se feront en faux plat montant, avec quelques « coups de culs » et entrecoupés tout de même d'une petite descente.

La vue est à chaque fois magnifique, inévitable pour faire passer la montée plus rapidement.

De retour au village, il nous reste quelques forces et un peu de temps. Nous décidons de partir sur le circuit vert numéro 9, en guise de récupération active et parce que le lieu est tout simplement splendide !

D'autres parcours sont à découvrir, il nous faudra revenir...

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Yann Sarret.

(((encadré))).

En vidéo.

Découvrez en vidéo deux parcours de la nouvelle Base VTT du Bassin d'Aubenas - Pôle de Vesseaux, au départ de Saint-Julien-de-Serre. Pour cela rendez-vous sur <https://www.youtube.com/watch?v=sIygOLS8WKw>.

FIN D'ARTICLE.

## 6. REPORTAGE VTT PERTUIS.

(((Tête)))

REPORTAGE - VTT : Séjour dans le Briançonnais.

(((titre)))

Mon pays, ma montagne !

(((chapô)))

Loïc, du club VTT Lub Pertuis, voulait faire découvrir aux membres de son club son « pays », le Briançonnais. Chose faite en un week-end de trois jours pour la satisfaction de tous. Son récit.

(((texte)))

Pour faire découvrir le Briançonnais, mes terres natales, à mes camarades, il fallait trouver un itinéraire qui mette en valeur le paysage tout en étant accessible par la majorité. Malgré l'altitude et les dénivelés proposés, un grand nombre a répondu présent pour ce week-end haut-alpin dans le jardin de mon enfance. Nous sommes dix-sept, accueillis dans un gîte au pied du Mélézin dans mon village de Villar-Saint-Pancrace.

Le vendredi, une fois tous les VTT à l'abris dans le garage de mes parents, nous voilà tous réunis au gîte afin de débiter notre séjour. Malheureusement, la météo n'est pas terrible, il va falloir la jouer fine, les fenêtres de tir sont petites.

Des gouttes de sueur... mais pas que !

Après une courte nuit, en ce samedi, lever à 7 h pour assurer un départ vers 8 h 30 de Villar-Saint-Pancrace (1 300 m). Première ascension de 700 m en direction du fort de la Croix de Bretagne (2 000 m) via une piste militaire serpentant tantôt dans une forêt de sapins, tantôt dans des falaises abruptes qui surplombent le village. Le peloton s'étire pendant cette longue montée, chacun a pris son rythme pour être sûr de dompter la montagne. Nous voilà tous réunis au premier fort. Tout le monde a le sourire et, à ma grande surprise, est partant pour poursuivre jusqu'au fort de la Grande Maye culminant à 2 400 m d'altitude. Là-haut nous avons une vision à 360° sur tout le Briançonnais. Malheureusement de gros nuages menaçants arrivent côté italien et nous forcent à descendre rapidement.

Le groupe se scinde en deux pour amorcer cette descente. Le premier reprend la piste militaire afin de regagner le hameau de Pied Sec 500 m plus bas tandis que l'autre décide de s'offrir une session free ride à travers les alpages. Nous voilà tous réunis au niveau d'une belle prairie recouverte d'un tapis de fleurs afin de nous jeter dans une superbe monospace alternant des parties assez flow avec des séries d'épingles bien techniques. Un vrai régal, enfin pour moi ! Pour ceux qui ont le vertige, je suppose que c'est moins agréable !

Arrivés en bas, nous traversons le torrent des Ayes bouillonnant au niveau de La Roche (site d'escalade 1 650 m) avant d'attaquer une remontée sur piste passant par les chalets des Ayes (1 750 m). C'est un magnifique hameau au beau milieu d'une prairie luxuriante. De là nous continuons notre ascension jusqu'au plan du Peyron (1870 m), petit lieu paradisiaque pour tout campeur qui se respecte. C'est là que nous cassons enfin la graine. La pause est de courte durée car le mauvais temps frappe à la porte. Nous décidons tout de même de rallier le lac de



l'Orceyrette à 15 minutes d'ici. La pluie s'invite à notre arrivée au lac et nous accompagnera pour le tour de celui-ci.

À force de jouer au chat et à la souris avec la météo, on a fini par perdre ! Nous voilà repartis pour une petite liaison sur piste jusqu'à un autre alpage, celui du Mélézin (1 900 m). Nous allons pouvoir faire chauffer les freins maintenant. En effet, c'est un single de fou qui nous attend : 3,5 km dévalant sur 700 m de dénivelé, le tout dans une succession d'épingles, de virages relevés alternant du flow et de la technique, le top du top ! De retour chez mes parents, atelier lavage, puis stockage des VTT pour qu'ils soient nickel pour le lendemain. Au gîte, il est grand temps de passer à la douche... et au réconfortant d'avant repas, le moment où tout le monde refait sa journée et en profite pour balancer des « scuds » sur les autres, tout en restant dans un esprit club !

La montagne cela se mérite.

Dimanche, deuxième jour, un départ en altitude nous attend. En effet j'ai décidé de partir du mythique col du Granon (2 400 m) en y montant... en voiture. La première partie du tracé s'effectue en balcon au-dessus de la vallée de la Guisane, juste sous les crêtes de Peyrolles qui font face à la station de ski de Serre-Chevalier. Après trois kilomètres de chauffe au milieu des alpages nous allons rentrer dans du costaud avec une magnifique monotracte de cinq kilomètres remplie d'épingles qui se faufile entre forêt et pierriers sur 500 m de dénivelé jusqu'aux chalets d'alpage de Poët Ollagnier (1 800 m). Histoire de se reposer un peu les bras, on attaque une courte ascension de 150 m sous une petite bruine pour rejoindre la croix de Toulouse (1 950 m), magnifique promontoire rocheux surplombant Briançon. De là, on va emprunter une belle descente cassante pour rejoindre la cité Vauban où nous enjambons la Durance par le pont d'Asfeld afin de remonter vers le fort des trois Têtes. C'est ici que nous décidons de prendre notre petit encas... et comme hier c'est à ce moment que la météo nous rappelle à l'ordre. Ça commence à gronder au loin et le ciel devient bien menaçant. Il est grand temps de mettre les voiles direction Villar-Saint-Pancrace. Pour y parvenir, nous allons contourner le barrage du pont Baldy avec son eau d'un bleu très intense. Histoire de faire plaisir à tout le monde, il va y avoir une petite session de poussage et un tout petit portage pour effectuer la remontée de l'autre côté du barrage. On est à la montagne et elle se mérite !

Une dernière boucle et puis s'en vont.

Après avoir longé le lac par une piste, petit cadeau empoisonné au groupe en indiquant de tourner à gauche pour prendre un dernier coup de cul surprise, qui j'en suis sûr, a fait très mal. Mais c'était pour finir en beauté par un petit sentier qui serpente le long d'un canal à l'orée de la forêt.

Et voilà, nous sommes de retour aux Mourandes, chez mes parents après 24 km et 600 m de dénivelé positif mais avec 2 000 m de dénivelé négatif. De là deux groupes se forment : le premier remonte au Granon pour récupérer les véhicules laissés le matin même, le deuxième se prépare pour une autre boucle de 15 km et 600 m de dénivelé positif pour finir le week-end en beauté. Nous mettons cap au sud en empruntant des pistes de ski de fond au départ du centre de Montagne afin de rejoindre le site d'escalade de Rocher Baron. Une fois là-bas, c'est une petite grimpe de 300 m qui nous emmène dans l'alpage de Clos de la Rama. Le retour se fait par single très joueur serpentant à flanc de montagne pour finir par une belle série d'épingles.

Nous voilà de retour à notre point de départ où nous attend l'autre groupe.

Nous grignotons tous ensemble avant de prendre la route en direction de Pertuis.  
Au final, dame nature nous a laissés tranquilles pour faire le parcours prévu en intégralité.

Le week-end a été apprécié par tout le monde et je suis ravi d'avoir pu faire découvrir mon village natal.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Loïc Génépi.

FIN D'ARTICLE.

## 7. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête)))

LES CARNETS DE LA TORTUE.

(((texte)))

Si l'automobile a un avantage sur le vélo, c'est qu'on a tout loisir de s'ennuyer au volant.

– Un avantage, Tortue ?

– L'ennui est l'antichambre de la réflexion philosophique ! Ainsi récemment prisonnière d'une autoroute pour un interminable trajet, je me désennuyais en considérant la provenance des camions. Il y en avait de partout ! Et probablement certains chargements venaient d'encore plus loin. Comme dans l'Invitation au voyage de Baudelaire :

« Vois sur ces canaux - Dormir ces vaisseaux  
Dont l'humeur est vagabonde.  
C'est pour accomplir - Ton moindre désir  
Qu'ils viennent du bout du monde. »

Mais ces vers ne s'accordaient pas à ce que je voyais. Les vaisseaux venus du bout du monde me parlent d'envol, d'enthousiasme, de découverte ; un peu ce que ressentaient les Conquérants qui « ... regardaient monter en un ciel ignoré  
Du fond de l'océan des étoiles nouvelles ». (poème de José-Maria de Hérédia).

Leur monde était en expansion. Mais tous ces bidules disponibles à vil prix, aussi tentants que « dispensables » et polluants, nous disent que le monde s'est rabougri en s'uniformisant et menace de s'effondrer sur lui-même comme une baudruche. Où sont passés l'enthousiasme, l'exaltation que l'on éprouve à sortir de sa zone de confort, à sentir frémir la vie en soi ?

Sans être cosmonaute ni skipper d'un « ultime », quand j'accroche les sacoches et que j'informe ma vieille carcasse qu'elle va dormir par terre et s'alimenter au petit bonheur, quelque chose en moi se déploie comme une voile et je me sens l'âme de Marco Polo : pédalons pour rendre au monde son mystère, restons jeunes, vive le vélo !

J'en étais là de mes réflexions quand un flash m'a rappelée à la réalité. L'excès de vitesse : encore un truc que je ne crains guère, à vélo !

(((signature)))

La Tortue.

Philosophie autoroutière.

FIN D'ARTICLE.

## 8. JEUNES.

(((tête))).

REPORTAGE - Jeunes : Challenge national des Écoles françaises de vélo 2023.

(((titre))).

Des arrivées et des confirmations.

(((chapô))).

Le challenge 2023, véritable championnat de France des écoles françaises de vélo, a réuni environ 6 900 jeunes des 293 structures réparties en trois catégories. Aux résultats !

(((signature))).

Georges Golse avec la collaboration des écoles.

(((texte))).

Le Challenge national des Écoles françaises de vélo, comment cela fonctionne ? Les points obtenus dépendent du nombre de licenciés, d'encadrants déclarés et de la participation aux épreuves jeunes. Un bonus spécial a été accordé aux écoles dont l'effectif a augmenté, qui ont organisé des séjours et qui ont participé au Paris-Brest-Paris des jeunes. Ce challenge est doté d'une belle enveloppe financière répartie au prorata du nombre de points.

Le comité régional de cyclotourisme Grand Est totalise le plus grand nombre d'écoles classées dans le top 10 de chaque catégorie.

### LES PREMIERS DE LA CLASSE.

Catégorie plus de 42 jeunes – L'ASGU Bertranges VTT.

Ce club de Bourgogne-Franche-Comté, basé à Guérigny, une commune de 2 500 habitants dans la Nièvre, propose à ses 65 pensionnaires l'activité VTT car « on en a très peu qui veulent faire de la route et notre domaine de jeux sont tous les bois qui entourent notre commune » explique Pascal Camuzat, son responsable.

(((encadré carte identité ASGU Bertranges VTT ))).

Carte d'identité.

- Création : janvier 2006.
- Éducateurs : 1 moniteur, 6 initiateurs, 10 adultes accompagnateurs, 4 jeunes éducateurs.
- Effectifs : 50 garçons et 15 filles de 5 à 18 ans.

Catégorie de 25 à 41 jeunes – TEAM-VTT, Cyclo Loisirs d'Évreux.

Depuis la clôture du challenge, ce club de l'Eure, en Normandie, qui comptait alors 39 licenciés est passé à 45 jeunes, parmi lesquels des Ébroïciens mais aussi des habitants des communes environnantes dans un rayon de 40 km ! Et encore, ils se limitent à ce nombre. Cette année, les animateurs ont choisi un recrutement prioritaire des 8-10 ans pour favoriser les pratiques de l'éducation routière.

Comme son nom l'indique, l'école pratique le VTT sur des terrains autour d'Évreux adaptés à la pratique : « Nous avons accès immédiat au centre d'Évreux, aux

plateaux environnants et donc de ses prairies et champs, aux forêts communales. Les vallées de l'Iton, de l'Eure et de la Seine apportent le dénivelé permettant la pratique du VTT », justifie Laurent Varin, le moniteur responsable. Atout supplémentaire, Laurent est également délégué régional formation et a donc formé les quatre jeunes éducateurs fédéraux (JEF) que compte sa structure.

(((encadré carte identité TEAM-VTT, Cyclo Loisirs d'Évreux))).

Carte d'identité.

- Création : 28 février 2004.
- Éducateurs : 6 initiateurs (dont 3 de 18 ans issus JEF), 3 moniteurs (+ 8 adultes accompagnateurs) et 4 jeunes éducateurs.
- Effectifs : 43 garçons et 2 filles de 8 à 18 ans.

Catégorie moins de 24 jeunes – L'Amicale laïque Toul Cyclotourisme et VTT. Cette école cyclo de Meurthe-et-Moselle a gardé le vieux nom « école cyclo » car École française de vélo paraît, aux yeux des éducateurs, trop pompeux et inadapté au côté populaire qu'ils prônent. Autre preuve de fidélité – l'école a maintenant 25 ans – les animateurs continuent la pratique de la route et du VTT. Gérard Malivoir, ancien président, explique : « Le cyclotourisme sous toutes ses formes recouvre la route et le VTT. Les deux pratiques sont complémentaires et développent des qualités et connaissances différentes. Durant nos séjours aux vacances de printemps, chaque année, la pratique de la route permet de visiter mieux et plus loin la région du séjour et rechercher des BCN et BPF. » Il ajoute : « L'intérêt essentiel de l'école cyclo est d'associer la pratique d'un sport dans une sociabilité éprouvée au fil des années par les contacts que l'on peut avoir avec une majorité de parents, ce qui est l'essentiel pour nous. Les relations avec la commune de Toul et ses élus sont aussi un gage de continuité par les locaux mis à disposition. Les témoignages oraux de parents nous confortent dans notre façon d'envisager le cyclotourisme pour les jeunes dans les différentes options que nous avons prises depuis 25 ans. »

(((encadré carte identité moins 24 jeunes L'Amicale laïque Toul))).

Carte d'identité.

- Création : septembre 1998.
- Éducateurs : 10.
- Effectifs : 24 garçons, 1 fille de 8 à 16 ans.

SUR LE PODIUM.

Quatrième plus de 42 jeunes – Amis cyclotouristes du pays de Saint-Omer. C'est le club support de l'EFV de Longuenesse, une commune du Pas-de-Calais, dans les Hauts-de-France. Elle offre la possibilité de pratiquer la route et le VTT, de temps en temps, en sous-bois. Ils sortent très régulièrement en ville pour aguerrir les jeunes à la circulation en milieu urbain avec une pratique inspirée du « Savoir rouler à vélo ». Les éducateurs favorisent les rencontres avec d'autres écoles, organisent des randonnées en campagne et en forêts, participent à des séjours et voyages itinérants. On a pu les voir au critérium national du jeune cyclotouriste route à Rambouillet et au Paris-Brest-Paris des jeunes 2023. Alain Lambrecht, le responsable, espère recevoir prochainement l'appui d'un jeune éducateur fédéral pour renforcer l'équipe et donner un élan de jeunesse à sa structure.

### (((encadré carte identité Quatrième plus de 42 jeunes))).

Carte d'identité.

- Création : 2012.
- Éducateurs : 4.
- Effectifs : 61 garçons ; 50 filles (de 6 à 16 ans) dont 90 licences proposées aux participants aux actions du SRAV.

Deuxième de 25 à 41 jeunes – Club vélo loisir de Verneuil-l'Étang.

L'École cyclo verneuillaise, en Seine-et-Marne, offre la possibilité de pratiquer la route et le VTT. La commune se situe à la campagne avec des avantages comme air pur, chemins, routes en plaines, routes vallonnées mais aussi le souci de la sécurité vis-à-vis des automobilistes. L'objectif pédagogique est d'apporter un enseignement varié et de préparer les critères et le Concours d'éducation routière avec deux beaux résultats en 2023 : Shana Lery, une cadette, a remporté la première place au Critérium national de Rambouillet et Deiber Thibault s'est qualifié en équipe de France pour participer au Concours européen d'éducation routière au Monténégro.

À ces objectifs, Alexandre Teillet ajoute : « Le cyclisme, c'est l'école de la vie et du civisme, les enfants y apprennent à écouter un éducateur et à appliquer ses directives. Ils en gardent un enseignement des risques de l'usage de la route et de la maîtrise du pilotage de leur vélo. De plus, il renforce les idéaux comme l'amitié, le respect et le goût de l'effort de manière ludique à travers une passion. »

### (((encadré carte identité Deuxième de 25 à 41 jeunes))).

Carte d'identité.

- Création : 2012.
- Éducateurs : 20 dont 2 JEF.
- Effectifs : 33 garçons et 4 filles de 8 à 16 ans.

Troisième de 25 à 41 jeunes – Marbache Cyclo Passion.

Cette école de Meurthe-et-Moselle se distingue par le nombre de jeunes filles qu'elle compte dans ses rangs : elles sont 14 sur 41 licenciés ! « La mixité est également importante chez les éducateurs où nous comptons cinq femmes diplômées, ce qui nous garantit une approche pédagogique complémentaire. C'est certainement une raison de notre succès », annonce fièrement Maxime Befly, son responsable. Il ajoute : « Le bouche à oreille nous aide sur ce point, rien de mieux que la copine d'école pour attirer de nouvelles recrues. »

Historiquement, le club est orienté VTT mais souhaite tout de même développer la pratique du vélo de route pour que ses jeunes soient à l'aise avec la discipline. La mécanique, l'orientation, la diététique, le développement durable, les valeurs du sport et surtout le respect des autres, rythment les séances où le maître-mot est : proposer de l'amusement autour de l'apprentissage. Tout doit être ludique. Au programme, bien évidemment, figurent les critères et le CNER.

Située à mi-chemin entre Nancy et Pont-à-Mousson, la commune de Marbache compte actuellement 1 800 habitants.

### (((encadré carte identité 3e de 25 à 41 jeunes))).

Carte d'identité.

- Création : Septembre 2022.
- Éducateurs : 10 (+ 6 en cours de validation).

- Effectifs : 27 garçons et 14 filles de 7 à 17 ans.

(((APLAT SPÉCIFIQUE))).

PALMARÈS 2023.

- TOP 10 - Clubs de plus de 42 jeunes.

1. Asgu VTT (Bourgogne Franche-Comté).
2. Montigny Vélo Nature (Grand Est).
3. Véloxygène (Île-de-France).
4. Amis Cyclotouristes du Pays de Saint-Omer (Hauts-de-France).
5. VTT Évasion Ludres (Grand Est).
6. Club Cyclotouriste Versailles Porchefontaine (Île-de-France).
7. Berck Cyclos Randonneurs (Hauts-de-France).
8. Les Déjantés du Massif d'Uchaux (PACA).
9. VTT Aventure Causse Vézère (Nouvelle-Aquitaine).
10. Cyclo Club de Guipavas (Bretagne).

- TOP 10 - Clubs de plus de 24 jeunes.

1. Cyclo Loisirs d'Évreux (Normandie).
2. Club Vélo Loisirs de Verneuil (Île-de-France).
3. Marbache Cyclo Passion (Grand Est).
4. Club Cyclo d'Yvetot (Normandie).
5. Cyclo Club Saint-Jean-Rohrbach (Grand Est).
6. Som Cyclo VTT (Pays de la Loire).
7. Sports Loisirs de Cerre-les-Noroy (Bourgogne-Franche-Comté).
8. Vélo Club Koestlach (Grand Est).
9. Cyclo VTTGillierain (Auvergne-Rhône-Alpes).
10. Cyclo Tourisme Objatois (Nouvelle-Aquitaine).
- 10 exaequo. Avenir Cyclos du Val d'Auxances (Nouvelle-Aquitaine).

- TOP 10 - Clubs de plus de 2 jeunes.

1. Amicale Laïque Toul Cyclotourisme et VTT (Grand Est).
2. Randonneurs Castelsalinois (Grand Est).
3. Athlétic Club Longuéen Cyclo-Marche (Pays de la Loire).
4. Cyclotrotters Passion (Grand Est).
5. Nouan-Rando (Centre-Val de Loire)
6. Les Cyclos Randonneurs du Perche (Normandie).
7. Les Randonneurs Brezolliens (Centre-Val de Loire).
8. Association Cyclo-Marche Godervillaise (Normandie).
9. Cyclos Randonneurs Quimper Cornouaille (Bretagne).
10. VC Montigny-le-Bretonneux (Île-de-France).

FIN D'ARTICLE.

## 9. PÂQUES EN PROVENCE 2024.

(((tête))).

REPORTAGE - Manifestation de printemps : Pâques-en-Provence à Pernes-les-Fontaines (Vaucluse).

(((titre))).

Avec Pernes, toute une Histoire !

(((chapô))).

Le 31 mars prochain aura lieu à Pernes-les-Fontaines la concentration de Pâques-en-Provence. Le lieu de cette concentration pascale du centenaire n'a pas été choisi au hasard. Un peu d'histoire pour mieux comprendre.

(((texte))).

Nous sommes en 1953, centième anniversaire de la naissance de Paul de Vivie alias Vélocio. Le 5 avril, dimanche de Pâques, 1 200 cyclos viennent se recueillir devant sa maison natale où une plaque est inaugurée, pour commémorer cet évènement. Vingt-huit ans plus tard, en 1981, c'est au Club Vélocio Pernois qu'échoit l'honneur d'organiser à nouveau la concentration pascale. Et 2 800 cyclos envahissent durant deux jours la perle du Comtat Venaissin. Les bords de la Nesque ont pris des airs de fête tant le spectacle est haut en couleurs. Pour tous les participants c'est le moment de retrouvailles chaleureuses et la joie de partager avec les amis le repas sous un beau soleil.

Pour la quatrième fois, en 2003, ce sont 3 000 cyclotouristes qui viennent à Pernes participer au rendez-vous de Pâques-en-Provence. Pour ces trois journées d'avril, le club a élaboré un programme très complet avec randonnées, animations et inauguration de la statue de Paul de Vivie, œuvre de Vincent Lievore, sculpteur pernois et Yannick Peyronnet, ferronnier, à l'occasion du 150e anniversaire de la naissance du père du cyclotourisme.

En 2024, célébrations des 100 ans du rassemblement pascal.

C'est en janvier 1924 que fut créée la Fédération de cyclotourisme, dont notre concitoyen Paul de Vivie fut l'un des fondateurs. À Pâques cette année-là, il invite ses connaissances à se retrouver aux Baux-de-Provence. Ils seront une bonne trentaine pour ce premier meeting pascal et se promettent de se retrouver en 1925. Pâques-en-Provence était lancé et cela fait centans que ça dure ! Ils se retrouveront ainsi chaque année et en 1932 déjà à Pernes.

Le Club Vélocio Pernois, qui fêtera le 5 février 2024 son 90e anniversaire, aura donc la charge de son organisation cette année, soutenu par le comité départemental de cyclotourisme du Vaucluse. Pernes sera la capitale internationale du cyclotourisme, choisie par la Fédération française de cyclotourisme pour fêter ces différents anniversaires.

(((signature))).

Claude Martin.

(((APLAT SPECIFIQUE PROGRAMME))).

LE PROGRAMME.



- Samedi 30 mars et le lundi 1er avril : pas de randonnées organisées comme les autres années mais la proposition de six parcours pour agrémenter votre séjour dans le Vaucluse au départ de Pernes, à réaliser à votre convenance, avant, pendant ou après le week-end pascal.  
Parcours à découvrir sur le site du club [www.velocio.fr](http://www.velocio.fr) dès janvier 2024.

- Dimanche 31 mars : circuits libres toute la journée.
  - Accueil : jardin de la mairie de 8 h à 11 h 30.
  - À partir de 11 h : allocution de la présidente de la Fédération française de cyclotourisme.
  - 11 h 30 : cortège jusqu'au complexe sportif Paul de Vivie avec célébration de la plaque commémorative en la mémoire de Raymond Henry.
  - Signature du livre d'or.
  - Résultats des Flèches, Fléchettes et Traces Vélocio par l'Audax Club Parisien.
  - Vente de la médaille commémorative.

- Musée comtadin du cycle : durant ces trois jours (10 h/12 h et 14 h/18 h 30), le musée ouvrira grandes ses portes pour présenter aux cyclos et au public ses collections et certains objets faisant référence à Paul de Vivie.

(((encadré))).

DANS LE RETRO.

Pas toujours un fleuve tranquille !

De l'idée de Vélocio en 1924 jusqu'à nos jours, l'évolution de ce grand rassemblement, dont le premier a eu lieu aux Baux, ne s'est pas faite sans conflits ; il y eut même en 2001 deux concentrations concurrentes, à Piolenc et à Brantes. Pendant longtemps, cette manifestation a été accaparée par André Rabault, directeur de la revue Le Cycliste, qui en assurait avec son épouse toute l'organisation, avec le choix du site, la fabrication et la vente des médailles millésimées, les listes de présence... Petit à petit, la Fédération – dont le président prononçait déjà le discours d'accueil, comme Charles Antonin – reprit les choses en main avec le président de ligue – pendant longtemps André Exubis – et le club local, non sans être passé par certaines dérives modernistes (choix de grandes agglomérations, sonorisation outrancière, stands de vente sans contrôle...). À partir de 2010, un groupe de travail est mis en place pour notamment proposer le choix du lieu qui doit être entériné par le comité directeur fédéral ; c'est en quelque sorte un retour aux sources avec une rencontre en toute simplicité, le plus souvent dans un petit site perché peu fréquenté. Outre l'arrivée des Flèches Vélocio et la concentration, seront ajoutés des parcours à faire le samedi et le lundi et une exposition proposée par Raymond Henry, qui a très largement œuvré au renouveau et au maintien des valeurs de cette organisation historique.

Henri Bosc.

(((notes))).

Lors de ses virées en Provence depuis son domicile de Saint-Étienne, pour atteindre en une traite sa région natale, où il invitait ses amis et lecteurs de sa revue Le Cycliste à le rejoindre, Vélocio avait l'habitude de rendre visite à la famille Roumanille à Maillane, de bons amis chez lesquels il faisait volontiers étape.

FIN D'ARTICLE.

## 10. ASCENSION 2024.

(((tête))).

REPORTAGE - Manifestation de printemps : Ascension à Argenton-sur-Creuse (Indre).

(((titre))).

Le Berry à l'état pur.

(((chapô))).

C'est bien dans l'Indre – et non dans la Creuse – que nous vous donnons rendez-vous, du 9 au 11 mai, pour le long week-end de l'Ascension à la découverte du Sud Berry.

(((texte))).

Argenton-sur-Creuse a succédé à la cité gallo-romaine d'Argentomagus à Saint-Marcel. Le site comporte encore des traces et vestiges exceptionnels de la ville antique, étape incontournable du commerce en Gaule romaine. Aujourd'hui, ses nombreuses ruelles commerçantes et les balades aménagées le long de la Creuse en font une halte animée et pittoresque à ne pas manquer, porte d'entrée des sentiers du GRP (Grande randonnée de pays) Val de Creuse.

La Venise du Berry.

Argenton-sur-Creuse est un des joyaux du Boischaut sud. C'est une petite ville paisible et active à la fois, située en cœur de France. Un pays de bocage typique avec ses petites routes tranquilles, ses chemins creux et ses haies variées, ses bouchures, qui quadrillent un paysage vallonné et verdoyant. C'est encore un coin sinon secret, du moins discret et protégé, en bordure des grands axes facilitant la venue mais à l'abri du tumulte pour y séjourner à la frontière de provinces historiques : Touraine, Poitou, Limousin, Marche... c'est le Berry sud. Ici les grandes voies automobiles, on les enjambe de quelques coups de pédales sur un petit pont. On les observe un instant pour mieux les oublier, elles et leur agitation.

Argenton-sur-Creuse... son musée de la chemiserie et de l'élégance masculine rappelle que l'industrie de la confection y fut florissante jusque dans les années soixante, tandis qu'à Éguzon, le musée de la vallée de la Creuse, dédié aux arts et traditions populaires, témoigne de la vie quotidienne dans la vallée de la fin du dix-huitième au milieu du vingtième siècle.

Des beautés patrimoniales et naturelles à ne pas manquer.

À Gargillesse, village d'artistes et accessoirement l'un des « Plus beaux villages de France® », avec son magnifique château et son église romane du douzième siècle, vous marcherez sur les traces de George Sand et des peintres de la vallée. Faites ensuite une pause à l'église de Ceaulmont et son point de vue immanquable sur la boucle du Pin, ou à celle du Menoux, ornée de peintures murales modernes, empruntez le pont de bois couvert qui enjambe la Bouzanne au Pont-Chrétien-Chabenet, suivez le guide à Argenton-sur-Creuse, la Venise du Berry, ou dans l'ancienne ville fortifiée de Saint-Gaultier, laissez-vous électriser par le barrage d'Éguzon.

D'ouest en est, la Touraine amicale et toute proche, le Poitou accueillant nous ouvrent les voies de la Brenne, parc régional, le « Pays des Mille étangs » et son ambiance magique, ses lumières si particulières et ses milliers d'oiseaux.

En poursuivant vers l'est, le long de la Creuse, on suit la rivière jusqu'à Argenton qui prépare les voies vers les hauts plateaux du Limousin ou les contreforts de la Marche. C'est l'arrivée dans le Boischaut sud.

Un peu plus loin, la Vallée Noire aux « teintes vigoureuses et sombres » chère à George Sand qui peut nous entraîner vers le Cher, l'Allier ou la Creuse.

On fait aussi d'étonnantes rencontres, au détour d'un village ou d'un chemin : ici c'est d'Artagnan qui est passé... là, c'est George Sand qui rêve... plus loin le facteur de Jacques Tati fonce « à l'américaine » pendant que les Monet, Guillaumin, Picabia « peintres de la vallée » immortalisent les paysages de Crozant et que Carrasco sublime l'église du Menoux.

Pour tous les goûts et toutes les pratiques.

Ainsi, dans ce bocage frontalier des provinces anciennes, l'histoire nous rattrape devant les châteaux forts, les églises renforcées et richement décorées, le long de la Creuse, de la Bouzanne, de l'Abloux... par monts et par vaux, permettant découvertes et surprises sur des parcours variés qui offrent à tous les cyclistes, de l'occasionnel débutant au sportif aguerri, de la petite famille aux pelotons expérimentés, du flâneur rêveur à l'amateur de longues distances, de purs moments de petits bonheurs.

Le terrain est familial sur les Voies vertes, suffisamment tranquille sur les routes, suffisamment technique pour le VTT et particulièrement privilégié pour le gravel, ce vélo du renouveau, conçu pour « les bons chemins et les mauvaises petites routes » dans les secrets du bocage que nous vous ferons découvrir.

(((signature))).

Bernadette Jouhaud.

(((encadré))).

LE PROGRAMME.

Trois jours, trois destinations.

Tous les circuits (route, gravel, VTT, randonnée pédestre et Cyclo-découvertes) partiront d'Argenton-sur-Creuse.

- Jeudi 9 mai - La Brenne, pays des mille étangs.

Dans le Boischaut sud, vous traverserez ce territoire humide encore sauvage, véritable mosaïque de paysages où s'interpénètrent l'eau, les bois, les landes et les prairies parfois dominées par des buttons dont la légende donne la paternité à Gargantua mais qui résultent de l'érosion des grès. Vous passerez au plus près des étangs et vous pourrez observer la faune et la flore. Plusieurs observatoires jalonnent les circuits.

- Vendredi 10 mai - La « Vallée Noire », pays de George Sand.

Aujourd'hui, la terre « Sandienne », en « Vallée Noire », dans le cœur du Boischaut sud. La nature du Berry ne propose pas de spectacles grandioses. C'est une nature abordable, modeste, faite de mesure et d'harmonie. Plus tard dans Promenades autour d'un village qui célèbre le village de Gargillesse, George Sand dira que « la douceur a aussi sa sublimité ». Elle ajoutera : « Qu'importe la dimension des choses ! C'est l'harmonie de la couleur et la proportion des formes qui constituent

la beauté. » Le terroir du Berry apparaît comme un refuge beaucoup plus qu'un spectacle. C'est un milieu d'intimité secret dont George Sand célèbre la discrétion, un lieu maternel. Il ne provoque pas d'ailleurs un sentiment de vertige, il donne envie de se retrouver.

- Samedi 11 mai - L'Indre, la vallée des peintres.

Sur une quinzaine de kilomètres, le long de la Creuse, la vallée des peintres présente des paysages remarquables qui ont inspiré les plus grands artistes de la fin du dix-neuvième aux années vingt. À mi-chemin entre sa source et sa confluence avec la Vienne, la Creuse a percé des gorges qui ont inspiré une centaine de peintres impressionnistes et autres artistes. Monet, Sand, Maillaud... De Fresselines à Crozant, toute un territoire s'enrichit de cette histoire et partage aujourd'hui cette nature préservée.

((((encadré Infos pratique))).

#### INFOS PRATIQUES

- Inscriptions : en ligne (actuellement en préparation) ou à l'accueil (petite majoration du prix d'inscription) avec forfait de 2 ou 3 jours, ou à la journée. Tarif préférentiel pour les licenciés fédéraux.
- Visites culturelles (sur réservation) :
  - Musée et site archéologique d'Argentomagus ;
  - Musée de la Chemiserie et de l'Élégance Masculine ;
  - Visite guidée d'Argenton-sur-Creuse ;
- Restauration : possibilité de repas le midi (sur réservation), et repas le soir sur le site d'accueil (sur réservation) : foodtrucks – Espace Jean-Frappat (place de la Grenouille à Argenton-sur-Creuse) et restaurants en ville.
- Hébergements : espace réservé pour les camping-cars en solo ou en groupe, hôtels, maisons d'hôtes, gîtes. Consultez l'Office de tourisme : <https://lavalleedelacreuse.fr/tourisme/>.

FIN D'ARTICLE.

## 11. BREVET CYCLOTOURISTE NATIONAL (BCN) ET BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).

(((tête))).

TOURISME - BCN-BPF : Châtel-Montagne (Allier).

(((titre))).

Les monts de la Madeleine.

(((chapô))).

Les habitants de Châtel-Montagne racontaient autrefois que leur église devait sa construction au pouvoir des fées, mais qu'un esprit malicieux s'était plu d'arrêter leur besogne et qu'il y manquait toujours la pierre des lutins. Qu'en est-il aujourd'hui ?

(((texte))).

Il faut reconnaître que Châtel-Montagne, perché dans la montagne bourbonnaise, est dominé par un des plus beaux exemples de l'art roman auvergnat, l'église Notre-Dame avec son clocher carré à deux étages du début du treizième siècle, qui mérite que l'on s'attarde pour la visiter.

Un joyau clunisien, l'église Notre-Dame.

Avec un premier plaisir lorsqu'on l'approche tant l'édifice s'impose majestueusement au regard et domine l'écrin de verdure qui l'environne. Ensuite, parce que ce sanctuaire, dédié à la Vierge Marie entre le onzième et le douzième siècle, ne manque pas d'intérêt entre une nef et des bas-côtés du début du douzième siècle, son déambulatoire, les chapelles rayonnantes et son porche à deux étages datant de la fin du douzième siècle. Il possède également des chapiteaux originaux et des traces de peinture murale dans la tribune, datés des douzième et treizième siècles. À pied, l'accès par le « Chemin des Dames » offre une vue intéressante sur l'édifice qui est l'une des églises romanes les plus réputées du Bourbonnais.

Un village d'artistes.

Mais Châtel-Montagne, ce n'est pas que ce pur joyau clunisien, les touristes peuvent découvrir au détour des ruelles de nombreux ateliers d'artistes et artisans d'art, la commune ayant favorisé le développement de ce « village d'artistes ». La maison du patrimoine, à proximité de l'église, propose des salles d'exposition (dont une exposition permanente sur l'art roman et la construction de l'église Notre-Dame) et l'Amicale châteloise pour l'église romane (ACER) anime des visites guidées de l'église œuvrant passionnément à l'entretien et à la mise en valeur de l'édifice (statuaires, chemin de croix, horloge, vitraux, etc.).

Saint-Just-en-Chevalet, un village au cœur de la nature.

Un second plaisir ? En une trentaine de kilomètres, vous pourrez joindre Saint-Just-en-Chevalet (BPF de la Loire), un joli village niché au cœur du Pays d'Urfé, en traversant les monts de la Madeleine sur des routes paisibles, naviguant entre 600 et 950 m d'altitude, qui offrent une palette de remarquables paysages, rivières, vallées et montagnes à vaches, en une belle balade cyclo.

Un village qui est également marqué par l'Histoire. En effet, entre cent-trente et cent-quarante juifs ayant trouvé refuge chez 26 familles de Saint-Just-en-Chevalet durant la Seconde Guerre mondiale, la commune reçut le 27 juin 2008 le titre de « Village des Justes » décerné par l'association « Hommage aux villages de France ».

(((signature))).

Jacques Seive - Michel Jonquet.

(((encadré 1))).

Les énigmes de Châtel-Montagne.

Pour comprendre Châtel-Montagne, un circuit d'étonnement de 3,5 km permet de découvrir le patrimoine naturel et culturel de la ville grâce aux énigmes à trouver au fil de la balade. Accessible aux enfants et adultes, le questionnaire est à retirer à l'office de tourisme (gratuit).

Toutes les informations sur ce circuit sont à retrouver sur : <https://www.auvergne-destination.com/fiches/chemin-detonnement/>.

(((colonne de droite))).

CARTE BPF Allier (03).

- Bourbon-l'Archambault.
- Châtel-Montagne.
- Charroux.
- Huriel.
- Saint-Bonnet-Tronçais.
- Saint-Pourçain-sur-Besbre.

Province : Bourbonnais.

Département : Allier.

Carte IGN : Top 100 n°141 (Moulins Vichy).

Coordonnées GPS :

- Latitude (Y) : N 46 degrés 06 minutes 45,0 secondes.
- Longitude (X) : E 003 degrés 40 minutes 56,5 secondes.

BCN-BPF de l'Allier déjà parus dans la revue Cyclotourisme :

- Châtel-Montagne : juillet-août 2003.
- Bourbon-l'Archambault : janvier 2014.
- Huriel : janvier 2014.
- Saint-Pourçain-sur-Besbre : janvier 2014.

FIN D'ARTICLE.

## 12. RANDONNÉE PERMANENTE.

(((tête))).

TOURISME - Randonnée permanente : Tour dans le Hainaut.

(((titre))).

Le pont des trous.

(((chapô))).

Une Randonnée sur une région transfrontalière, en partie sur la France, en partie sur la Belgique c'est ce à quoi vous convient les cyclotouristes du Nord-Touriste-cyclo-Roubaix, pour un cyclotourisme au-delà des frontières.

(((texte))).

Au départ de Roubaix, commencez votre randonnée par la découverte du mont Saint-Auber (Alt. 149 m), une colline plantée sur la plaine wallonne, est un lieu de villégiature très prisé : l'attrait du jardin aux neuf sépultures de poètes, posés en arc de cercle, rappelant peut-être l'horizon infini du ciel et de l'esprit. Empruntez ici le sentier des poètes, revêtus de pavés et de pierres bleues sur lesquelles sont gravées les épitaphes d'écrivains. Un lieu propice à la méditation. S'y trouve aussi la croix Jubaru, illustrant le souvenir d'un des pionniers de la pratique de la bicyclette, Amand-Amédée Jubaru, jeune cyclotouriste, qui se tua ici contre un mur, en descendant cette pente abrupte, le 14 juillet 1897 : il est appelé dans la région le « martyr des cyclos ».

Le Trésor du vaisseau de pierre.

« Un riche trésor dans un vaisseau de pierre ». Telle est la cathédrale de Tournai depuis des siècles. Solidement bâtie, elle a conservé ses cinq tours de plus de 80 mètres de hauteurs, son immense nef, vaisseau de pierre roman et gothique (joyau de l'art scaldien), mais aujourd'hui fragilisé par le temps et la dernière tempête. La cathédrale, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, abrite le « Trésor » : une châsse en argent et cuivre doré destinée à conserver les reliques du martyr Eleuthère, premier évêque de Tournai, une croix byzantine, vieille de douze siècles, composée de ses 48 pierres précieuses serties dans une plaque d'or, ou encore des tapisseries de chœur datées de 1402 (les plus vieilles recensées en Europe). La ville de Tournai a gardé bien des monuments, ses maisons hautes remarquables, sur la Grand-Place de forme triangulaire. Un peu plus éloigné du centre de la cité aux cinq clochers, apparaît le magnifique pont médiéval sur l'Escaut, dit le « pont des Trous », qui a vu passer depuis des siècles, les péniches et les bateaux de plaisance.

Les yeux rivés vers l'est, pour atteindre le château de Beloeil, que certains qualifient de « Petit Versailles belge » : c'est le résident de ce lieu le plus connu, Charles-Joseph de Ligne (1735, 1814), homme de lettres, qui décrit le parc et le château dans son livre Coup d'œil sur Beloeil. Charles-Joseph de Ligne disait « chaque homme a deux patries, la sienne et puis la France ». D'autant plus vrai pour un habitant du Hainaut ?

Un région marquée par l'histoire.

Dans un carrefour du village de La Glanerie, étrange rencontre avec ce monument représentant un soldat américain sur sa moto, qui le premier, en ce jour du 2 septembre 1944, entra en Belgique pour libérer le pays.

Un autre fait de la Seconde Guerre mondiale, le massacre d'Ascq, « la nuit la plus longue ». La randonnée se termine par la traversée des champs de bataille, Cysoing (monument dédié à Louis Quinze) et Bouvines (21 vitraux dans l'église pour l'illustrer).

De retour à Roubaix, partez visiter la ville et en priorité « la piscine-musée d'Art et d'industrie André-Diligent », où transpire le riche passé de l'industrie du textile.

Le vélodrome de Roubaix, un lieu mythique.

Puis ne manquez pas de vous rendre au vélodrome de Roubaix, après avoir roulé sur quelques portions de route ou de rue pavées : une sorte de pèlerinage. La ligne d'arrivée, tracée sur la piste en béton, voit chaque année un cycliste la franchir en tête après avoir maîtrisé le pavé boueux, glissant les jours de froid et de pluie, ou recouvert de poussière noire les jours où le temps se fait plus clément. Combien de rêves de victoire se sont évanouis en un instant (crevaison, bris de matériel ou chute), lors du franchissement de ces routes pavées, pour cette course hors-norme appelée « l'Enfer du Nord ». Un seul Roubaisien a remporté « la Pascale » : Charles Crupelandt (en 1912 et 1914). Roubaix nous accueille pour le retour, le circuit de cette région du Hainaut, dont les habitants de la province belge sont appelés les « Hennuyers ». Ennuyé, qui peut l'être en parcourant un circuit aussi riche de curiosités, l'architecture d'une cathédrale, un trésor millénaire, ou encore les beaux paysages sur les routes du Parc naturel des plaines de l'Escaut ?

(((signature))).

Serge Massot.

(((colonne de droite))).

À VOIR :

- Roubaix : la piscine-musée d'Art et d'industrie André-Diligent. Église Saint-Martin (style néogothique avec retable du quinzième siècle). Ancienne filature Motte-Bossut. Manufacture des Flandres (métiers à tisser). Vélodrome Charles Crupelandt.
- Estaimbourg : château du duc de Bourgogne.
- Mont Saint-Aubert : village pittoresque et jardin des poètes. Panorama. Col de la Croix Jubaru.
- Tournai : Grand-Place halle aux draps (1610). Beffroi. Cathédrale Notre-Dame et son « Trésor ». Le pont des Trous sur l'Escaut.
- Grandmetz : château (dix-huitième siècle).
- Aubechies : archéosite d'Aubechies (musée).
- Beloeil : château début du seizième siècle.
- Bavay : vestiges gallo-romains et musée archéologique. Beffroi du dix-septième siècle. Les chiques de Bavay (friandises).
- Cysoing : obélisque de 17 m (bataille de Fontenoy - 1745).
- Ascq : musée commémoratif du martyr de 1944.

Organisateur :

Nord-Touriste-Cyclo Roubaix.

Correspondante :



Françoise Foucart.  
129 rue du Congo 59420 Mouvaux.  
06 56 73 92 08 – [foucart.francoise@hotmail.fr](mailto:foucart.francoise@hotmail.fr).

- RP Tour dans le Hainaut.
- Label national : 17 - 83
- Parcours : au départ de Roubaix (59-Nord) • 180 km - 1 004 m de dénivelé positif.
- Tarifs inscription : 5 € (licencié) – 8 € (non-licencié). Possibilité achat d'un souvenir (fanion) : 2 €.
- Site BCN-BPF : Bavay (59-Nord).

FIN D'ARTICLE.

## 13. HISTOIRE.

(((tête))).

CULTURE - Histoire : Évolution du logo fédéral.

(((titre))).

Un signe de reconnaissance.

(((Chapô))).

Le logo, ce n'est pas qu'un simple dessin. C'est une représentation graphique d'une organisation. Véritable symbole de reconnaissance, il change naturellement au fil des époques et des évolutions internes. Retour sur le logo fédéral et ses transformations.

(((texte))).

Avant de parler de « logo » nos ancêtres arboraient déjà de signes de reconnaissances : symboles dès l'Antiquité, (« logos » veut dire « mot » en grec) armes des chevaliers, écussons, blasons sont présents depuis fort longtemps.

La révolution de l'imprimerie.

Avec l'invention de l'imprimerie, ces signes se retrouvent non plus sculptés dans la pierre ou gravés sur le métal, mais sur des documents. Avec l'utilisation de la couleur, puis le développement du commerce et de la concurrence, le phénomène prend de l'ampleur.

Le fanion, premier signe de reconnaissance.

C'est donc tout naturellement que les cyclotouristes ont souhaité eux aussi avoir leur « logo ». Les sociétés de cyclotourisme ont d'abord arboré un fanion de forme triangulaire ; un exemplaire était transmis entre organisateurs comme un passage de témoin. Et un modèle fut ensuite reproduit sous forme de losange sur des documents et sous forme d'insigne ; on dirait aujourd'hui un pin's ou une épinglette comme nos cousins québécois.

Le tournant après la Seconde Guerre mondiale.

Après la Seconde Guerre mondiale, la FFSC devenue Fédération française de cyclotourisme a changé le modèle de son logo. Désormais la carte de France y apparaît, dans un cercle ; il faut afficher le bleu-blanc-rouge et aussi les frontières même si les contours sont parfois un peu « rudes » par rapport à la graphie actuelle ; on note aussi que seule la métropole est dessinée, pas la Corse. On note toutefois que le guide des bonnes adresses ne reprend pas les mêmes couleurs.

Les cyclos font leur apparition.

Dans les années soixante apparaît un nouveau logo, la forme du cercle est conservée, le bleu-blanc-rouge également mais la carte est stylisée. Ensuite, les premiers personnages sont représentés, de façon stylisée, deux hommes et trois femmes dont l'une porte une casquette, toujours dans un cercle.

Viendra ensuite un groupe dont les contours sont issus d'une photographie de Claude Raffenne, ancien vice-président fédéral qui contribua de longues années à alimenter la photothèque fédérale et à fournir des couvertures de notre revue. On vise alors à représenter la sortie en famille, entre amis.

D'abord en noir-et-blanc et sur fond de bandes vertes et jaune, le groupe accompagné du slogan « Le tourisme vélo grandeur nature » voit ensuite l'apparition d'un premier casque et d'un guidon droit avec le développement du VTT. Enfin, en 2011, le contour des personnages revêt les cinq couleurs olympiques.

2018, marque un retour aux sources.

Au fil du temps, les traits fins s'avèrent peu lisibles et le logo actuel, né en 2018, plus qu'une révolution est un retour aux sources : forme circulaire évoquant une roue en mouvement et reprise du bleu-blanc-rouge comme la majorité des fédérations. Le terme générique du vélo englobe toutes les pratiques du gravel à la route pour toutes les générations. La mention « Fédération française de cyclotourisme » en toutes lettres accompagne les documents.

(((signature))).

Martine Cano.

(((note))).

Merci à l'Amicale Cyclotouriste Caennaise pour son aide.

FIN D'ARTICLE.

## 14. NATURE (flore).

(((tête))).

CULTURE - Flore : Le capillaire des murailles.

(((titre))).

La plus mignonne des fougères.

(((texte))).

Parmi les cent espèces présentées en détail dans l'ouvrage La flore de Toutlemonde, le capillaire des murailles est l'exception qui confirme la règle puisqu'il ne s'agit pas d'une plante à fleurs, mais d'une fougère. Elle mérite donc de figurer aussi au répertoire de Cyclotourisme.

C'est sans doute en hiver, lorsque les essences caduques auront perdu leurs feuilles, que vous la remarquerez plus facilement. L'espèce est en effet du genre « sempervirens », c'est-à-dire qu'elle conserve un feuillage vert toute l'année.

Robuste, c'est une plante rupestre, qui pousse dans les rochers et les murailles et qui se contente de fort peu pour survivre. Une minuscule fissure dans un bloc de roche, un malheureux interstice dans les joints d'un vieux mur suffiront à son bonheur. et à celui du naturaliste !

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré))).

Asplenium trichomanes.

Noms communs : capillaire des murailles, capillaire, capillaire rouge.

Famille : Aspléniacées.

Taille de la plante : fougère de 5 à 25 cm de hauteur.

Taille des pennes : de 5 à 8 cm de longueur.

Aspect de la plante : en touffe.

Feuillage : toute l'année.

Couleur : feuillage vert, pétiole noirâtre.

Feuilles : finement pennées.

Habitat : vieux murs, rochers.

Distribution : commune en France.

FIN D'ARTICLE.

## 15. CYCLO'LIVRES.

(((tête)))

CYCLO'LIVRES.

Par Carmen Burgos.

(((article 1 -coup de cœur)))

AMICALE CYCLOTOURISTE CAENNAISE.

1952-2022.

Christian Lebeau.

C'est l'histoire d'un club.

Il s'appelle « Amicale Cyclotouriste Caennaise ».

Son appellation est déjà marquée par le sceau de l'amitié. Sa philosophie est celle du voyage et tourisme à vélo. Le club est assurément axé sur le voyage à vélo comme en attestent ses statuts : « Dans ses statuts, figure clairement la notion "de pratiquer et d'encourager le développement du tourisme à bicyclette", et qui est toujours valable de nos jours ». Le club est également l'organisateur de deux concentrations fédérales de cyclo-camping et la revue Le Chaînon manquant est le support écrit des récits de voyage.

On entre dans ce livre comme on pousse la porte d'une maison. On y découvre une intimité tout d'abord. Les photos des adhérents, leur jeunesse, les partages, les belles pédalées, les enfants au sein des groupes, les documents inhérents à la vie du club, les remous, les vicissitudes... La vie, quoi !

Plaisir ? Nostalgie ? Les deux à la fois ?

Et puis, comme souvent par un livre, on se laisse happer. Les non-licenciés entreront dans le texte plus attentivement. Avec une pointe de curiosité. Car, en filigrane, on y découvre la vie de la Fédération française de cyclotourisme, depuis la création du club en 1952 jusqu'à nos jours. Les Semaines fédérales (celle de Gourdan-Polignan), la vie de notre revue Cyclotourisme, les prises de positions, les remous, là aussi...

L'Amicale Cyclo Caennaise, ACC, fut créée en 1952. Cette année-là, la Fédération comptait 13 817 adhérents (cf. le livre de Raymond Henry, Histoire du Cyclotourisme, tome 2). Aujourd'hui, le club compte plus de 100 000 adhérents. Au fil des pages, nous croisons Patrick Plaine, découvrons son petit mot déposé lors de la randonnée-phare de la Suisse Normande. On y voit l'évolution de la revue, au passage, on fait le décompte des lecteurs. Au fil des pages, nous entrons pleinement dans cet ouvrage qui fourmille d'archives. Mais comment ont-ils fait pour tout conserver ? Un énorme travail de classification auquel s'est attaché Christian Lebeau.

Au moment où notre Fédération vient de fêter son centenaire, en décembre 2023, nous sommes sensibles à une partie de son histoire vue à travers le prisme de la vie d'un club.

Un travail de mémoire remarquable à mettre entre toutes les mains !

Auto-édition • Disponible auprès de l'auteur : [lebeau.caen@orange.fr](mailto:lebeau.caen@orange.fr) • 228 pages • 25 € ( + frais de port).

(((article 2)))

LA SAVOIE ET L'ISÈRE À BICYCLE.

Voyage d'Adrien de Baroncelli, d'août à septembre 1871.

Adrien de Baroncelli - Édition établie par Jean-Yves Mounier.

Ce livre relate le voyage, en 1871, d'Adrien de Baroncelli sur son bicycle « Frou-frou ».

Éditions Gilbert Jaccon • Disponible auprès de Jean-Yves Mounier,

[jymounier@orange.fr](mailto:jymounier@orange.fr).

60 pages • 12 € (+ frais de port).

(((article 3))).

MA QUÊTE DES BPF.

La France à vélo – Tome 2.

- René Baldellon.

Challenge de la Fédération, le Brevet des provinces françaises est le « Graal » à conquérir. Dans ce tome 2 découvrez 130 nouveaux sites.

Éditions Gilbert Jaccon • 270 pages • Disponible auprès de René Baldellon

rene.baldellon@laposte.net • 21 € + frais de port (2 € reversés aux Restos du Cœur).

(((article 4))).

UN TOUR DE ROUE.

Marie Dorin.

Sportive de haut niveau en biathlon, Marie Dorin est une figure marquante du sport français. Dans cet ouvrage, avec beaucoup d'humour, elle nous livre « des bouts de vie » pour parler d'écologie, de trajets à vélo... Une éthique de vie. La

Salamandre Éditions • 240 pages • Paru en 2022 • 19 €.

FIN D'ARTICLE.

## 16. CROQ VÉLO.

(((têtière))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Spleen au club des sans cols.

(((auteur))).

Guy Dedonsac.

(((texte))).

On s'y est tous vus, heureux dans les pourcentages comme des Colombiens. Nous fondant avec délices dans les alpages ou dans les espaces minéraux, là où la route donne le vertige. Il arrive cependant que la montagne soit ingrate, Frédo peut en témoigner. Frédo – tout le monde l'appelle Frédo mais en vrai, pour l'état-civil, il se prénomme Federico – s'ennuie dans sa vallée, quand il traverse des varennas aussi fertiles qu'horizontales, là où les crues du fleuve ont déposé un manteau de limon. Dans la famille de Federico, avant d'arriver en France, on a vécu à d'autres altitudes. Les plateaux étaient perchés à plus de 700 mètres. Au loin la montagne, blanche à ses sommets, veillait sur la Meseta. À ce souvenir, Frédo-Federico est bien obligé de concéder que, plus bas, il trouve le temps long. Mais dès qu'il ambitionne de faire honneur à son prénom, celui de Bahamontes, l'Aigle de Tolède, l'évidence se rappelle à lui : s'il aime la montagne, la montagne ne le lui rend pas. Jeune cyclotouriste, Frédo a été biberonné aux récits des anciens, BRA, Luchon-Bayonne, Velay-Vivarais, randonnées Alpine et Préalpine. À son tour – comment s'en étonner ? – il a voulu s'essayer aux routes des cols.

Le nom de la Hourquette d'Ancizan sonnait agréablement à ses oreilles, il avait vu là un objectif. « la Hourquette, c'est une belle ascension, je ne dis pas le contraire, avait commenté, à Sainte-Marie-de-Campan, la patronne du restaurant. Mais enfin, ça n'est pas grand-chose comparé à Hendaye-Cerbère : 710 kilomètres, dix-huit cols... Ils s'arrêtent ici, ils passent la nuit. Ça, c'est de la randonnée en montagne ! » Dans le regard que la dame jetait dans sa direction, Frédo avait ressenti de la commisération, tout le contraire de l'admiration qu'elle portait aux cyclos d'Hendaye-Cerbère. Hendaye-Cerbère, d'ouest en est, et non pas Cerbère-Hendaye, insistait-elle... Elle avait là-dessus aussi les idées bien arrêtées : la traversée des Pyrénées, c'était dans le sens Hendaye-Cerbère. Point.

Qu'arriva-t-il ? Jambes et souffle coupés par la discussion de Sainte-Marie-de-Campan, Frédo remisa au garage son vélo et son projet. Il renonça à la Hourquette d'Ancizan.

Une autre fois, il avait cru choisir un objectif plus raisonnable, optant pour une randonnée dans le Morvan, par des routes que font découvrir les cyclotouristes de Château-Chinon dans leur Cyclomontagnarde. Frédo comptait se tester dans la montée du mont Beuvray, en compagnie des « Jean » de son club, Jean-Jacques et Jean-Denis.

Il fut hélas trop bavard. Il leur confia combien il brûlait de découvrir le mur à 22 % dans l'ascension vers l'oppidum, et tous les autres passages à 15 %. C'était une erreur. Jean-Jacques et Jean-Denis se détournèrent du projet, affichant soudain un total désintérêt pour l'union des chefs gaulois scellée là-haut, à Bibracte, sous

l'égide de Vercingétorix. Comme celui la Hourquette d'Ancizan, le plan du Morvan fit long feu.

Puisque la montagne se refusait à ses ardeurs, Frédo s'employa à en retrouver dans son pays des expressions qui le consoleraient de ses déboires. Deux occasions de vivre des émotions quasi-alpestres allaient se présenter à lui.

De cols, on ne voyait pas la couleur dans la région où il roulait. La lacune en agaçait plus d'un, dont deux de ses amis, deux anciens navrés d'habiter un département émergeant au club des sans cols. Quand ils s'attaquèrent au « dossier Saint-Gilles-des-Cols », Frédo s'empressa de soutenir leur projet.

Les deux compères avaient jugé qu'il y avait place chez eux pour un petit col, un modeste, à défaut de pas, de port ou de Hourquette. La carte de Cassini, selon eux, apportait de l'eau à leur moulin. Le document, première carte topographique du royaume de France, mentionnait en forêt, dans le sud, une ancienne chapelle au lieu-dit Saint-Gilles-des-Cols. Le dossier invitant à reconnaître le « col de Saint-Gilles » fut ficelé. La communauté cyclotouristique de la région, grimpeurs et non grimpeurs associés, se confondit en témoignages émus de reconnaissance. Frédo, dans ses rêves, imaginait le jour où l'on dévoilerait au col la statue d'un géant cycliste comme au Tourmalet, scellant l'entrée de Saint-Gilles dans la grande famille des cols de France et du monde.

Las, le col de Saint-Gilles ne résista pas à l'examen des Cent Cols. Censeurs érudits, les gardiens de l'orthodoxie montagnarde établirent que le nom latin primitif de la chapelle Saint-Gilles-des-Cols mentionnait « collibus » ou « collis », ce que tout cyclotouriste normalement constitué traduit par « colline » et non par « col ». « Il faut donc lire Saint-Gilles-des-Collines », conclut le jury centcoliste, barrant la route aux espoirs des deux amis et aux attentes du peuple cyclotouriste de la région.

Frédo raya de ses projets l'idée de rouler comme en montagne dans cette partie du département.

Il rongea encore son frein lorsqu'à quelque temps de là, un cyclo de son club, qui avait usé un peu partout les pneus de sa randonneuse Thirouard, eut l'idée de proposer à ses collègues une escalade hardie. Elle était baptisée « les Cinglés du Haut Montas », respectueux emprunt aux « Cinglés du mont Ventoux ».

Trois routes différentes gardent l'accès du Haut Montas, éminence dont le nom traduit bien la difficulté. Il s'agissait de respecter la règle édictée pour le Géant de Provence, en rejoignant le sommet par les trois voies, le même jour.

Ce projet-là, aucun centcoliste, aucun millecoliste n'allait le contrecarrer. Col ou colline, Frédo et ses amis devaient grimper, et ils grimperent. Cela obligea bien sûr à se coltiner la terrible ascension finale, longue ligne droite au pied de laquelle le cyclo baisse le regard, terrifié par la route qui se redresse, tandis que le vent oblige au combat frontal, dans une interminable section dépourvue d'abris. Toutes et tous se retrouvèrent finalement au sommet, heureux et fiers.

Frédo se garda de tout triomphalisme, nonobstant la portée de l'exploit qui signait son entrée dans la confrérie des cyclotouristes grimpeurs. Le Haut Montas, observait-il, n'était pas le point culminant du département. Il lui manquait deux mètres pour se hisser à la hauteur du sommet du pays, le puy de la Ronde. Il restait le point le plus élevé de la moitié nord de la région.

C'était suffisant, chacun en était bien conscient, pour inspirer le respect, tant il vous écrasait de sa masse, qui pointait tout là-haut, presque dans les nuages, à 186 mètres d'altitude.



(((note bas de page))).

NDLR : Leurs initiatives ont inspiré ces lignes : un grand merci aux trois camarades qui ont œuvré à Saint-Gilles-des-Cols et au Haut Montas. Ils se reconnaîtront.

FIN D'ARTICLE.

## 17. LES RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Un siècle en Provence.

(((texte))).

Manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif. Et aller en Provence avant de déprimer. Voilà ce que j'ai retenu de Vélocio. Alors à Pâques, je fais la cloche, errant dans la nuit d'une Flèche, couchant sous les ponts (pas longtemps, parce que ça caille sous les ponts à Pâques !), guettant les premiers champs de lavande. J'ai même poussé le vice jusqu'à rouler en sandales japonaises, pour me donner encore plus des airs de disciple pédalant, rejoignant chaque année que le covid nous épargne la grand-messe pascale provençale. Une messe itinérante, qui comme le reste, n'est plus ce qu'elle était. Jadis, nous quitions nos frimas nordiques pour rejoindre le printemps à l'ombre du Ventoux. Les vergers en fleurs, les premières feuilles des platanes nous redonnaient assez d'espoir pour nous en retourner attendre la même espérance dans nos contrées sauvages et montagnardes.

Maintenant, quand on part flécher, les vergers sont déjà fanés chez nous, et en Provence, ce n'est pas encore la récolte, mais presque. Jadis, Pâques-en-Provence marquait le début de la saison de vélo. Demain, nos Pâques marqueront la fin de saison. Après, il fera trop chaud pour rouler... Mais nous continuerons à retourner en Provence, pour avancer dans le second siècle des Pâques, juste pour le plaisir d'un petit coup de mistral et d'un gobelet pour trinquer avec les copains... Sans modération, n'en déplaise aux principes prudents de l'Apôtre.

FIN D'ARTICLE.

## 18. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES -Santé : Prendre soin de son dos.

(((titre))).

Tiens-toi droit !

(((chapô))).

« Tiens-toi droit ! » « ... Si tu t'arrondis, tu auras l'air de quoi ? » chantait Anne Sylvestre en 1960. Cette injonction que certains d'entre nous ont entendue lors de leur enfance, devenus seniors, nous l'entendons à nouveau.

(((texte))).

C'est une évidence, avec le poids des années, le dos s'arrondit. Or cette injonction ne change rien, dans la mesure où nous ne pouvons contrôler en permanence une posture. En effet, l'activité des muscles posturaux est en pilotage automatique et régulée au niveau médullaire, sans passer par le cerveau. Autrement dit, ce rappel des parents à l'enfant qui se tient mal va effectivement momentanément rectifier sa position par un pilotage conscient, mais très rapidement l'enfant mobilisera son cortex pour de tout autres tâches. La posture retrouvera son profil initial. De plus, l'idée qu'il y aurait de bonnes postures est sérieusement remise en question par différentes études récentes (cf encadré ci-après).

(((encadré posture))).

Pas de posture modèle.

Nous pensons généralement qu'une « bonne posture » est importante pour protéger notre colonne vertébrale de divers dommages, ainsi que pour traiter les maux de dos. Par bonne posture, les chercheurs entendent, par exemple, le fait de s'asseoir droit, de répondre à des injonctions comme le fameux « redresse-toi » ou « tiens-toi droit », mais également le fait de soulever des charges en s'accroupissant, le dos bien aligné. « Or les preuves scientifiques manquent pour étayer solidement l'existence d'une relation entre la posture (bonne ou mauvaise) et le mal de dos ». Ils défendent donc l'idée « ... qu'il n'existe pas de posture unique, capable, à elle seule de protéger contre le mal de dos ... ». La posture serait donc très individuelle, propre à chacun.

Par contre, ce qui est établi, c'est que « ... le mouvement est important pour préserver la bonne santé de notre dos ». Ils recommandent également que « chacun doit apprendre à varier ses postures et d'en adopter de différentes qui soient confortables », c'est plus utile que « se conformer de manière rigide à un modèle de posture spécifique ».

D'après un article publié par une équipe de chercheurs de l'université de Curtin en Australie.

(((suite texte))).

Le mal de dos : mal du siècle ?

Au-delà du critère esthétique, la statique de notre colonne vertébrale, lorsqu'elle est déficiente, risque de nous rendre la vie difficile. Le mal de dos est aujourd'hui la principale cause d'invalidité dans le monde et concerne presque huit français sur

dix. Les jeunes ne sont pas épargnés, mais ce sont plus spécifiquement les adultes qui sont touchés et, comme ça ne s'arrange pas avec l'âge, il vaut mieux s'en préoccuper dès l'enfance. Là encore, comme pour pas mal de dysfonctionnements, la sédentarité est le facteur déterminant, même si le surpoids, les mauvaises postures au travail et les critères psychosociaux (stress, humeur dépressive...) interviennent largement. Contrairement aux idées reçues, les charges supportées lors de l'exercice de métiers manuels ne constituent pas un facteur de risque majeur, pour peu, bien entendu, que l'apprentissage de placements optimisés ait été automatisé. L'ergonomie des gestes professionnels permet, en effet de renforcer les muscles posturaux, garants d'une colonne prête à affronter les contraintes du quotidien. Autrement dit, si lombalgies et autres cervicalgies sont plus fréquentes aujourd'hui, au travail comme ailleurs, c'est parfois en raison de problèmes ergonomiques, mais plus certainement la conséquence d'un manque d'activités physiques ; d'une musculature sédentarisée. C'est encore le même principe : la recherche d'un plus grand confort a souvent comme corolaire l'idée associée du moindre effort. Faute de sollicitations suffisantes, les chaînes musculaires deviennent inopérantes : manque de force, manque de tonus : l'édifice tangué ! Notre organisme s'adapte aux stimulations auxquelles il est soumis, mais également au manque de sollicitations. L'atrophie musculaire accompagne en effet la sédentarité avec, comme conséquence invalidante, un enraidissement et une réduction de l'amplitude de l'ensemble des articulations.

Baisse la tête !

Mais qu'en est-il de la colonne vertébrale d'un cycliste ? Du moins de celui qui ne pratique que cette activité physique. Rappelons-nous que l'être humain est conçu pour marcher, courir, sauter, grimper, lancer... mais pas pour se déplacer à vélo. De ce fait, pédaler ne lui est pas naturel. Nous pouvons, d'autre part, caractériser le pédalage comme une activité physique qui mobilise essentiellement les membres inférieurs. À vélo, pas besoin de solliciter les muscles érecteurs du tronc. Au contraire l'expression : « Baisse la tête tu auras l'air d'un coureur » incite à une position pour le moins contraignante et éloignée de la verticale. Si nous prenons le temps d'analyser la position du cycliste recherchant à optimiser sa vitesse nous observons un effacement de la lordose lombaire, une accentuation de la cyphose dorsale et une super lordose cervicale. Hyper lordose pour des raisons de sécurité : il faut bien, de temps en temps, regarder devant soi ! Sur de longues distances, cette contrainte au niveau de la nuque devient insupportable. La cervicalgie ne tardera pas à se manifester et parfois la minerve deviendra nécessaire.

Tout commence par les fessiers.

Il nous faut, à ce stade, revenir aux fondamentaux : comment est organisée notre posture depuis que nos lointains ancêtres ont abandonné la quadrupédie pour privilégier les « pattes arrière » ? Nous ne parlerons pas du plan frontal, malgré l'intérêt qu'il peut présenter en cas de scoliose ou de positionnement décentré du bassin. De profil, en position debout, nous observons que la colonne présente des courbures dites physiologiques (lordose lombaire, cyphose dorsale et lordose cervicale). À la base de cet édifice (au niveau du bassin), les muscles fessiers jouent un rôle fondamental : ils empêchent la bascule du haut du corps vers l'avant et contrôlent la cambrure lombaire en synergie avec les abdominaux. Cette légère bascule du bassin (antéversion), ou du moins le dosage et le contrôle de cette bascule, permettent une liaison efficace entre le tronc et les membres inférieurs. Et chacun sait combien le gainage musculaire est garant de l'équilibre, d'une bonne

transmission des forces et joue un rôle protecteur pour la charnière lombaire. Ainsi, gainage et posture dos plat permettent effectivement de soulever des charges plus lourdes en économisant son énergie. Encore faut-il que les chaînes musculaires soient efficaces.

Pour muscler nos fessiers : évitons le canapé.

Le problème est que la qualité des muscles fessiers se construit dès l'enfance puis l'adolescence par une activité physique tous azimuts, c'est-à-dire fréquente et variée. Le manque de sollicitations motrices de la génération actuelle laisse prévoir un déficit important dans l'équipement biomécanique de ces futurs adultes, sachant que le capital musculaire atteint son apogée entre 20 et 40 ans. Nous allons nous préoccuper de ce qu'il devient après : la perte de masse musculaire, mais aussi la moindre qualité de chaque fibre, va avoir comme conséquence une réduction de tonicité des fessiers. Le bassin donc va avoir tendance à basculer vers l'avant. Pour assurer la verticalité, cette posture en bascule va soumettre la colonne à des tensions nouvelles. Des fessiers trop faibles pour assurer le maintien du bassin en relative rétroversion vont devoir céder quelques degrés de bascule. Ensuite le déséquilibre se propagera de segment en segment. La courbure lombaire aura tendance à s'effacer. De ce fait, les muscles des gouttières vertébrales (sortes de haubans) seront mis, à leur tour, sous haute tension. Ils résisteront au mieux pour contrecarrer l'affaissement. Mais, comme tous les muscles du corps, ils sont concernés, eux aussi, par la fonte musculaire.

Progressivement un cercle vicieux s'installe (le dos s'arrondit). De ce fait, la tête suit le mouvement. Or notre sécurité et notre dignité exigent que notre regard soit dirigé vers l'avant. Pas d'autre solution que de redresser la tête et donc de maintenir une hyper lordose cervicale. Encore elle !

Les muscles ont besoin de challenges à tous âges.

Que faire pour acquérir ce capital musculaire et pour le conserver ?

Nous ne saurons trop le répéter : une activité physique quotidienne ! Mais cette fois avec comme objectif principal, le renforcement musculaire (qualité davantage que volume). En l'occurrence, nous donnerons la priorité aux muscles posturaux et plus largement à la chaîne des extenseurs. Plus ces chaînes musculaires seront fortes, plus elles seront capables d'assurer le tonus nécessaire à une posture sécuritaire. À l'inverse, si elles sont déficitaires, leur tonus de base s'en trouvera insuffisant. Autrement dit, à tout âge il est nécessaire de mobiliser qualitativement ces groupes musculaires.

Pour se tenir droit, il faut avoir les moyens de ses intentions.

Quelques exercices pratiques :

- Le stretching postural (JP Moreau) pratiqué quotidiennement (cinq à dix minutes suffisent) correspond tout à fait à ce qui peut permettre de renforcer les haubans.
- La simple marche ou la course à pied en terrain accidenté ou encore la montée-descente des escaliers vont solliciter l'ensemble de la chaîne des extenseurs.

Impulsions, si possible !

- Le vélo avec un gros développement et en danseuse. Lors d'une sortie à allure modérée, faire, par exemple, quatre séries de sprints de dix secondes avec des temps de récupération importants.
- Des séances de renforcement musculaire, chez soi ou en salle.
- Quelques séries de step (impulsions sur une marche) ou de saut à la corde.
- Ne pas négliger les muscles antagonistes, à savoir les groupes musculaires dont les actions sont contraires. Ainsi les ischio-jambiers (arrière de la cuisse) doivent

être renforcés et étirés parallèlement au renforcement des quadriceps (avant de la cuisse).

- Mobiliser quotidiennement le thorax en extension.
- Étirer le psoas.

Musculation et étirements : un duo indissociable !

Toute structure musculaire doit être sollicitée sur ces deux pôles : renforcement et flexibilité. Forts et souples à la fois. Ce que les scientifiques appellent la « compliance » permet à l'ensemble muscle/tendon de s'adapter aux contraintes mécaniques. C'est la raison pour laquelle les étirements doivent faire partie de toute pratique physique. Pas seulement en tant que complément, mais comme pratique à part entière, intégrée ou non à une séance d'entraînement. Avec une attention particulière sur le psoas, ce muscle profond dont il nous faudrait prendre le plus grand soin (cf. encadré ci-après).

Mais attention, les étirements (stretching disent les anglo-saxons) doivent se faire à distance de l'effort et sans aller jusqu'à la douleur. Après la douche, prendre quelques postures pendant plusieurs minutes en deux ou trois fois sera du meilleur effet. Meilleure récupération et prévention contre les blessures.

(((encadré kiné))).

Le point de vue d'un kiné du sport au Centre de rééducation Paul Helleu de Vannes (Morbihan) et pratiquant vélo et triathlon.

« De mon point de vue, il conviendrait d'associer au processus, la rétraction des fléchisseurs de la hanche (dont le psoas) ».

Ce psoas dont on parle souvent et qu'on ne voit jamais. Et pour cause, il se cache ! ; C'est en effet un muscle profond qui traverse le bassin. Il s'insère, en haut, sur l'avant du corps vertébral des vertèbres lombaires, traverse le bassin pour s'accrocher au fémur en un tendon commun avec le muscle iliaque. Il est presque toujours en tension, dans la mesure où il participe à l'équilibre postural. Véritable lien entre le haut et le bas du corps, « sa rétraction va restreindre la capacité à se redresser. Perte de force des fessiers + perte de flexibilité de la hanche... les douleurs apparaissent. Or, la douleur va, à son tour limiter la motricité ». D'où la nécessité de l'étirer régulièrement.

(((suite texte))).

Le juste équilibre pour éviter la chute.

Chute en avant de l'ensemble de l'édifice. Depuis le Moyen Âge, le corps devait correspondre à des normes et tout écart avec ces normes être réduit. C'est ainsi que les bébés étaient emmaillottés, le corps des femmes corseté. Ce mythe du corps à redresser perdure. L'injonction de se tenir droit, d'adopter des postures normées, correspondait à la volonté de soumettre les corps... et les esprits. Actuellement il serait bon de prendre des distances par rapport à cette logique et de laisser nos corps s'exprimer. Il convient juste de lui donner les moyens de cette liberté acquise. Donnons à ce corps les qualités musculaires nécessaires (force et compliance), renforçons les haubans pour qu'ils puissent assurer les meilleures postures possibles lors de nos activités quotidiennes et nos pratiques sportives. Notre dos trouvera, de lui-même les solutions biomécaniques correspondant à son « équipement » et aux tâches demandées. Il nous faut, une fois de plus, éviter la tentation du confort de l'inaction et de la sédentarité qui font le lit de maux à venir. Tiens-toi droit ... si le cœur t'en dit !

(((signature))).

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

(((note bas de page))).

Référence à Le corps redressé de G. Vigarello - Réédition 2017.

(((encadré Vivons vélo))).

LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO.

Lombalgies, cervicalgies, maux de dos... des maux très répandus que l'on soit sportif ou non mais qui peuvent être très handicapants lorsque l'on fait du vélo. Nos conseils pour éviter ces pathologies biomécaniques.

- Avant toute sortie vérifiez votre équipement (réglage selle, du cintre,...). afin d'être convenablement positionné.
- Même en cas de douleur, l'arrêt complet du sport n'est pas une bonne solution.
- Échauffez-vous (nuque, épaules, dos, genoux) avant vos sorties vélo et étirez-vous après chaque sortie.
- Pensez à changer régulièrement de position sur votre selle (se mettre en danseuse par exemple).
- Le vélo n'étant pas un sport complet, pratiquez une activité physique complémentaire (pilates, yoga, piscine, ...) pour muscler et assouplir votre dos.
- Si besoin consultez un kinésithérapeute ou ostéopathe du sport pour obtenir aide et conseils.

FIN D'ARTICLE.

## 19. TECHNIQUE.

(((tête))).

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

(((titre))).

À la recherche de l'exceptionnel.

(((chapô))).

Pour notre dernier reportage au plus grand salon européen des artisans du cycle, voici une sélection de composants haut de gamme et de vélos résolument hors norme. Nous sommes souvent en présence de prix très élevés, mais vous serez certainement tentés par des produits aussi bien conçus et peu ordinaires.

(((signature))).

Texte et photos : Gabriel Guénassia, Steve Jackson et Fabricants.

(((texte intro))).

Lors du salon Bespoked, qui s'est tenu à Dresde fin 2023, nous avons pu admirer de nombreuses randonneuses traditionnelles ou modernes (cf. articles parus dans les revues Cyclotourisme de décembre 2023 et janvier 2024). Dans cet article nous nous intéressons aux composants et accessoires et à quelques vélos « exceptionnels ».

En préambule nous tenons à préciser un point concernant la matière première des cadres. En effet, nous avons été surpris de voir à quel point Columbus semble prendre le pas sur Reynolds, l'ancienne référence en la matière. Certes l'Italien propose de bons tubes « triple renforcés », mais le Brexit doit y être pour quelque chose, ceci malgré l'implantation d'une succursale de Reynolds au Portugal. Affaire à suivre !

(((Les produits))).

COMPOSANTS – SACOCHES – OUTILS – SÉCURITÉ.

BRAASI.

Ce fabricant de vélos porteurs propose une gamme de sacs à dos, par exemple le Wicker en Cordura de haute qualité, avec dos et bretelles rembourrés, fermeture par roulement, plusieurs coloris et un prix de 215 €. La capacité de 30 litres peut être augmentée en utilisant le filet externe. Nous avons apprécié la possibilité de rajouter un tube lumineux ultra visible.

Prix : 65 €.

[www.b.raasi.com](http://www.b.raasi.com).

TAILFIN

La première fois que nous avons vu ce système en 2015 à Londres, il nous a fait une forte impression. Il s'agit d'une gamme de sacoches étanches avec un porte-bagages ultra léger et aérodynamique en carbone ou alu qui s'attache à tous types de vélos en un clin d'œil. Il y a un collier pour accrocher les haubans supérieurs à la



tige de selle, et les haubans verticaux se clipsent soit sur un blocage de roue spécifique, soit sur des plots spéciaux vissés au cadre.

Pour les sacoches latérales de la marque, il faut prendre les versions du porte-bagages avec de petites barres latérales : les crochets se fixent dessus.

L'ensemble est cher mais rigide, solide et ultra pratique.

Tailfin annonce aussi le lancement d'une gamme de petites sacoches à fixer sur le tube horizontal juste derrière la potence, et un nouveau sac qui s'attachera à un petit support vissé sur la fourche.

[www.ta.ilfin.cc](http://www.ta.ilfin.cc)

#### TANGENTE ATELIER.

Réalisation à Lyon de sacoches de cadre sur-mesure, pour une intégration parfaite à chaque vélo et utilisant « un large éventail de matières ». Il s'agit principalement de sacoches de cadre mais tout est possible et il y a une grande variété de couleurs.

[www.tangente-atelier.fr](http://www.tangente-atelier.fr).

#### POSEDLA.

La Joyseat, une selle sur-mesure fabriquée par une entreprise située en République tchèque. Il faut d'abord commander la mousse spéciale et s'asseoir dessus.

Ensuite, prenez des photos de l'empreinte, de préférence sous plusieurs angles.

L'algorithme de Posedla analyse les images et mesure, par exemple, l'écartement des ischions avant de concevoir la rigidité, la forme et les zones de pression de la selle en fonction de vos paramètres et votre façon de rouler (kilométrage, âge, angle du dos...). La selle est ensuite créée par impression 3D et assemblée à la main sur une coque en carbone. Poids maximum du cycliste : 100 kg. Prix : 490 €.

[joyseat.com](http://joyseat.com).

#### INGRID.

Fabriqués par un ingénieur italien qui a travaillé chez Dyson, de superbes composants en alu usiné CNC et plastique PA12 impression 3D. Les dérailleurs s'adaptent aux leviers des grandes marques : guidon course ou VTT, 11 et 12 vitesses, pignon 52 dents maximum. Toutes les pièces sont disponibles et on peut panacher les six couleurs.

Prix à partir de : pédaliers 349 €, cassettes 379 €, dérailleurs 579 €.

[ingrid.bike](http://ingrid.bike).

#### HULSROY CYCLES.

Ce cadreur danois réalise des porte-bidons à tirage latéral en fil d'acier inox cintrés à l'étau et brasés à l'argent. Ce métal est plus solide que le plastique et la forme permet d'attraper facilement le bidon même lorsqu'il y a une sacoche de cadre attachée au tube horizontal.

Prix public : 40 €.

Il exposait aussi un superbe VTT 29 pouces ainsi qu'un vélo pour enfant (vélo violet sur l'image) destiné à sa fille avec des manivelles en acier sur-mesure et des freins à disque hydraulique « parce que les freins classiques sont trop durs à actionner pour les enfants ».

[hulsroy.com](http://hulsroy.com).

#### SCHWALBE.

Pour compléter ses différentes séries de pneus, ce fabricant propose une gamme intéressante d'accessoires. En exemple, les nouveaux démonte-pneus qui permettent de monter un pneu ! Clipsez-les sur la jante et la partie du pneu déjà montée ne s'échappera plus lors de la dernière phase d'assemblage. Prix : 4,90 €.

D'autres produits utiles :

- une brosse en crin de cheval et du savon naturel pour laver le vélo, prix du kit 29,90 € ;
- la cuve Tire Booster pour « claquer » un pneu tubeless, 59,90 € (attention : pour valves Presta seulement) ;
- le liquide de montage Easy Fit pour lubrifier les tringles et faciliter la mise en place du pneu ;
- une mini pompe de secours (SOS Pump, prix 34,90 €) ;
- le manomètre digital Airmax Pro, pour valves Presta et Schrader, jusqu'à 11 bars, prix 17,90 €.

[www.schwalbe.com/fr](http://www.schwalbe.com/fr).

FREE FLOW TECHNOLOGIES.

Développé par une start-up écossaise, ce moteur central pour VAE est sans doute le plus compact du marché : placé derrière le pédalier, il est quasi invisible en raison de sa petite taille (un plateau de 34 dents le masque totalement). La conception est très sérieuse : une vingtaine d'ingénieurs travaillent dans cette entreprise et il est prévu d'en embaucher une trentaine de plus.

[www.freeflowtechnologies.com](http://www.freeflowtechnologies.com).

ABSOLUTE BLACK

Vu sur le stand d'un distributeur allemand, cette cage de dérailleur est fabriquée au Royaume-Uni par une entreprise qui est connue pour ses plateaux ovales. Le produit est sensé augmenter l'efficacité de la chaîne et la précision des changements de vitesse tout en réduisant le bruit. Le principe : une cage ultra rigide en carbone avec de grandes roulettes munies de billes céramiques placées le plus près possible des dents, ceci afin de minimiser le mouvement latéral.

Prix : 499 € c'est cher, mais vous ferez des envieux ! Versions pour Dura-Ace, Ultegra et eTap AXS.

[absoluteblack.cc](http://absoluteblack.cc).

SON

Sur son stand, Wilfried Schmidt présentait la dernière version du phare Edelux USB-FL, maintenant avec fini noir anodisé. Il permet de recharger un smartphone même lorsque la lampe est allumée : son circuit électronique est le seul qui peut « extraire » 10 Watts d'un moyeu dynamo 3 Watts. De plus, le câble USB a reçu un connecteur magnétique amélioré, qui résistera même aux secousses d'un VTT. Disponibilité : printemps 2024.

Ce feu arrière est intégré à un collier de serrage de tige de selle, un emplacement idéal. Il est particulièrement pratique si la tige de selle est montée avec une entretoise : le câble peut passer dans la fente de celle-ci et être complètement caché à l'intérieur du cadre. Pour tubes de selle diamètre 31,8 mm ou 34,9 mm, avec fonction standlight. Cet outil rentre dans le fond des œillets et permet de mesurer précisément le diamètre d'une jante, très pratique lors du calcul de la longueur des rayons.

Prix 99 €.

[nabendynamo.de](http://nabendynamo.de).

LES VÉLOS « HORS CATÉGORIE ».

ORMONDE.

Le vélo le plus étonnant du salon !

Ce fabricant britannique est l'un des premiers à adopter le moteur Free Flow pour son luxueux VAE, le Percheron. Inspiré des motos des années trente, ce modèle possède un cadre en titane et une fourche suspendue avec de nombreuses pièces en laiton usiné. Avec les changements de vitesses progressifs du système américain Enviolo (anciennement NuVinci), un moyeu à variation continue qui permet de choisir exactement le braquet nécessaire. L'ensemble a l'air très confortable et il respire la qualité.

[www.ormonde1886.com](http://www.ormonde1886.com).

STOLZ.

Ce minuscule vélo haut de gamme en acier inox avec manivelles raccourcies a été créé pour une dame qui est resté très petite à cause d'une maladie génétique. Située à Zurich, le Stolz Bikeshop crée des cadres en tout type d'acier et de titane. C'est le patron, Röbi Stolz, qui mesure les clients : le cadreur, Stefan Bellini, rencontre rarement les acheteurs, mais c'est lui qui donne les cours de construction lors des stages organisés par le magasin.

[fahrradbaustolz.ch](http://fahrradbaustolz.ch).

DLOUHY CYCLES.

Cette entreprise de Leipzig propose des vélos sur mesure de tout type. Ce VTT en inox Columbus est réalisé avec des soudo-brasures de très grande qualité et il est construit autour d'une impressionnante tige de selle télescopique Eightpins (Autriche) qui utilise le tube de selle lui-même comme tube d'immersion. Avec freins à disque Hayes, pneus 700x76C, manivelles Cane Creek en titane... et un dérailleur SRAM Eagle AXS avec une anodisation ultra rare (l'un des cinq exemplaires dans le monde).

[www.dlouhy-cycles.com](http://www.dlouhy-cycles.com).

BRAASI INDUSTRY

Ce vélo porteur compact est réalisé à Prague, et il a l'air très pratique. Il possède un cadre et fourche en acier Reynolds 631 soudé TIG, une selle San Marco, des freins hydrauliques Magura MT5, une courroie Gates, un guidon Renthal (pour courses BMX) et un énorme porte-bagages avant. Pour ne pas alourdir la direction, ce dernier est attaché au cadre et non pas à la fourche.

[www.braasi.com](http://www.braasi.com).

FIN D'ARTICLE.

## 20. SÉCURITÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Sécurité : Le partage de la route.

(((titre))).

Cohabiter en toute sécurité.

(((chapô))).

Le partage de la route en bonne intelligence entre tous les usagers est une nécessité. Pourtant des progrès restent à faire comme nous le prouve la lettre ouverte d'un cycliste français qui a rencontré quelques mésaventures au col de la Bonette.

(((texte))).

Nous avons reçu un courrier de Pablo Alto, cycliste Français - vivant à l'année aux Etats-Unis -, nous relatant un incident qu'il avait eu sur la route du col de la Bonette avec des motards. Il a également adressé, en septembre 2023, une lettre ouverte aux motards du MotoFestival de Barcelonnette, aux journalistes du Dauphine Libéré et de Nice Matin, et à la Gendarmerie nationale à ce sujet

Une lettre ouverte pour témoigner et faire réagir.

Sa lettre ouverte est la suivante :

« J'ai 68 ans. Lorsque j'étais jeune, je passais mes vacances avec un ami, en vélo de randonnée, à traverser la France et grimper les cols mythiques du Tour de France. Il y a dix ans et avec ce même ami, nous avons renoué avec ces habitudes, et nous refaisons chaque année un parcours cycliste d'une semaine environ. Cette année, nous avons décidé de faire une boucle dans les Alpes du Sud à partir de Nice, avec pour but la montée du col de la Bonette (...). Si nous avons su que le week-end du 12-14 septembre était le week-end du "MotoFestival de Barcelonnette", nous n'aurions sans doute pas choisi cette date, mais après avoir rencontré des milliers de motards sur les routes, nous avons compris qu'il allait falloir partager la route avec nos cousins à deux roues.

Alors tout d'abord un grand merci à la très grande majorité des motards qui comme nous ont respecté les règles mutuelles du partage de la route et du respect de l'autre. Merci au groupe de quatre motards qui ont fait de la place sur la table de pique-nique d'une aire de repos du col de la Cayolle, afin que nous puissions nous reposer, boire et nous restaurer. Nous avons échangé nos expériences, et c'était bien sympathique. Merci à tous ceux qui ralentissaient pour nous doubler, et qui nous laissaient une grande séparation physique. Merci aux nombreux motards qui nous encourageaient lors des montées difficiles, avec un regard sympathique et le pouce levé. Merci au groupe de motards en haut du col de la Bonette qui nous ont félicité et pris en photo. Merci à ceux qui sont restés derrière nous pendant plusieurs centaines de mètres quand la visibilité n'était pas bonne, ou quand la route n'était pas assez large, avant de nous doubler. À tous ces motards nous disons un énorme merci, et nous vous félicitons pour votre patience et votre amitié. Nous voudrions maintenant nous adresser à une très petite minorité, disons 1 %, des motards qui ne se comportaient pas comme des citoyens raisonnables. À ceux qui ne nous laissaient que quelques centimètres de distance lors des dépassements, et qui accéléraient dans les lignes droites bien au-delà de la vitesse

limite. À ceux dont les pots d'échappement quasi-inexistants remplissaient les vallées d'un bruit assourdissant, ce qui nous a plusieurs fois terrorisés, surtout lors de la traversée des longs tunnels sombres des gorges de Daluis. À ceux qui pour une raison inconnue nous montraient un doigt d'honneur, alors que nous étions en file indienne sur le côté de la route. Et puis à ceux aussi qui nous doublaient sans visibilité dans les lacets de montagne, ce qui a maintes fois produit des situations dangereuses lorsqu'un autre véhicule approchait alors dans l'autre sens. À ces 1 % de motards nous disons : que pouvons-nous faire pour que vous faire comprendre que votre attitude a un impact énorme sur la sécurité globale des routes lors de ces rassemblements ? Pourquoi fermez-vous la possibilité que les vélos et les motards puissent cohabiter et partager ces routes superbes en harmonie ? Est-ce à cause des cyclistes indisciplinés qui ne veulent pas partager les routes (oui, nous avons aussi nos 1 %) ? Si c'est le cas, ne vaudrait-il pas mieux ne pas se venger sur les innocents comme nous qui veulent partager nos routes en paix ? Enfin, un petit mot sur les gendarmes. Vous êtes, messieurs les gendarmes, responsables de la sécurité de nos routes, et nous comptons sur vous pour assurer le partage pacifique de ces routes pendant ces périodes de grande circulation. Sur nos huit jours de randonnée cycliste, nous avons vu un total de quatre gendarmes à moto. C'était le lundi 11 septembre vers 14 h 15. Ils étaient ensemble en formation, derrière nous lors des derniers kilomètres de notre ascension du col de la Bonette, alors que nous allions très lentement lors d'un virage à l'intérieur d'une épingle à cheveu.

Les lois simples de physique nous disent qu'il est difficile de contrôler la trajectoire d'un vélo à basse vitesse. Pour cette raison, je roule d'habitude à 50 cm du bas-côté sur du plat, mais à environ 1 m du bord en montée, surtout lorsqu'il y a un précipice. Lors d'un virage très raide à l'intérieur d'une épingle, cette distance de sécurité augmente jusqu'à 1 m 50 environ. C'était là où je me trouvais lorsque les quatre motards de la gendarmerie étaient derrière nous. L'un des gendarmes a alors décidé de klaxonner, ce qui nous a fait sursauter. Il nous a doublé, et a demandé que l'on se pousse plus près du bas-côté. Je lui ai indiqué que je ne pouvais pas aller plus au bord pour les raisons de sécurité indiquées ci-dessus. Alors pourquoi monsieur le gendarme avez-vous alors décidé de me pousser fortement de la main vers le bas-côté ? Votre geste m'a fait tomber, ce qui a causé ma roue avant de se fausser. J'ai protesté, mais vous n'avez pas changé votre attitude, créant un embouteillage avec quatre gendarmes à moto, et deux vélos (dont le mien par terre) arrêtés au milieu de la route. Après avoir protesté contre les actions de ce gendarme, mon ami et moi avons alors décidé de repartir sans créer plus de problèmes. Avec ma roue avant faussée et frottant contre le garde-boue, j'ai pu arriver tant bien que mal en haut du col, qui était le but ultime de notre voyage. Nous avons heureusement pu réparer cette roue une fois au sommet. Nous avons pensé faire une déposition à la gendarmerie de Jausiers ce soir-là, mais nous sommes arrivés trop tard, et nous avons du chemin à faire le lendemain. Le soir, j'ai quand même écrit un email à la gendarmerie de Barcelonnette, à l'adresse trouvée en ligne. Mais ce mail a rebondi et n'est jamais arrivé. Nous aimerions savoir pourquoi la Gendarmerie nationale préfère viser les cyclistes paisibles, plutôt que certains motards qui font des excès de vitesse ou de bruit, et qui ne respectent pas la distance minimale de séparation d'un 1,50 m lors d'un dépassement. La sécurité de tous (voitures, motards et cyclistes) est en jeu, et le respect du Code de la route est absolument essentiel. »

Respecter tous les usagers.

Cette lettre ouverte nous montre bien la difficulté qu'ont les cyclistes à cohabiter avec les autres usagers, à qui depuis trop longtemps les aménageurs et Forces de l'ordre ont permis de circuler sans respecter les autres. Ce témoignage prouve, une fois encore, que si toutes les parties concernées ne se mettent pas autour d'une table, les choses ne pourront pas s'arranger. Notre demande d'un « Grenelle de la Sécurité routière » n'a d'ailleurs toujours pas reçu de réponse.

(((signature))).

Texte : Denis Vitiel, président de la commission nationale Sécurité - Lettre ouverte de Pablo Alto.

(((encadré))).

NOTRE CONSEIL SÉCURITÉ.

Circuler à l'étranger.

Si vous envisagez un voyage à l'étranger pensez à vous renseigner sur le Code de la route dans le ou les pays que vous souhaitez traverser. Un exemple au Japon le panneau « Stop » est de forme triangulaire comme nos « cédez le passage » et l'indication est bien évidemment écrite en japonais.

FIN D'ARTICLE.

## 21. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

L'Allgäu - Une Bavière préservée et insolite.

(((texte))).

Au sud-ouest de la Bavière, l'Allgäu déroule sa longue chaîne de montagnes qui semble découper l'horizon aux ciseaux. Aux pieds de sa montagne, la région préalpine regorge de sites pittoresques et parfois insolites. C'est ainsi que l'on est frappé de stupeur en découvrant Neuschwanstein véritable château de conte de fées, né de l'imagination et de la mégalomanie du roi Louis Deux de Bavière. Toutefois la richesse culturelle ne devrait pas vous faire oublier les beautés naturelles de cette région où vallées, lacs et étangs sont encore empreints d'une paix durable.

(((signature))).

Texte et photos : Jean-Louis Savarin.

(((images))).

1. Chaîne de montagnes de l'Allgäu.
2. Auberge bavaroise typique.
3. Le lac Alpsee, aux portes de Neuschwanstein et de Hohenschwangau, est au cœur d'un décor de rêve avec d'impressionnants monuments historiques.
4. Le château de Hohenschwangau.
5. Le château de Neuschwanstein, un château de conte de fées, né de l'imagination de Louis Deux de Bavière.
6. Landsberg am Lech, une ville bavaroise pittoresque située sur la célèbre « Route romantique ».
7. Grange traditionnelle.
8. Arbre de mai : Maibaum ou l'« arbre de mai » est tronc d'arbre décoré aux couleurs de la Bavière (bleu et blanc) et auquel sont fixées des figurines représentant différents corps de métier. Une tradition ancestrale de Bavière en l'honneur de sa commune.

FIN D'ARTICLE.

## 22. VIE FÉDÉRALE : NOUVEAU BREVET DODÉCAUDAX.

(((tête))).

La FÉDÉ EN MARCHÉ - Brevet fédéral : Le Dodécaudax®.

(((titre))).

Un nouveau défi!

(((chapô))).

Le Dodécaudax®, c'est le nouveau brevet longue distance de la Fédération française de cyclotourisme. Derrière ce nom à consonance gréco-latine s'enracinant dans l'étymologie de nos grands brevets, il y a une histoire bien de ce siècle.

(((texte))).

Ce brevet consiste à réaliser chaque mois et sur douze mois glissants, une randonnée - sortie d'au moins 200 km. C'est donc le brevet des randonneurs persévérants.

Son histoire.

D'inspiration britannique, ce brevet naît tout d'abord sur le forum Internet du Paris-Brest-Paris Randonneur à la fin de l'été 2012. À partir de l'idée importée d'Outre-Manche par Yannig Robert (le RRTY : Ride Around the Year), les échanges sur le forum permettent d'arriver à un consensus concernant son nom et son règlement sous l'impulsion de Yannig Robert, Roland Guillon, Jean-Pierre Mary, et Yvan Luchini. Un suivi des participants migre de site personnel en site personnel avant de se fixer quelques années sur [cyclo-long-cours.fr/dodecaudax](http://cyclo-long-cours.fr/dodecaudax) et de malheureusement tomber en désuétude.

Ainsi depuis l'automne 2012, certains randonneurs réalisent « perpétuellement » leur sortie mensuelle de 200 km, comme Jean-Claude Chabirand des Randonneurs Cyclo d'Anjou qui vient d'accomplir avec succès son treizième Paris-Brest-Paris Randonneur. Le cœur du défi du Dodécaudax étant les mois d'hiver, des randonneurs comme Pascale et Jean-Pierre Mary organisent des randonnées Dodécaudax groupées de 200 km afin que la convivialité vienne contrebalancer les rudesses de l'hiver. Ils commencent à faire des émules à Toulouse et Strasbourg.

Aujourd'hui, le giron fédéral.

Faisant partie des tous premiers lauréats et après avoir sollicité les quatre « forumeurs » à l'origine de ce brevet, j'ai fait voter au comité directeur national de la Fédération de mai 2023 la création de ce brevet afin d'en assurer sa pérennité. Le Dodécaudax® est désormais un nom déposé à l'INPI par la Fédération française de cyclotourisme.

Des avancées pour l'avenir.

Courant 2024 et faisant partie intégrante de la « gamification » de nos activités, un outil sera mis en place afin de faire valider mensuellement son étape du Dodécaudax® via un simple mode de preuve : photo du carton de brevet ou de randonnée supérieur à 200 km, photo du compteur ou du GPS, copie d'écran d'une application sportive de type Garmin Connect ou Strava. En attendant ce déploiement, je vous invite à garder bien précieusement vos modes de preuves



depuis le 1er juin 2023 puisque c'est cette date qui a été choisie comme étant la naissance du Dodécaudax.

(((signature))).

Stéphane Gibon.

(((encadré))).

À savoir :

- Le Dodécaudax® rapportera cinq points au Challenge de France en plus des éventuels points glanés sur les randonnées mensuelles.
- Le Dodécaudax® est donc un brevet actuel reposant sur nos fondamentaux centenaires : sport sans compétition, la convivialité et la découverte à vélo de notre environnement.
- Les délégués fédéraux seront Pascal Bachelard et Patrick Gilles.

Pour toutes questions : [stephane.gibon@ffvelo.fr](mailto:stephane.gibon@ffvelo.fr)

FIN D'ARTICLE.

## 23. VIE FÉDÉRALE : DTN - FORMATION.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Formation professionnelle : Centre national de formation du vélo.

(((titre))).

Encadrer la pratique vélo.

(((chapô))).

Former de futurs professionnels de l'encadrement du vélo est l'objectif majeur du Centre national de formation du vélo et notamment celui du Certificat de qualification professionnelle « animateur mobilité à vélo » (CQP « AMV ») que nous vous présentons ici plus en détail.

(((signature))).

Texte et photos (sauf mention) : Julien Testu.

(((texte))).

Dans la continuité du cursus de la formation fédérale des bénévoles (Initiateur, Moniteur, Instructeur) mais aussi pour répondre à une demande d'une part de nos structures, face à l'augmentation de la pratique du vélo dans le quotidien des Français et d'un besoin d'encadrement de la pratique de plus en plus important, et d'autre part, pour assurer la mise en des politiques publiques et plus particulièrement le « Savoir rouler à vélo » (SRAV), la Fédération française de cyclotourisme a décidé de s'engager vers la professionnalisation.

C'est dans cette optique qu'est né, en mars 2022, le Centre national de formation du vélo (CNFV) (cf article dans la revue Cyclotourisme n° 732 de mars 2023), dont l'objectif est d'assister les clubs, les comités départementaux, les comités régionaux et les particuliers dans leur démarche de professionnalisation de l'encadrement, ainsi que dans le développement et l'amélioration de la pratique du vélo.

Un centre reconnu et professionnel.

Afin de garantir des formations de qualité, la Direction technique nationale de la Fédération, en collaboration avec la commission nationale de Formation, assure la gestion du CNFV. Ce dernier fait appel à des experts pour vous assurer l'acquisition des compétences et des connaissances indispensables à la réalisation des projets des structures, qu'ils soient bénévoles ou professionnels.

Le Centre national de formation du vélo, qui a obtenu la certification Qualiopi en novembre 2022, attestant de la qualité des processus mis en œuvre et des prestations proposées par les organismes de formations, propose aujourd'hui diverses formations au Centre nature « Quatre vents » à Aubusson-d'Auvergne (63) ainsi qu'au siège fédéral, à Ivry-sur-Seine (94).

(((encadré))).

Les quatre piliers du Centre de formation.

1. Les connaissances par l'apport de savoirs essentiels pour évoluer dans un monde concurrentiel en perpétuel mouvement.
2. Les compétences par des savoir-faire pour transmettre tous les fondamentaux indispensables de l'apprentissage au perfectionnement.
3. La transmission par des savoir-être, pour une didactique et une pédagogie adaptée.
4. L'expertise par la formation de professionnels reconnus capables d'accompagner les acteurs du vélo et les politiques publiques.

(((suite texte))).

Le CQP « animateur mobilité à vélo », pour répondre au besoin d'encadrement. Le Certificat de qualification professionnelle « animateur mobilité à vélo » (CQP « AMV ») est un diplôme récent inscrit au RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles) depuis juillet 2022.

La création de ce diplôme a été motivée par une croissance exponentielle de la pratique du vélo en ville, une demande de plus en plus importante de formation concernant l'apprentissage du vélo à des fins de mobilité et surtout le déploiement du programme gouvernemental du « savoir rouler à vélo ». Face au manque d'intervenants formés et qualifiés et sous l'impulsion du ministère des Sports, le CQP « AMV » a enfin une reconnaissance professionnelle et permet d'encadrer l'apprentissage des fondamentaux du vélo et d'obtenir une carte professionnelle pour les interventions dans les structures.

La formation au CQP « AMV » vise à développer un certain nombre de compétences et connaissances théoriques et pédagogiques, renforcées par une découverte en structure. Les situations pédagogiques mises en place avec différents publics permettent aux stagiaires de créer et d'animer des séances et de conseiller sur les conditions d'une pratique en toute sécurité.

Ses principaux objectifs sont :

- Répondre aux besoins d'apprentissage chez les jeunes, les publics éloignés de la pratique du vélo et les seniors.
- Acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement de séances d'éducation à la mobilité à vélo et à l'apprentissage des fondamentaux permettant l'autonomie.
- Palier les problèmes de sécurité liés à la pratique du vélo en ville.

L'animateur mobilité à vélo en action.

Une fois le diplôme obtenu, le titulaire du CQP « AMV » sera en capacité de faire découvrir et apprécier l'activité « vélo » à ses élèves, quel que soit leur âge ! Son rôle sera d'apporter les savoirs essentiels, de sensibiliser aux bons comportements et transmettre les « astuces » indispensables à une pratique du vélo agréable et sécuritaire. S'équilibrer, pédaler, freiner, changer des vitesses, suivre une trajectoire, autant de gestes techniques que l'animateur fera découvrir dans un cadre ludique. Il permettra une immersion en milieu ouvert indispensable à la maîtrise de l'autonomie et fera découvrir les savoirs mécaniques de bases pour entretenir et dépanner son vélo. Le titulaire du diplôme pourra exercer son activité auprès de structures associatives, commerciales ou comme entrepreneur. Il pourra développer en parallèle à son activité d'encadrement de séances d'apprentissages du vélo pour des enfants ou des adultes, une activité de conseil en mobilité à vélo.

(((Aplat spécifique))).

CARNET DE BORD.

Exemple de la promotion « Vélocio » 2023.

- Durée de la formation.

C'est une formation de 161 heures. Elles sont réparties en 105 h de formation, lors desquelles sont enseignés différents contenus techniques et pédagogiques, et 56 heures de stage visant à mettre en pratique ces différents enseignements (cf. focus spécifique sur le stage ci-dessous).

- Sa structure.

Cette formation était structurée en trois phases :

- 1) du 18 au 22 septembre 2023.
- 2) du 09 au 13 octobre 2023.
- 3) du 06 au 10 novembre 2023.

Les examens quant à eux ont eu lieu les 21 et 22 novembre 2023 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.

- Lieu d'enseignement : Centre nature « Quatre vents » à Aubusson-d'Auvergne (Puy-de-Dôme).

- Les contenus abordés.

Sous la direction de Jean Savarino et encadré par Isabelle Gautheron, bon nombre de thématiques ont été abordées durant cette formation :

La théorie :

- La pédagogie générale notamment, comment enseigner et se comporter face à différents publics mais aussi comment adapter ses séances en fonction de l'environnement et des groupes encadrés.
- La gestion des séances de pratique et de mobilité à vélo : la méthodologie, comment s'organise, se prépare et se conduit une séance d'apprentissage de mobilité à vélo, mais aussi comment utiliser une fiche de séance, quelles étapes et objectifs fixer à la séance, aux élèves et comment évaluer leur réussite.
- La sécurité. Grâce à des cours de mécanique pour apprendre à entretenir et réparer un vélo, sensibiliser sur les dangers de la circulation urbaines et la nécessité d'avoir un vélo en bon état afin de circuler en toute sécurité. L'enseignement des règles du Code de la route et de la rue, des bons comportements et la cohabitation avec les autres usagers.

Sur le terrain :

Tous ces contenus théoriques ont été mis en pratique lors de séances de mobilité à vélo avec des élèves de l'école primaire de Courpière. À la suite de ces séances, des retours ont été faits aux candidats afin d'identifier leurs erreurs et leurs axes d'amélioration.

- Une journée en formation.

Lors de cette première formation au Centre nature des « Quatre vents » les journées débutaient à 8 h 30 ; la première partie de la matinée était consacrée à de la théorie. La seconde était dédiée soit à la préparation des séances pédagogiques en milieu scolaire, soit à la sécurité au travers de situations concrètes ou des séances de mécanique du vélo.

Après avoir déjeuner ensemble au restaurant du Centre, l'après-midi débutait à 13 h 30 par la conduite de séances pédagogiques avec les élèves de l'école Saint-Pierre de Courpière, ou alors avec de la méthodologie sur l'enseignement de la

mobilité à vélo développée entre les stagiaires. La fin d'après-midi était consacrée au debriefing de la séance du jour, à de la planification d'itinéraire ou bien à des échanges sur les épreuves de l'évaluation finale.

Les journées prenaient fin vers 18 h avec quartier libre pour les stagiaires échanges, balades et utilisation des espaces bien-être du centre ont été appréciés.

- Le stage pratique : une immersion en structure.

Le stage en structure constitue un point central de la formation. Sur les 161 heures de formation, 56 h sont consacrées au stage pratique.

Il peut être effectué dans une ou plusieurs structures différentes tant que cela un lien avec l'encadrement et la pratique du vélo.

Ce stage permet aux élèves de mettre en pratique les compétences pédagogiques, théoriques et techniques acquises lors de la première phase de formation tout en s'immergeant dans la réalité de l'encadrement, du fonctionnement et du développement d'une structure. Ce stage a pour objectif également de côtoyer de professionnels du secteur et de développer ses compétences au contact du terrain.

(((encadré témoignage spécifique))).

ILS TÉMOIGNENT.

Claude-Hélène :

« Sur le plan humain, elle m'a beaucoup apporté : un gain de confiance en moi et d'assurance ».

Pourquoi avoir choisi cette formation ?

J'ai choisi cette formation à la fois pour valoriser un long parcours de bénévolat et pour continuer à m'investir dans le programme « Savoir rouler à vélo », où je me suis heurtée à la non reconnaissance de nos diplômes fédéraux. Cette formation est aussi à finalité professionnelle. Dans le domaine de la mobilité à vélo qui se développe et qui connaît un fort engouement, on manque de gens formés et de compétences. Avec ce diplôme, je vais donc chercher à développer une activité professionnelle complémentaire.

Qu'est-ce que cette formation vous a apporté ?

Cette formation m'a permis de monter en compétences en termes de pédagogie et en mécanique et m'a permis d'être plus à l'aise face à un groupe. Sur le plan humain, elle m'a beaucoup apporté : un gain de confiance en moi et d'assurance.

Qu'allez-vous faire après la formation ?

Je vais demander ma carte professionnelle, j'envisage de créer une micro-entreprise et d'intervenir sous formes de prestations avec le comité départemental de cyclotourisme dans un premier temps pour diverses structures ou collectivités. D'autres aspects m'intéressent, notamment de compléter cette formation par des connaissances en termes d'aménagements cyclables, là aussi la demande est forte.

- Xavier.

« Apporter une prestation complémentaire à mon activité de micro-entrepreneur »

Pourquoi avoir choisi cette formation ?

J'ai choisi de suivre cette formation afin d'apporter une prestation complémentaire à mon activité de micro-entrepreneur réparateur vélos.

Je souhaite proposer des stages de remise en selle ainsi que du « Savoir rouler à vélo » pour les enfants dans les écoles dans le Sud Gironde.

Qu'est-ce que cette formation vous a apporté ?

Cette formation m'a apporté les outils et les connaissances nécessaires pour développer mon projet et démontrer tous les arguments de professionnalisme auprès des institutions locales.

Qu'allez-vous faire après la formation ?

Depuis quelques jours j'ai reçu une invitation, de la part de la directrice, pour intégrer la commission mobilité de la communauté des communes du Sud Gironde. J'espère pouvoir développer un programme de mobilité à vélo auprès de cette commission.

Dans un deuxième temps, nous avons lancé, avec mon binôme Thierry Dumas, un projet de création Base VTT sur notre commune. Le projet a été approuvé par le maire du village. Nous avons convenu de réaliser des stages de remise en selle et de créer une vélo-école dans cette future structure.

FIN D'ARTICLE.

## 24. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

### AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.

Le CoDep 63 tient Salon.

Le comité départemental de cyclotourisme du Puy-de-Dôme a participé au 23e Salon international du carnet de voyage, à Clermont-Ferrand, centré sur le voyage à vélo pour cette édition. Invités par Vélocité 63 et l'Association nationale des Véloroutes et voies vertes (AF3V), nous avons partagé leur stand pendant les trois jours de la manifestation qui s'est tenue mi-novembre et avons sollicité Joanne Lecorfec, artisane ébéniste et menuisière qui développe le projet TIJO de construction de cadres en bois auvergnat. Elle a remporté un vif succès le samedi. Autour de nous, plusieurs exposants de la zone vélo ont retenu notre attention : Isabelle Dal Réal et ses dessins hauts en couleurs, Jérémy Bezard, qui voyage en vélo-cargo avec « un dessin contre une pizza, une bière... » comme maxime ou encore Timothée Girard aux planches de vélos finement dessinées et Antoine, qui présentait son voyage à vélo en solitaire : les trois Amériques à l'Allure Papillon. Ce salon a confirmé l'intérêt grandissant porté à ce type de déplacement ainsi qu'au VAE.

François Launay.

### CENTRE-VAL DE LOIRE.

Deux trophées jeunes à Fleury-les-Aubrais.

Le comité départemental olympique et sportif du Loiret a sélectionné deux jeunes cyclos du Cercle Jules Ferry Cyclotourisme et Marche de Fleury-les-Aubrais parmi les lauréats des trophées de la jeunesse 2023. Leur réussite dans le Paris-Brest-Paris des Jeunes a valu à Noé Dévolder (à droite) et George Bainier (à gauche) d'être invités à une très belle cérémonie, le 20 décembre dernier, dans le cadre prestigieux du château de Chamerolles, mis à disposition par le Conseil Départemental. Au cours de ce beau rassemblement de jeunes sportifs talentueux, nos deux lauréats ont mis en valeur la Fédération française de cyclotourisme. Une belle façon de motiver et d'encourager pour donner envie à d'autres de les rejoindre et de se lancer dans des épreuves sportives tout aussi enrichissantes. Rendez-vous en 2024 pour un 300 km à réaliser dans la journée, ont lancé nos deux jeunes à la foule des spectateurs présents.

Christophe Léger.

Un voyage itinérant féminin vers le Centre nature.

Soixante-quatorze femmes du comité régional de cyclotourisme Centre-Val de Loire ont réalisé un voyage itinérant, du 18 au 24 septembre 2023, de Villefranche-sur-Cher (Loir-et-Cher) jusqu'au Centre nature « Quatre vents ». Ce sont 350 km qui ont été réalisés en quatre étapes, les deux derniers jours étant consacrés à des activités libres au gîte. « Nous avons successivement séjourné à Bessais-le-Fromental, Moulins, Vichy. Notre route était ponctuée de visites, des pointages BPF de Saint-Bonnet-Tronçais, Bourbon-l'Archambault, Aubusson-d'Auvergne et du brevet des Quatre vents. Les municipalités nous ont accueillies chaleureusement lors des repas de midi. Nos accompagnateurs n'ont pas chômé entre le transport des bagages, les réparations, la préparation des repas du midi. Merci à toutes et tous ».

Marie-José Duboël.

L'Or pour Yvon Neuhaard.

Le 19 décembre dernier, Yvon Neuhaard, de l'E S Ville-aux-Dames (Indre-et-Loire), a reçu la médaille d'or de la Jeunesse et des Sports. Yvon est régulièrement présent dans nos pages pour ses actions en faveur des jeunes scolaires auxquels il inculque, avec l'équipe qu'il dirige, les bases de la circulation en vélo en toute sécurité. Cette nouvelle distinction vient s'ajouter à un ensemble de récompenses acquises en cinquante ans pour ses engagements, dans les domaines professionnels et du monde associatif.

Correspondant : Philippe Ragache.

[ph.ragache@club-internet.fr](mailto:ph.ragache@club-internet.fr).

GUADELOUPE.

Et une première organisation !

La première balade cyclotourisme de santé de la Guadeloupe a été organisée le dimanche 3 décembre 2023 sur le territoire de la ville des Abymes par l'association « Zabym Bike » présidée par Philibert Mouëza. Cette manifestation a rassemblé 150 participants âgés de 2 à 85 ans qui ont exprimé leur plaisir de cette activité. Dans un objectif de faire profiter le plus grand nombre, un non-voyant a pu participer sur un tandem. Le prochain rendez-vous est fixé au mois de janvier. Le comité régional Guadeloupe œuvre, au côté des clubs organisateurs, pour un développement du cyclotourisme car « À vélo tout est plus beau ».

Philibert Mouëza.

ÎLE-DE-France.

Nos clubs ont des talents.

Deux clubs affiliés au Comité régional de cyclotourisme d'Île-de-France figuraient parmi les sept lauréats du Concours des Talents du vélo 2023, décernés en décembre. Ce concours, porté par le Club des villes et territoires cyclables et marchables, récompense des initiatives menées en faveur des mobilités actives et contribue à les faire connaître.

- la Section Tandem des Auxiliaires des Aveugles de la Région Parisienne (STAARP) a été récompensée pour « le vélo, pour tous, sans exception ! », dans la catégorie Innovation de service : elle a mis en place la plateforme web handivelo.fr dans le but de favoriser l'accès aux vélos adaptés pour les personnes en situation de handicap. Cette plateforme fournit une information complète et actualisée sur les différents types de vélos adaptés, les aides financières, les itinéraires accessibles, ainsi que des conseils pour choisir le vélo adapté à ses besoins. Le jury a salué cette initiative pour son rôle essentiel dans l'autonomie et l'inclusion des personnes en situation de handicap.

- le Sporting Club Bellevillois a été distingué dans la catégorie « le vélo bon pour la santé » pour avoir organisé « Hand 2, 3...On pédale Tous », : un séjour sur la Loire à vélo® associant personnes valides et en situation de handicap. Depuis 2022, une nouvelle section « Vélo pour Tous » a été créée pour accueillir les personnes en situation de handicap et les seniors. Cette initiative a permis de démontrer qu'il est possible de réaliser des randonnées à vélo adapté sur plusieurs jours, réunissant des participants variés. De plus, elle a prouvé qu'il était envisageable d'organiser ces séjours adaptés à des tarifs abordables. Les équipes de SC Bellevillois ont ainsi développé un savoir-faire en matière de séjours vélo adapté, qu'elles souhaitent



mettre à disposition d'autres structures intéressées. Ces distinctions reflètent l'engagement de nos structures en faveur d'un avenir inclusif et plus durable.

L'AS Banque de France rémoise pour un week-end.

Poursuivant la série des séjours club, Philippe, notre maître en organisation a choisi Reims comme lieu de rassemblement annuel. Du 6 au 9 octobre 2023, le groupe a effectué des circuits en étoile. Le vendredi après-midi, le premier itinéraire, aux alentours de Reims, montrait les Faux de Verzy, ensemble de hêtres tordus aux troncs noueux et difformes. Le samedi proposait la vallée de l'Aisne et, le dimanche, une incursion dans la montagne de Reims couverte de vignes et couronnée de bois. C'était, pour les cyclos, un terrain de jeu tout en dents de scie. Restait, le lundi matin, un circuit dans le massif de Saint-Thierry, avancée de la falaise de l'Île-de-France, analogue à la Montagne de Reims mais avec moins de vignes. Il nous a fallu alors revenir, ravis de s'être retrouvés à treize lors de ce plaisant week-end. Rendez-vous à Saumur pour le prochain séjour.

Alain Desquinemare.

« Savoir rouler à vélo » à Gonesse.

Pendant les vacances de fin d'année, le comité régional olympique et sportif (CROS) d'Île-de-France ne manque pas de permettre aux jeunes de pratiquer du sport.

Cette année, le CROS s'est associé au comité régional de cyclo-tourisme d'Île-de-France pour renouveler l'opération « Savoir rouler à vélo », avec les fidèles soutiens du conseil régional d'Île-de-France et de l'Agence nationale du sport. Co-piloté par les ministères des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques, de l'Éducation nationale et de la jeunesse, de l'Intérieur, des Transports et de la mobilité durable, ainsi que par la Sécurité routière, le programme est destiné à permettre au plus grand nombre d'allier activité sportive et initiation aux règles et aux enjeux de sécurité. Gonesse (Val-d'Oise) a donc rassemblé une centaine de jeunes de 8 à 12 ans, pendant dix heures sur deux journées. Issus des quartiers prioritaires du département du Val-d'Oise, ils ont pu profiter du dispositif et acquérir de nouvelles compétences autour de la pratique du vélo, encadrés par des intervenants du comité régional.

Correspondant : Jean-Louis Savarin.

[jean-louis.savarin@orange.fr](mailto:jean-louis.savarin@orange.fr).

NORMANDIE.

La sécurité comme priorité.

Le comité départemental de cyclotourisme de l'Eure a organisé le 16 décembre sa formation initiale PSC1 annuelle, assurée par l'Union départementale des Sapeurs-Pompiers et suivie par huit licenciés d'Aubevoye, Evreux et Gasny. Il est important de savoir comment réagir et le CoDep prend en charge financièrement les formations des éducateurs fédéraux afin d'inciter le plus grand nombre à les suivre.

OCCITANIE.

Un 200 km hivernal en Quercy.

En ce vendredi hivernal, ils sont seize à répondre à l'invitation de Francis Touzeau pour rouler un 200 km qui termine la série des douze randonnées de 200 km qui

constituent un Dodécaudax. Le Dodécaudax consiste à réaliser une randonnée d'un minimum 200 km, chaque mois, pendant douze mois consécutifs. Le défi est de taille et demande de l'assiduité et une forte motivation à la mauvaise saison...sauf si un volontaire invite les amateurs de longues distances à le rejoindre. C'est ce qu'a fait Francis Touzeau en proposant un parcours en janvier, février et mars et plus récemment en novembre et celui du Quercy (Lot) qui s'est déroulé ce vendredi 15 décembre.

Bien éclairés, vêtements chauds et gilet de sécurité sur le dos, ils ont quitté Saint-Sulpice-la-Pointe (Tarn) dès sept heures du matin alors que la nuit et un épais brouillard les enveloppaient. L'humidité de l'air ne permettait pas de se réchauffer malgré les bosses du Bas-Quercy et les Gorges de l'Aveyron manquaient de charme. Saint-Antonin-Noble-Val, Caylus bourgs touristiques n'invitaient pas à faire du tourisme. Et c'était ensuite la montée sur le causse à travers le Camp de Caylus. Mine de rien, ça monte et jusqu'à Varaire, où la soupe chaude les attendait, suivie d'un repas bien sympathique. Petit coup d'œil au compteur : moins de 100 km à parcourir ! Quelques côtes, des vallées et retour dans le Gaillacois, Rabastens et terminus en gare de St-Sulpice, tout le monde descend de vélo.

Le nouveau Brevet Dodécaudax®.

La fédération, sur proposition de la Commission Longues distances, vient de créer ce nouveau Brevet Dodécaudax ® qui restait jusqu'à présent une aventure personnelle. Désormais, la fédération va mettre en place un outil de validation pour les futurs candidats (voit l'article spécifique numéro 21 de ce numéro).

Georges Golse.

Correspondants.

- René Baldellon : [rene.baldellon@laposte.net](mailto:rene.baldellon@laposte.net).
- Georges Golse : [mag.redac@ffvelo.fr](mailto:mag.redac@ffvelo.fr).

## PAYS DE LA LOIRE

Les « Grimpettes » du CoReg.

La région des Pays de la Loire n'est pas réputée pour ses montagnes, mais elle comprend quand même une partie du Massif armoricain et son point culminant, le mont des Avaloirs. Elle a donc des côtes pour s'entraîner au dénivelé et le Comité régional de cyclotourisme propose des itinéraires concernant ce thème particulier des grimpettes. Sur la page dédiée de son site vous trouverez, par département, quelques idées de parcours avec des bosses, pour préparer votre saison. Elles sont actuellement quatre en Loire-Atlantique, trois en Maine-et-Loire, trois en Mayenne, neuf en Sarthe et quatre en Vendée, qui vont continuer de s'enrichir. Pour chacun de ces itinéraires, un lien vers [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr) permet d'accéder au détail de chaque circuit et de le télécharger au format GPX. À vos dérailleurs !

Correspondant : Yannick Hinot.

[mayahinot@gmail.com](mailto:mayahinot@gmail.com).

(((encadré Spécial territoire vélo))).

LOCHES UN « TERRITOIRE VÉLO » EN SUD-TOURAIN.

Mardi 5 décembre à Loches le label « Territoire vélo » de la Fédération française de cyclotourisme a été remis à Gérard Hénault, président de la Communauté de communes, par Marie-José Duboël, présidente du comité départemental de

cyclotourisme d'Indre-et-Loire. La convention a été signée lors d'une soirée organisée en table ronde avec les élus du territoire. Reprenant les propos du président Gérard Hénault « En Sud-Touraine, on pensait bien depuis longtemps que le cyclotourisme était générateur de bonnes choses, ce label nous permet d'avoir un territoire reconnu et visible. » La Communauté de communes, regroupant 67 communes, a bien compris tout l'enjeu du cyclotourisme dans le sud lochois depuis plusieurs années avec un emploi à temps plein dédié au vélo. Aujourd'hui ce sont 550 km d'itinéraires balisés sur seize boucles vélo, onze stations de gonflage, huit totems d'auto-réparation, deux bornes de recharge VAE, 11 000 cartes du vélo en Sud-Touraine éditées en 2023, 22 sites et hébergements labellisés « Accueil vélo ». D'ici à 2026 il sera mis en oeuvre une véloroute Berry-Touraine (171 km) entre Chinon (37) et Chavin (36) via la Voie verte du Sud-Touraine. À suivre...Un film a été réalisé sur ce territoire vélo, à retrouver sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=n29GtuctRNI>. Marie-José Duboël, présidente du comité départemental de cyclotourisme d'Indre-et-Loire.

FIN D'ARTICLE.

## 25. AGENDA.

(((article 1 Agenda))).

Dimanche 3 mars : Route, Gravel.

Quatrième BRM 200 « Sur les pas de Raboliot » • Fleury-les-Aubrais.

CoReg Centre-Val de Loire • CoDep Loiret.

De nouveaux parcours gravel et route, option adultes et jeunes, vous proposent la découverte de l'ouest de la Sologne, bordée au nord par les rives du fleuve royal, terres chères à Maurice Genevoix et à son braconnier, Raboliot. Les parcours vous emmèneront sur la Loire à vélo®, sur les petites routes et chemins serpentant entre les bois, les étangs, à la rencontre de fermes typiques, de belles demeures nichées dans la forêt tout en étant attentifs aux animaux sauvages que vous croiserez. Le point d'orgue en sera Chambord, avec le petit Chambord et la cabane de Chambord.

Les adeptes du gravel trouveront 33 tronçons de chemins totalisant 107 km et les routiers seront surpris d'emprunter des routes bucoliques à peine indiquées sur les cartes. Qu'ils se rassurent, elles sont goudronnées. Un parcours gravel de 90 km permettra aux moins aguerris de se jauger, avec 37 km de chemins en 13 tronçons.

Ravitaillements au départ et à l'arrivée et la tarte aux pommes pour un clin d'œil à la tarte Tatin, patrimoine culinaire de la Sologne. Mais vous roulez en parfaite autonomie.

Inscriptions closes le 1er mars.

Contact : Christophe Léger • 06 98 91 34 49 • [chleger@club-internet.fr](mailto:chleger@club-internet.fr).

<https://www.cjf-cyclo-marche-fleury.fr/index.php/brevets-preparation-pbp>.

(((article 2 agenda))).

Dimanche 17 mars : Route, VTT, Marche.

Quarante-cinquièmes Randonnées de printemps • Combs-la-Ville.

CoReg Île-de-France • CoDep Seine-et-Marne.

Le Cyclo Club de Combs-la-Ville a prévu trois circuits route de 40, 70 et 90 km qui traversent les villages briards et la vallée de l'Yerres. Les deux plus grands vous conduiront notamment vers le château du Viviers, le moulin de Gastins et la collégiale de Champeaux. Il y aura également deux circuits VTT de 30 et 53 km et une marche encadrée de 10 km à travers la forêt et le long des étangs.

De copieux ravitaillements sont prévus au départ et à l'arrivée ainsi qu'aux différents points de convivialité.

Contact : Jean-Luc Masson • 06 70 08 22 58 • [masson.jeanluc@wanadoo.fr](mailto:masson.jeanluc@wanadoo.fr).

(((article 3 agenda))).

Dimanche 24 mars : Route, VTT, Marche.

Trente-neuvième Challenge Henri Froger • Trélazé.

CoReg Pays de la Loire • CoDep Maine-et-Loire.

L'équipe de l'Entente Cyclotouriste Trélazéenne espère vous recevoir nombreux car, sportifs assidus ou occasionnels, vous trouverez forcément un parcours pour vous parmi les dix proposés. Sur route 40, 60 et 80 km s'en vont en direction du Layon. En VTT, les parcours de 25 et 35 km partent des bords de l'Authion et le 55 km des bords de la Loire avec passages techniques.

En marche 5, 8, 13 et 16 km proposent des balades dans les paysages Trélazéens et alentour. Le 5 km est adapté pour les personnes à mobilité réduite.

Nos bénévoles auront à cœur, comme d'habitude, de vous préparer une fin de randonnée conviviale avec assiette garnie, boisson et de nombreux lots à gagner par tirage au sort. Des trophées et coupes seront également attribués.  
Contact : Jean-Claude Moreau • 02 41 69 15 61 • [moreau.jeanclaudio@hotmail.fr](mailto:moreau.jeanclaudio@hotmail.fr).  
[marche-cyclo-vtt-trelaze.fr](http://marche-cyclo-vtt-trelaze.fr).

(((article 4 Agenda))).

Samedi 25 et dimanche 26 mai : VTT.

Trente-troisièmes Chemins du Mont • Flers-de-l'Orne.

CoReg Normandie • CoDep Orne.

Nous vous proposons de nous rejoindre à Flers pour le départ de deux journées complètement dédiées au VTT. Invariablement la randonnée en part, pour arriver à Beauvoir (Manche) en passant par Saint-Pois (Manche), en empruntant un maximum de chemins et en traversant sur le barrage du Couesnon (Mont-Saint-Michel). Si vous ne pouvez pas vous libérer les deux jours, il est évidemment possible de s'inscrire sur une seule des deux journées.

L'accueil, les ravitaillements, les parcours et les repas pris ensemble feront de ces journées, nous l'espérons, des moments de plaisir et de convivialité.

Prestations facultatives : transport Beauvoir-Flers compris VTT et bagages, restauration et pique-nique aux points d'accueil, couchage samedi soir en diverses formules. L'inscription se fait sur HelloAsso. Nous comptons sur vous pour faire vivre la rando « Les Chemins du Mont »

Contact : Didier • 06 12 66 09 33 • [cheminsdumont@outlook.fr](mailto:cheminsdumont@outlook.fr).

<http://rcvv-lescheminsdumont.fr>.

(((article 5 agenda))).

Samedi 1er et dimanche 2 juin : Route.

Saint-Sébastien-sur-Loire - Quiberon AR • Saint-Sébastien-sur-Loire.

CoReg Pays de la Loire • CoDep Loire-Atlantique.

Le Vélo-Club Sébastienais prévoit le retour de sa randonnée Saint-Sébastien-sur-Loire Quiberon aller et retour, en allures Audax, modérée ou libre, selon le choix de chacun. Le parcours aller, de 215 km avec un dénivelé de 1 600 m, passera sur les hauteurs de La Vilaine et du côté de La-Roche-Bernard. Sont prévus un repas à Questembert, près des halles du seizième siècle, et deux ravitaillements sur le trajet. Le retour, de 208 km pour un dénivelé de 1 200 m, sera moins éprouvant et passera également par des sites touristiques remarquables : Carnac et ses alignements gaulois, Le Guerno et son riche patrimoine rural typiquement breton et beaucoup d'autres. Deux ravitaillements sont aussi prévus et, comme à l'aller, le repas à Questembert.

Les inscriptions, limitées à 120 participants, sont possibles jusqu'au 15 mars (bulletin inscription sur le site du club).

Contact : 06 65 18 39 01 • [saintsebquiberon.vcs@gmail.com](mailto:saintsebquiberon.vcs@gmail.com).

<https://vcscyclovtt.fr/>.

(((encadré))).

Il est encore temps.

- Grande boucle en Saintonge – 23 au 25 mai – Artigues-près-Bordeaux (33).
- Tour de Savoie – 11 au 15 juin – Challes-les-Eaux (73).
- Semaine régionale – 16 au 22 juin – Baignes-Sainte-Radegonde (16).
- Vel'Europe Athènes-Paris – 3 mai au 2 juin – Athènes.

Tous les détails sur ces différents événements à retrouver dans la revue Cyclotourisme de janvier 2024 (n° 741) ou sur le site [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr).

(((cartouche))).

Retrouvez tous les événements et randonnées labellisés par la Fédération française de cyclotourisme sur [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr) et [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr).

(((encadré stage photo))).

STAGE.

Photo numérique.

Cette formation photographique est destinée à des photographes ayant dépassé le stade de débutant et désirant se perfectionner. Ce stage est proposé par la commission nationale Formation et la commission Culture, éthique et patrimoine. Il est encadré par des bénévoles confirmés de la Fédération : Aimé Galdin, président du jury du concours photo fédéral, formateur au club photo de Saint-Apollinaire (Côte-d'Or) et Daniel Jacob, instructeur fédéral, animateur au club photo Contraste de Vannes (Morbihan).

Des prises de vues dynamiques entre cyclos ou statiques pour photographier des paysages se feront lors de sorties à vélo ou VTT.

- Lieu : Centre nature « Quatre vents » (63120 Aubusson-d'Auvergne).
- Dates : du mercredi 10 avril au dimanche 14 avril 2024 (5 jours, 4 nuits, 3 jours d'activité).

FIN D'ARTICLE.

## 26. CARNETS DÉCÈS - PETITES ANNONCES - DIVERS.

CARNETS.

(((carnet 1))).

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Christian Caceres qui s'est endormi paisiblement dans sa 96e année. Une longue vie dans laquelle le cyclotourisme a tenu une place très importante. Venu relativement tard à cette pratique, il écrasa une dernière cigarette, n'y toucha plus, et dès lors c'est son addiction au vélo qui prit le dessus. Sportif élégant sur sa machine il a parcouru des centaines de milliers de kilomètres, participant régulièrement aux Semaines fédérales, à Paris-Brest-Paris, au Tour de France cyclo, à de nombreux séjours organisés par la Fédération. Il a rallié Athènes à Agde lors des jeux méditerranéens de 1993. Passionné de montagne il participa à tous les brevets cyclomontagnards, mais aussi l'été, chaussures et crampons aux pieds, sur les sentiers d'altitude ou sur les glaciers, il aimait parcourir la nature à la recherche des plus beaux panoramas. C'était un passionné dans tout ce qu'il entreprenait. Durant toute sa vie cyclo il est resté fidèle au VCLL de Pézenas dont il fut président de 1976 à 1982. Devenu octogénaire, il continuait à enfourcher sa bicyclette, regagnait la mer, pour nager « jusqu'à la bouée des 300 mètres », disait-il, puis revenait chez lui auprès de Jackie son épouse qu'il vient de rejoindre pour l'éternité. Les roses de son jardin ne verront plus ce jardinier attentif. Nos pensées à ses deux enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.

René Baldellon.

PETITE ANNONCE.

VENTE.

Vends vélo de route Singer, cadre 52, en bon état. Acier chromé 6/10e, ensemble dérailleur Campagnolo compatible triple plateau, freins Mafac, potence Singer, garde-boue, pneus grand Bois roue 650 32 B. Poids : 11,5 kg.

Prix : 2 000 €, à débattre.

Contact : Francine Liénard • 06 88 58 98 33.

ERRATUM.

Revue Cyclotourisme janvier 2024 – n° 741.

Dans le dossier de présentation des « Vertes Tout-Terrain » le contact pour l'« Ultra Raid 360 » est erroné.

Le bon contact est le suivant :

Vincent Roussel - 02 33 30 12 48 - [vfroussel@gmail.com](mailto:vfroussel@gmail.com).

<https://vttdomfront.fr/ultra-raid-360/>

PRÉCISION AGENDA.

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

Le Tour de Savoie Cyclo se déroulera du mardi 11 au samedi 15 juin 2024. À noter qu'en plus de la formule « randonneur » il existe une formule « tourisme » sans délai pour mieux admirer les paysages. La présentation complète de cette randonnée est à retrouver dans la revue Cyclotourisme de janvier 2024 (n° 741) ou sur : [www.cycloschamberiens.com](http://www.cycloschamberiens.com).

FIN D'ARTICLE.

## 27. SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ.

(((accroche))).

Nature, liberté et découvertes sont au cœur de la pratique cyclotouriste.

(((Souriez vous écrivez 1))).

Tourisme équestre et cyclotourisme, même syndrome ?

Abordons résolument l'avenir, et avec confiance ! Lors du dernier congrès fédéral, au terme de la restitution des résultats du Challenge de France, la Directrice technique nationale (DTN) nous a informé que la Fédération française d'équitation (FFE) était confrontée à une remise en cause par les pouvoirs publics de sa délégation en matière de tourisme équestre, suite à la création d'une association nationale concurrente. Pour celles et ceux qui n'en avaient pas encore conscience, notre Fédération pourrait devoir faire face, si elle n'y prenait garde et à plus ou moins brève échéance, à la même situation. La DTN a attiré notre attention sur le fait que la FFE s'en est (pour l'instant) « sortie » en prouvant qu'elle organisait quelques manifestations à caractère de pseudo compétition. Ne nous leurrions pas, notre Fédération sera (est déjà) confrontée à la même menace, notamment de la part d'une autre fédération bien implantée dans notre milieu du vélo. Cela peut (pourra) apparaître comme un comble d'avoir, un jour, à devoir nous justifier à l'aide de pratiques portant classement (Challenges, critériums, ...), ce qui n'est pas la vocation première et dans l'éthique de la Fédération française de cyclotourisme. Mais, pourquoi pas ! N'ayons peur de rien, ni de personne !

Au-delà de cette information, passée peut-être « sous les radars », mais qui est loin d'être anecdotique, il s'agit bien du devenir de notre Fédération, confrontée à bien d'autres problématiques internes et externes, qui est plus que jamais en jeu, au moment où elle fête son centième anniversaire.

Refusant d'accepter le cycle de la vie qui continue après leur mort, les hommes, bien plus que les femmes, veulent que tout s'écroule et-ou s'arrête quand ils s'en vont. Après nous, le déluge ! C'est tout simplement humain. Je ne ferais bien entendu pas un tel mauvais procès d'intention, car je ne le pense pas. Tout le monde est profondément attaché à la pérennité de notre Fédération. Cependant, et n'en déplaise (éventuellement) à certains de nos respectueux plus anciens et-ou aux nostalgiques de l'âge d'or du cyclotourisme, rien ne sera plus tout à fait comme avant. Un énorme chantier de réorientation et de management de notre Fédération est devant nous. Bon nombre d'entre nous en a désormais bien conscience et exprime leur inquiétude même si ce n'est exprimé qu'« en off ». À cet égard, la prochaine olympiade s'annonce comme étant décisive, à tout le moins un marqueur. Elle devra être portée par une équipe fédérale, renouvelée et féminisée, qui aura d'abord la volonté politique de conduire les nécessaires évolutions en associant le plus grand nombre de nos forces vives, aux échelons déconcentrés et dans les clubs. Une concertation atrophiée (ateliers et-ou tables rondes traditionnels) n'y suffira pas. Nul, intuitu personae, n'a le monopole de savoir ce qu'il convient de faire. La conduite d'une réflexion collective et la recherche d'une adhésion majoritaire doivent s'imposer.

En conclusion, je dirais que les plus anciens d'entre nous doivent accepter de lâcher prise et avoir pleinement confiance à des nouvelles personnes (personnalités), hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, en capacité de mener à bien cette période de transition en nous évitant d'aller définitivement dans le mur.

Les grandes organisations ne meurent pas si elles s'adaptent. Et soyez tous et toutes rassurés, l'histoire de notre Fédération continuera de rouler !



Jean-Jacques Cassou, président CoDep des Hautes-Pyrénées et secrétaire général du CoReg Occitanie

(((Souriez vous écrivez 2))).

Une AG qui restera dans les annales !

Je rentre de la superbe AG de Troyes qui marquera notre mémoire collective, par son grand intérêt, sa superbe qualité, et son dynamisme avec de intervenants remarquables. Sans compter la soirée cabaret, du jamais vu dans une AG fédérale. Et le lundi matin, de retour chez moi, je reçois, plat de cerises sur le gâteau, la revue Cyclotourisme, de décembre 2023. Abonné depuis 1979, il me semble que ce numéro fera date dans notre bibliothèque. Je voulais donc témoigner pour remercier l'équipe de rédaction et les auteurs des récits parus. Très difficile de choisir le plus intéressant. J'ai adoré, sans ordre de préférence, l'éditorial de Jean-Jacques Rolland, le merveilleux voyage en Laponie, le tout en douceur de Cathy et Patrick Roche. Sans compter les autres voyages et la passionnante histoire de la FFSC à la FFCT. La merveilleuse lettre aux râleurs, est un petit chef-d'œuvre ! Cruel et véridique.

Henri Dusseau.

(((Souriez vous écrivez 3))).

Lecture de paysage.

L'article « Ultimot » de François Tartarin intitulé « Le cinquième homme », paru dans la revue Cyclotourisme de novembre 2023, a attiré fortement mon attention et je suis tout à fait d'accord avec ses propos. Le cyclotourisme qu'il soit seul ou en groupe ne cesse de se poser des questions sur ce qu'il observe tout au long de son périple. Mieux, il s'interroge et essaie de comprendre pourquoi les éléments sont ainsi. J'en citerai quelques-uns : pourquoi cette flore typique spontanée ? Pourquoi tel assolement ? Et pourquoi est-il différent selon les régions, selon les orientations. Pourquoi les pierres de tel édifice sont-elles rouges ?

Toutes ces questions ainsi que les réponses sont traitées lors d'un stage de formation ouvert à tous et intitulé lecture de paysage. Je suis disponible pour une intervention soit d'une journée ou de deux jours à qui en fera la demande.

Claude Robillard, président de la commission nationale de Formation

(((Souriez vous écrivez 4))).

Éloge de la tolérance.

Depuis quelques temps j'alterne dans ma pratique entre vélo classique et vélo à assistance électrique (VAE).

Quand je roule en VAE force est de constater que les remarques de certains cyclistes ne sont pas toujours aimables. Si les pratiquants de VTT ont intégré depuis longtemps l'assistance, sur la route il semble que ce ne soit pas encore le cas. C'est bien dommage. Si le plaisir du cyclo est de rouler, de découvrir, de voyager, de se dépasser parfois, pour certains cela signifie aussi et surtout partager de bons moments avec les autres. Le VAE permet de conserver une activité physique en groupe ou en solo en adaptant ses efforts à sa condition physique. Quand nous nous croisons, personne ne sait quelles sont les raisons qui ont amené le cyclo à utiliser un VAE. Il revient aussi à son utilisateur de respecter les efforts de ceux qui n'en sont pas pourvus. On peut ainsi croiser des personnes aidées doubler avec un peu de suffisance voire de condescendance les autres. Chacun

d'entre nous doit être respecté dans sa pratique et cela nous permettra de rester solidaires dans l'effort et dans la joie de parcourir de belles routes.

Monique Montier

FIN D'ARTICLE.

## 28. ULTIMOT.

(((tête)))

ULTI'MOT.

(((titre)))

Routes de nuit.

(((texte)))

Hier, c'était tout au long des fjords de Norvège. Il faisait nuit, je pédalais auprès d'un compagnon inconnu. Soudain, malgré le noir du ciel, l'eau devint toute bleue, et se mit à couler devant nos roues pour se transformer en rivière. Ce fut bientôt une route. Et puis, au creux d'un relief inattendu du terrain, un hameau apparut. Qui disparut aussitôt...

L'autre jour, la route était luisante de pluie. Elle accourait de la montagne voisine en multipliant ses courbes et ses lacets, comme une danseuse déroule ses arabesques. Quand elle se mit à monter, elle devint chemin. Boueux, puis rocailleux, ou l'inverse : il faisait si nuit. Puis ce fut le port d'Aula. J'avancais à tâtons, tel un aveugle à vélo, cherchant son bâton...

Quelquefois c'est un autre visage connu qui m'emmène sur les sentiers venteux de l'Aubrac. Malgré les étoiles, le ciel est noir ; le ciel est toujours noir quand je pédale. Un vers de Victor Hugo traverse mon esprit comme un éclair, et, comme lui, je vois... « un affreux soleil noir d'où rayonne la nuit ». Un paysan me montre Véga, dans la Lyre. Et moi je lui soutiens que c'est Vénus, dans son lit. Une fée se penche sur le mien, j'ai de la fièvre...

Je suis dans la longue montée vers le roc Trévezel. Le brouillard « nous » accompagne. Qui sont-ils ? Je ne saurais le dire. Mais ils se moquent de ma sacoche. Je les sème dans la descente. Je tombe, j'entends une cascade de rires. Il me semble que ça fait plusieurs fois que je le rencontre. C'est un grand moustachu. Il m'en veut d'aller trop lentement, je lui en veux d'aller trop vite. Il me traite de vilain petit patapon. Je rate le tournant, je suis attablé dans une ferme, on me donne du jambon. Je n'en donne pas au moustachu, qui d'ailleurs a disparu. Une grande fille blonde me sourit.

« Ils » viennent tous à ma rencontre. Tous et toujours, je le sais. Grand braquet, grande soucoupe, grand bi, les voilà sur mon porte-bagages, comme les Italiens à Milan - San Remo ! Aujourd'hui je suis avec Remus, un copain de Romulus... Nous sommes sur la route qui va à Hendaye. Ah les pins des Landes... !

L'autre soir, le vélo est devenu barque, sur l'eau noire. Noire comme le ciel ! J'ai essayé de ramer, mais le moteur s'est emballé. Mon vélo était bien dans l'avion, « nous » allions pouvoir rallier Lisbonne. Le petit tramway jaune passe en un éclair... Et chaque fois, je saute de mon lit ! Pipi, pas pipi, je sors de mon rêve cycliste. Je rêve toujours de vélo. Ma nuit cycliste est toujours sombre, comme la chapelle où je prie le dieu Cyclus. Mon vélo ne croit qu'en Lui. Il me met à l'épreuve, mais Il me met toujours en selle. En rêve certes, mais en selle quand même ! Et ces rêves, sans cesse répétés, me redisent (gentiment ? cruellement ?) que, décidément, « ça » ne me passera sans doute jamais.

(((signature)))

Paul Fabre.

Texte paru à titre posthume.

FIN DE LA REVUE.