



N° 102
Automne 2015

Ligue
Ile de France
de la FFCT

12 Rue Louis Bertrand
CS 80045
94207 IVRY/SEINE cedex

le BLIF

« Rien ne se fait sans un peu d'enthousiasme »
(Voltaire)



www.ffct.org
FFCT CYCLOTOURISME



CLUBS DE L'ILE DE FRANCE, LE BLIF C'EST VOUS !

Cette revue est au service des licenciés, des clubs, des Codeps.
Elle existe pour contribuer à faire connaître les différentes facettes d'utilisation du vélo de route ou du VTT. Que les actions soient individuelles ou de clubs, des astuces ou « trucs » qui facilitent la pratique ou l'utilisation du vélo...

Le BLIF est là aussi pour nous faire connaître auprès des partenaires.
Cette revue doit vivre et évoluer ; si ça vous intéresse, apportez votre contribution en envoyant articles et photos.

PAS DE COMPÉTENCES PARTICULIÈRES :

Un texte en word sans mise en page (c'est l'imprimeur qui s'en charge)
et des photos à part en bonne résolution

Envoyez le tout à : ile-de-france-president@ffct.org

La date de remise des documents sera inscrite sur le site de la Ligue



BULLETIN D'ABONNEMENT

4 NUMÉROS POUR 10 EUROS

(chèque à libeller à l'ordre de Ligue IDF FFCT)

Possibilité de souscrire en cours d'année,
vous recevrez les 4 prochains numéros



NOM :

PRÉNOM

ADRESSE :

.....

CLUB :

Coupon et chèque à adresser à :

Ligue Ile-de-France FFCT - 12 rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry sur Seine Cedex

L'édito cette fois-ci, je le « confie » à George Golse Président de La Ligue Pyrénées (avec son accord). Pourquoi ? Parce qu'il a très bien résumé ce qui se passe un peu partout dans nos structures. Je n'ai pas été entendue dans mes demandes depuis trois ans, j'espère que son point de vue, teinté d'humour, touchera et interpellera davantage. Certains d'entre vous l'auront certainement lu puisque Dominique Lamouller l'avait mis en annexe du bulletin fédéral 130-33. Dans un an nous serons arrivés à l'échéance de l'olympiade et il faudra assurer la continuité de la Ligue : qui sera présent ? Arrêtons de penser qu'il y aura toujours quelqu'un de plus disponible que soi... L'engagement est valorisant.

Evelyne Bontems-Gerbert Présidente Ligue IDF

Égoïstes et bénévoles (texte 2014 de Georges Golse, Président Ligue Pyrénées)

J'ai gardé en mémoire le souvenir de cette publicité où, dans la nuit noire, dans une rue bourgeoise, les volets se fermaient précipitamment sur des foyers que l'on devinait intimes et douillets, alors que l'écho relayait l'accusation « *Égoïste, égoïste!* » lancée par l'inconnu abandonné à la nuit froide de l'hiver...

Nos clubs ne seraient-ils pas ces foyers douillets où l'on se sent bien, confortablement installés « en famille » et peu ouverts au néophyte, au béotien qui pourrait déranger notre train-train, nos rites, notre allure que, malgré notre âge, l'on veut encore soutenue grâce à nos montures légères ? Et voilà laissés sur le bord de la route, ce jeune avide d'apprendre, cette épouse, cette voisine qui voudraient bien essayer, ceux « qui ont envie d'avoir une activité physique », ces handicapés qui n'osent pas, celui qui voudrait rouler tranquillement... Et si nous leur tendions la main ? Ils ont tant à nous apporter. Partager notre savoir-faire, cet héritage que notre expérience a constitué.

Regardons-nous bien en face : avec plus de 60 ans de moyenne d'âge, même si nous sommes en forme, même si nos capacités intellectuelles nous semblent intactes, l'avenir, ce n'est pas nous ! Offrons notre héritage, ouvrons nos clubs. Alors tous les mots dont nous nous gargarisons : convivialité, entraide, amitié prendront une autre dimension qui dépassera la simple camaraderie qui s'exprime autour d'un apéro, d'un repas ou d'un demi partagé en fin de sortie.

Partager, transmettre c'est là que la ligue intervient pour vous aider à monter, à réaliser des projets porteurs de ces ambitions. Nos commissions – formation, jeunesse, féminines, santé, tourisme – sont là pour réaliser ces objectifs. La Fédération nous offre la possibilité d'ouvrir des Points d'accueil jeunes, des écoles cyclo et la Convention de pré-accueil qui se prête parfaitement à l'ouverture de nos clubs. Tôt ou tard, ces efforts paient et sont gratifiants pour les bénévoles qui s'investissent dans nos structures.

Car, si je parle d'égoïsme, je n'oublie pas les bénévoles mis à l'honneur en cette année 2014 par les pouvoirs publics. Et des bénévoles, nous en avons. Nous en avons pour tartiner, flécher, accueillir nos invités lors de nos manifestations annuelles. Nous en aurons par centaines à Albi en 2015 pour que la Semaine fédérale soit une réussite totale. Personne ne rechigne pour ces aides ponctuelles, limitées dans le temps et dans l'étendue des responsabilités.

Les responsabilités ! Voilà bien le mot qui fâche, qui inquiète, qui repousse... Et pourtant, il faut des responsables pour faire marcher la machine en toute légalité, en toute transparence. Les échéances approchent et les volontaires reculent. Et pourtant 2016 c'est demain et il faudra bien que le flambeau soit maintenu allumé dans les clubs, les comités départementaux et la ligue. La responsabilité partagée en confiance allège la charge de travail, valorise ceux qui s'investissent, soude des équipes qui trouvent du plaisir, malgré les tracasseries administratives, malgré les rigueurs budgétaires, malgré les râleurs de tout poil. Oui, on peut faire du vélo hors de la FFCT, mais si 7 300 personnes ont une licence en Midi-Pyrénées avec un taux de renouvellement très élevé, c'est qu'elles y trouvent leur compte. Ces 7 300 licenciés ce sont autant de personnalités, d'expériences, de savoirs qui peuvent s'exprimer en toute simplicité, en toute amitié au sein d'un comité directeur constructif et novateur, afin que notre cyclotourisme qui allie tourisme, Sport-Santé et culture poursuive son développement.

J'y crois et afin de resserrer les liens entre les clubs, nous vous proposerons pour 2016 une manifestation pour tous, autour d'un grand projet régional.

George GOLSE

Président de La Ligue Pyrénées



Sommaire ●●●

	PAGE
INFOS LIGUE.....	4
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	5
LIF JEUNES	16
VIE DE LA LIGUE	20
TOURISME.....	29
VIE DES STRUCTURES.....	30

Bulletin de la Ligue Ile de France
De La Fédération Française de Cyclotourisme
12 Rue Louis Bertrand CS 80045 94207 Ivry / Seine

Site Internet :
<http://ile-de-france.ffct.org/index.html>

N°102 – Automne 2015
Abonnement 10€ pour 4 Numéros par an
Souscription auprès de la Ligue Ile de France

DIRECTRICE DE PUBLICATION :
Evelyne BONTEMS-GERBERT

EQUIPE de REDACTION :
Evelyne BONTEMS-GERBERT
Claude DELAGE
Christophe DIVAN
Cléonie FABUREL
Gérard GREZE
Claude GUILBERT
Michel HAMEL
André LE GAL
Philippe LEBOUCHER
Valentin MENTION
Marie PAUCHARD
Christian PROPONET

CRÉATION ET IMPRESSION :
Axiom Graphic 01 34 66 42 42
N° ISSN 1270-3419





ISABELLE GAUTHERON PRENDRA LE RELAIS DE JEAN-MICHEL RICHEFORT



Pressentie pour assurer la Direction technique nationale de la Fédération, Isabelle GAUTHERON prendra officiellement ses fonctions au cours du prochain automne. Cette ancienne cycliste de haut niveau s'est construit tout au long de sa carrière un élogieux palmarès. Que l'on en juge : championne de France de vitesse à sept reprises entre 1983 et 1990, médaillée de bronze aux championnats de la même discipline en 1989, avant de s'octroyer une quatrième place aux Jeux olympiques de Séoul (1988). Au sortir

des exigences de la compétition, elle fut nommée DTN de la Fédération française de Triathlon puis de celle de Cyclisme. Il lui faudra, à présent, appréhender le Cyclotourisme qu'elle découvrit lorsqu'elle était CTR de la Ligue Île-de-France. Elle en fera plus ample connaissance au travers de sa mission de DTN qui lui vaut, d'ores et déjà, toutes nos félicitations à partager avec son prédécesseur, Jean-Michel RICHEFORT. Ce Limousin, bon teint, issu du ministère de la Jeunesse et des Sports rallia la FFCT dès 1979, en tant qu'Instructeur fédéral. En 1985 il accède au titre de Conseiller technique régional (CTR) avant d'être promu Directeur technique national (DTN) en 2000. C'est au terme de ce remarquable parcours qu'il songea à une retraite que la Ligue lui souhaite agréable... et sportive. En n'omettant surtout pas de le remercier pour les compétences techniques et les qualités humaines qu'il déploya - notamment au niveau des jeunes - tout au long des 36 années passées dans nos rangs.

MODIFICATIONS D'APPELLATION



Il se confirme qu'à la suite des réformes territoriales, 5 Ligues échappent à la nouvelle restructuration : celle de Bretagne, des Pays de Loire, du Centre, de la Corse et de... l'Île-de-France. En revanche, les 18 Ligues concernées par le remembrement vont être soumises à une convention de fusion mise en place par la FFCT dès 2016. Elle définira le rôle respectif des Ligues et des Comités départementaux (qui prendront l'appellation de Comités régionaux). Plus proches du terrain, ceux-ci interviendront au niveau des clubs, tandis que les Ligues seront en relation directe et quasi-permanente avec la Fédération. Ce sont là des mesures envisagées dans l'hypothèse où les départements actuels disparaîtraient de la carte de l'Hexagone. Il reste que cette modification administrative n'a pas, à ce jour, été confirmée par le Gouvernement.

LA REVUE FÉDÉRALE PASSÉE AU CRIBLE

La FFCT continue de déplorer le manque d'audience à sa revue mensuelle Cyclotourisme. Une brève enquête au sein des Franciliens révèle un manque d'intérêt vis-à-vis de certains reportages jugés éloignés de la pratique du cyclotourisme traditionnel. Ils déplorent aussi les coupes sombres opérées par le comité de rédaction dans les textes qui lui sont adressés. D'autres licenciés les plus nombreux lui reprochent une publicité progressivement envahissante (pas moins de 6 pages dans le numéro de juin 2015) et considèrent inutile l'espace réservé aux divers jeux (mots croisés, photo mystère, etc.). En revanche, ils l'estiment rédigée dans un style compréhensible par tout un chacun, ne nécessitant guère de recourir, ni au dictionnaire ni à une documentation géographique pour mieux les assimiler. D'une manière générale, ils apprécient la qualité des photos, sa fréquence et sa régularité de parution et considèrent convenable le tarif d'abonnement. Pour autant, ils ne participent que timidement à sa prospection. Il va sans dire que la Fédération souhaiterait ce qui ne serait, en fait, qu'un juste retour des choses un effort de prospection de la part des sphères dirigeantes (clubs ou Ligues) au niveau des jeunes notamment. Il n'est cependant pas certain que ces derniers y trouvent un intérêt débordant...

AGL Assemblée Générale de la Ligue

■ La commission Féminines n'a toujours pas « de tête » c'est donc Philippe qui assure l'intérim pour préparer « toutes à Strasbourg » Une femme serait la bienvenue ! L'intégration du handicap, dont les actions se développent dans des codeps et des clubs, aurait un meilleur développement si une commission existait au sein de la Ligue.

Le secrétariat a besoin d'une personne pouvant faire les comptes rendus des réunions et me seconder afin de pouvoir participer de manière efficace à la vie sportive francilienne pour occuper une place à laquelle nos effectifs nous permettent de prétendre.

Dans les 342 clubs de l'Île de France il existe certainement des personnes qui seraient intéressées, encore faudrait-il que l'information circule, que les relais se fassent et là, il y a beaucoup à dire et à faire.

La circulation de l'information, à l'heure des nouvelles technologies, laisse à désirer...

La Ligue est constituée de zones urbanisées et de zones très rurales où les clubs participent, plus qu'ailleurs, à la vie sociale il est donc important d'y développer des actions pour que ces clubs soient reconnus et puissent continuer d'exister et garder leur spécificité et ne pas se faire absorber par des plus grands souvent pour des questions budgétaires, car malheureusement la politique des subventions va dans ce sens. Une des missions de la Ligue étant de mettre en lumière et de valoriser les actions des clubs et des codeps, au niveau régional.

Étant élue au Comité Régional Olympique et Sportif d'Île de France (CROSIF) je participe à inclure notre activité dans les actions multi sports en direction du public jeune ou adulte ; les actions apporteraient une plus grande visibilité si nous étions plus nombreux pour les développer.

■ La commission jeunes a, comme tous les ans, organisé et géré, les grands événements qui sont au programme pour la satisfaction des jeunes et des parents. Pour mettre en valeur les jeunes, tant sur le plan sportif que sur le plan humain, cette année une soirée leur est consacrée au cours de laquelle seront remises les récompenses. Les responsables jeunes et les présidents de codep, ainsi que des institutionnels, sont invités à partager ces instants pour favoriser les échanges et entrevoir des développements.

RAPPORT MORAL

Un peu de nouveauté dans le comité directeur avec l'élection de Valentin qui contribue, avec ses 19 ans, à faire baisser la moyenne d'âge et l'arrivée de Philippe pour faire revivre la commission Tourisme et mettre en avant les richesses de l'Île de France. Il va malgré tout encore de la place ...

■ Les épreuves du concours d'éducation routière et du critérium régional (route et VTT) qui se sont déroulés sur la base de loisirs de Bois le Roi (77)

■ Le voyage itinérant des grands, pour se rendre sur le lieu de la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes, a toujours beaucoup de succès. Cette année, VTTistes et routiers, sont partis de Rethel pour rejoindre Pont à Mousson en Lorraine après avoir traversé nombre de lieux de mémoire de la grande guerre sous un magnifique soleil. Voyage, comme toujours, dans l'esprit tourisme à vélo avec visites de lieux chargés d'histoire ou insolites, ...

■ La SNEJ a eu droit à un temps magnifique et s'est terminée par de bons résultats aux critères nationaux (plusieurs podiums) et surtout trois 1er place !. Un grand bravo aux jeunes sans oublier leurs encadrants qui les éduquent tout au long de l'année. Cette année, encore, s'est poursuivie l'intégration dans l'équipe d'encadrement de nouveaux « anciens jeunes » ayant fait le stage d'animateur. C'est agréable de voir ce passage de témoin, ça rassure un peu par ces temps de crise du bénévolat.

La délégation Île de France, faisait partie des 3 ligues les plus représentées sur les 22 ligues présentes.

■ Le concours national d'éducation routière par ligue (pour la 2ème année) à Voiron (Isère) fin octobre.

■ La commission formation a réalisé les différents stages prévus au calendrier, bien qu'il y ait eu obligation d'annulation. Il convient de se poser des questions : soit l'information ne circule pas assez, soit il y a un manque d'investissement de la part des licenciés, dans la gestion et le développement des clubs ou il y a un peu de fatigue de la part des responsables de clubs. Je réitère ce que j'ai déjà dit : Les suggestions d'amélioration sont les bienvenues.

■ La commission BLIF c'est toujours la présidente toute seule ! Les numéros sortis reçoivent un très bon accueil, autant dans les rangs cyclos que de la part des institutionnels ou des personnes extérieures à qui il était remis à titre d'information. C'est pourquoi il est important que licenciés, clubs ou codeps envoient des articles pour alimenter la vitrine...le BLIF est quasi indispensable pour faire connaître les initiatives et le dynamisme

des clubs à l'intérieur comme à l'extérieur de la sphère FFCT.

■ La commission calendrier après avoir « kidnappé » l'an dernier l'ancien rédacteur qui considère qu'il est « le pompier de service » pour l'édition 2016 Comment faire sans cet outil indispensable à nos activités ? La place est à prendre de façon urgentissime sinon pas de calendrier papier pour 2017, il ne continuera pas !

■ La commission santé/sécurité fonctionne avec un représentant de chaque département et a la satisfaction de voir ses travaux reconnus dans les deux domaines.

Pour la sécurité c'est la mise place, sur le site internet de la Ligue (en collaboration avec le webmaster) de la fiche FAIDAIR simplifiée et remplissable directement sur l'écran.

■ La commission finances, qui est nécessaire à la Ligue pour fonctionner, devrait être aidée par la commission administrative mais hélas, malgré des demandes répétées lors de la précédente mandature : personne en vue.

■ La commission administrative devrait, outre le secrétariat, travailler sur les demandes de subventions, s'occuper de rédiger les conventions et plans de développement, ainsi qu'étudier certains domaines en collaboration avec la présidente.

■ Le site internet nouveau est en place et permet plus de convivialité et d'échanges. Il doit être plus interactif avec les clubs et les codeps. Malgré mes demandes précédentes, peu d'informations ont été adressées. Envoyez vos infos à mettre en lien avec votre site. A vos claviers !

■ La commission VTT

La Ligue était présente sur les deux randonnées ayant reçu le label « Vertes tout Terrain » Fontainebleau et Etampes pour le VTT Essonnien. Elle est à l'écoute des structures alors, n'hésitez pas à la contacter.

■ La commission féminines est toujours en attente de candidates pour coordonner les différentes initiatives qui se mettent en place dans le cadre de la préparation de « Toutes à Strasbourg pour 2016 »... Après le succès de Toutes à Paris il serait navrant que l'Île de France manque d'unité pour y participer. C'est un homme qui assure « l'intérim »...

■ La commission Tourisme remet en lu-

mière les randonnées permanentes de l'Île de France et a des projets qui vont se développer en 2016 mais accueille les personnes désirant participer à son évolution.

Dans un an on devra renouveler l'équipe conformément aux statuts, Il est donc urgent d'avoir des recrues dans toutes les commissions pour faire fonctionner la Ligue au mieux et préparer le passage de témoin pour éviter le « flottement » lors du changement d'équipe et ne pas vivre la situation très inconfortable actuelle..

Etre dans une commission ne veut pas dire obligatoirement être élu mais l'important est d'amener des idées et un savoir faire : on a besoin de l'expression de tout le monde.

Par contre il est important de combler les postes vacants ; il faut des adjoints ou binômes pour assurer la vie de la Ligue, Un poste ou une commission sans « roue de secours » pour assurer la continuité des actions en cas d'indisponibilité ça peut être très préjudiciable.

Les codeps 93 et 94 n'ont toujours pas de représentant dans le Comité directeur c'est donc aux clubs de ces départements que je m'adresse, à nouveau, en priorité pour leur demander de venir nous rejoindre.

Les départements sont très différents et s'il n'y a pas de porte parole pour mettre en valeur les actions ou faire connaître les difficultés rencontrées qui dans ce cas ne peuvent pas être prises en compte.

Soyons positifs et que tout le monde se bouge !

Les membres du Comité Directeur, et moi-même, sommes à votre écoute pour répondre à vos interrogations et vous accueillir ainsi que vos idées.

Venez renforcer la devise de la Ligue qu'a écrit Voltaire : « **Rien ne se fait sans un peu d'enthousiasme** », en apportant votre enthousiasme au Comité Directeur.



Evelyne BONTEMS-GERBERT
Présidente de la Ligue Île de France

Une commission telle que la commission jeunes ne peut bien fonctionner que si elle est soutenue par les clubs et les Codeps, et c'est le cas. Les activités jeunes Régionales ont toujours été très importantes au niveau de la Ligue IDF, avec de multiples activités et projets.

I. ECOLES-CYCLO & PAJ* D'IDF

AU 1ER JANVIER 2016 L'IDF DEVRAIT COMPTER (SOUS RÉSERVE DES RENOUVÈLEMENTS D'AGRÈMENTS):

	EC	PAJ		EC	PAJ
Codep 75	1	/	Codep 92	1	1
Codep 77	5	1	Codep 93	/	/
Codep 78	7	10	Codep 94	4	1
Codep 91	6	/	Codep 95	4	/

TOTAL : 28 ECOLES-CYCLOS + 13 *POINT ACCUEIL JEUNES → 41 STRUCTURES JEUNES

A NOTER QUE :

- L'EC de Bailly-Noisy (78) faute de Moniteurs/Instructeurs disponibles, a dû basculer en PAJ.
 - 14 EC doivent renouveler leur agrément d'ici la fin de cette année 2015 : AICV (75), Savigny-le-Temple (77), CO Othis (77), CVL Verneuil l'Étang (77), CC Versailles P. (78), ACT Plaisir (78), Mollet Futé (78), CC Guyancourt (78), AC Sénart (91), CC Linas-Monthéry (91), MJC Palaiseau VTT (91), US Villejuif (94), CS Frépillon (95), UV Argenteuil (95).
- Il n'est pas nécessaire d'attendre la fin de l'année pour le faire, il peut être fait dès maintenant.**

Les documents administratifs de déclaration/renouvellement, ainsi que les documents à fournir sont disponibles soit :

- Sur <http://ile-de-france.ffct.org> (rubrique JEUNES)
- Sur demande par mail à : ile-de-france-jeunes@ffct.org

Pour rappeler les PAJ doivent se déclarer via un formulaire spécifique.

II. LES CRITERIUMS

Les différents Critériums se sont déroulés sous leur nouvelle formule : épreuves identiques aussi bien pour les vététistes que les routiers, équipes tolérées uniquement pour le départemental en catégorie 13-14 ans, calcul des points des participants individualisé pour tous sous forme de décompte à partir d'un capital de 1000 points.

Un nouveau logiciel de saisie et d'inscriptions a été mis en place et développé par la FFCT et la Ligue IDF. Des améliorations et corrections de bugs ont été apportées suite aux différents critères et aux retours des Codeps.

■ CRITÉRIUMS DÉPARTEMENTAUX :

5 critères VTT sont mis en place dans les différents départements de la région. Le 77 et le 94 organisaient en parallèle un critérium Route. En VTT, le nombre de participant est quasi-identique à l'année dernière avec 285 jeunes. Concernant le vélo de route après une baisse très importante en 2014, 2015 a renoué avec une belle participation de 46 jeunes. Mais ces derniers chiffres ne reflètent qu'un ensemble des 4 clubs participants alors qu'il y a 9 structures avec de jeunes routiers, Il est vraiment regrettable qu'il n'y ait pas de critères départementaux Route pour les structures routes des départements concernés.

■ CRITÉRIUMS RÉGIONAUX :

Ils avaient lieu dans le 77 sur la base UCPA de Bois-le-Roi. 57 jeunes vététistes se sont retrouvés pour tenter de se qualifier pour le National. Concernant le vélo de route seulement 12 participants étaient en mesure de pouvoir participer.

Grâce à l'ensemble des bénévoles présents sur place, ces critères se sont déroulés dans d'excellentes conditions. Nous avons aussi eu la chance d'avoir des conditions météo très bonnes, et un lieu de qualité.

■ CRITÉRIUMS NATIONAUX :

La ligue IDF s'est vu attribuer pour les Critériums Nationaux 10 Vététistes et 5 Routiers. Nos jeunes se sont très bien classés avec 4 podium, voyez plutôt ci-contre.

CATÉGORIE	NOM, PRÉNOM	CLUB	CODEP
VTT			
1 ^{ère} /7 Cadet F.	HUILIO Léa	ACT Plaisiroise	78
1 ^{er} /18 Minime G.	MABIRE Thomas	Veloxygène	78
2 ^{ème} /18 Minime G.	HUILIO Dylan	ACT Plaisiroise	78
13 ^{ème} /18 Minime G.	LIJU Bastien	ACT Plaisiroise	78
11 ^{ème} /18 Cadet G.	FOURMONT Baptiste	Savigny-le-Temple	77
14 ^{ème} /18 Cadet G.	ANCELET Paul	Veloxygène	78
Non classé	MALHOMME Bastien	CSLG Maisons-Alfort	94
1 ^{er} /24 Junior G.	RIGOUSTE Gaëtan	Veloxygène	78
7 ^{ème} /24 Junior G.	HONQUERT Alexis	Savigny-le-Temple	77
13 ^{ème} /24 Junior G.	LOUVRIER Théo	CC Versailles P.	78
ROUTE			
9 ^{ème} /17 Minime G.	BOUTRUCHE Mathieu	Savigny-le-Temple	77
Abandon	DREANO Thibault	CVL Verneuil l'Étang	77
5 ^{ème} /19 Cadet G.	FRANCISCO Calvin	CVL Verneuil l'Étang	77
6 ^{ème} /9 Junior G.	MAGNIN Théo	EC Limeil-Brévannes	94
7 ^{ème} /9 Junior G.	ABBALLE Valentin	EC Limeil-Brévannes	94



Félicitations à tous ces jeunes, mais également à leurs encadrants qui leur ont inculqués cette autonomie et les ont motivés

III. LES CONCOURS D'EDUCATION ROUTIERE

Epreuves réservées uniquement aux jeunes âgées de 8 à 12 ans dans l'année, les « petits » sont invités à concourir entre eux sur le thème de l'éducation routière : code de la route, mises en situation, maniabilité, mécanique, erreurs à découvrir sur un vélo, ...

Les jeunes peuvent s'inscrire directement au Régional, ou aux qualifications Nationales en participant à la Semaine Nationale

et Européenne des jeunes (contrairement aux critères qui doivent satisfaire aux sélections départementales et régionales).

Concours Régional d'Education Routière :

47 jeunes inscrits pour les épreuves du concours qui avaient lieu, pour la 1ère fois, toute la journée. A noter la présence de quelques filles. Nouveauté en 2015 : les épreuves

avaient lieu toute la journée, avec de nombreux ateliers : Labyrinthe, plateaux, connaissances de pièces de vélos et d'outillage, etc.

Comme les années précédentes la Ligue a décidé de prendre financièrement quasi-entièrement à sa charge les 5 meilleurs jeunes du classement pour les qualifications qui ont lieu durant Semaine Nationale des Jeunes.

Concours Régional d'Education Routière

Général	NOM, Prénom	Age	Club	Codep
1 ^{er} Garçon	LAIRE Célio	12	CSL Satory	78
2 ^{ème} Garçon	LABORIE Mathieu	12	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
3 ^{ème} Garçon	QUESNEL Julien	12	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
4 ^{ème} Garçon	BARSUKOV Egor	12	CC Versailles Porchefontaine	78
5 ^{ème} Garçon	HIRSCH Clarence	12	VC Sucy-en-Brie	94
1 ^{ère} Fille	HADDACK Léana	11	CSL Satory	78
2 ^{ème} Fille	SIMON Annaëlle	11	CVL Verneuil l'Etang	77
3 ^{ème} Fille	MEUNIER-JORIS Elisa	12	Meaux Cyclotourisme	77
4 ^{ème} Fille	CARDOSO Alice	12	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77



Liste des jeunes invités par la Ligue, et disponibles pour la Semaine Jeunes :

NOM, Prénom	Age	Club	Codep
LAIRE Célio	12	CSL Satory	78
LABORIE Mathieu	12	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
BARSUKOV Egor	12	CC Versailles Porchefontaine	78
HIRSCH Clarence	12	VC Sucy-en-Brie	94
MEUNIER-JORIS Elisa	12	Meaux Cyclotourisme	77

SNEJ : QUALIFICATIONS NATIONALES :

Durant la SNEJ avaient lieu des qualifications nationales. Ces qualifications permettent d'établir un classement par Ligue et à la FFCT de sélectionner, parmi toutes les Ligue présentes, 2 garçons et 2 filles pour aller au Concours Européen d'Education Routière, cette année c'est Vienne en Autriche..

La Ligue IDF était représentée à ces qualifications par 7 jeunes, dont seulement 1 routier. Les jeunes ont montré un très bel esprit d'équipe.



Général	Ligue	NOM, Prénom	Club	Codep
7 ^{ème} /133	1 ^{er} Garçon LIF	PORTES Arthur	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
19 ^{ème} /133	2 ^{ème} Garçon LIF	LAIRE Celio	CSL Satory	78
67 ^{ème} /133	3 ^{ème} Garçon LIF	LEOPOLD Stéphane	Veloxygène	78
80 ^{ème} /133	4 ^{ème} Garçon LIF	HIRSCH Clarence	VC Sucy-en-Brie	94
85 ^{ème} /133	5 ^{ème} Garçon LIF	LABORIE Mathieu	Veloxygène	78
85 ^{ème} /133	1 ^{ère} Fille LIF	MEUNIER-JORIS Elisa	Meaux Cyclotourisme	77
112 ^{ème} /133	6 ^{ème} Garçon LIF	DE TINGUY Briac	Veloxygène	78

CONCOURS NATIONAL D'EDUCATION ROUTIÈRE :

En 2014 Il était organisé pour la 1^{ère} fois sous une nouvelle formule (par équipe). Ce CNER a lieu chaque année dans une région différente durant les vacances de Toussaint :

- il regroupe 4 représentants de chaque Ligue (dont au moins 1 fille) âgé de 10 à 12 ans dans l'année
- le classement de ce concours est un classement par Ligue, et non pas individuel
- la logistique au niveau Régional est assurée par chaque Ligue (aucune charge financière pour le club et les Codep)

Pour 2015 : la Ligue IDF convie les meilleurs jeunes issus du Concours Régional et/ou des qualifications qui ont eu lieu durant la SNEJ, en tant que finalistes, à une journée préparatoire qui a lieu fin septembre. A l'issue de cette journée la commission jeunes IDF sélectionne les 4 jeunes qui iront représenter notre Ligue au CNER qui se déroulera fin octobre. Ce sera à Voiron, du 23 au 25 octobre.

La journée préparatoire des finalistes et le CNER n'ayant pas encore eu lieu lors de la rédaction de ce compte-rendu, Il sera exposé le jour de l'AG de la Ligue. Cependant ci-dessous la liste des 9 finalistes qui participeront à la journée préparatoire qui, pour 2015, se déroulera à Sucy-en-Brie.

NOM, Prénom	Club	Codep	Classement
LAIRE Célio	CSL Satory	78	1 ^{er} garçon CRER / 2 ^{ème} garçon LIF qualif. CEER
BARSUKOV Egor	CC Versailles Porchefontaine	78	3 ^{ème} garçon CRER / Absent aux qualif. CEER
HIRSCH Clarence	VC Sucy-en-Brie	94	5 ^{ème} garçon CRER / 4 ^{ème} garçon LIF qualif. CEER
PORTES Arthur	Savigny-le-Temple Cyclo.	77	Absent au CRER / 1 ^{er} garçon LIF qualif. CEER
LEOPOLD Stéphane	Veloxygène	78	16 ^{ème} garçon CRER / 3 ^{ème} garçon LIF qualif. CEER
HADDACK Léana	CSL Satory	78	1 ^{ère} fille CRER / Absente aux qualif. CEER
SIMON Annaëlle	CVL Verneuil l'Étang	77	2 ^{ème} fille CRER / Absente aux qualif. CEER
MEUNIER-JORIS Elisa	Meaux Cyclotourisme	77	3 ^{ème} fille CRER / 1 ^{ère} fille LIF qualif. CEER
CARDOSO Alice	Savigny-le-Temple Cyclo.	77	4 ^{ème} fille CRER / Absente aux qualif. CEER



IV. FLÉCHETTE VÉLOCIO LIF 2015 (PÂQUES EN PROVENCE) :

La commission Jeunes IDF, sous la houlette de la Présidente de Ligue et Valentin Mention, a relancé une idée qui était en sommeil depuis plusieurs années : présenter une équipe « Ligue IDF » pour participer à la Fléchette Vélocio qui a lieu durant le WE de Pâques. Cette équipe devait relier Montélimar à Lurs dans un délai maximum de 12h.

L'équipe Francilienne était composée comme il se doit de 4 jeunes Franciliens âgés de 14 à 20 ans et d'un capitaine de route, avec en support logistique Evelyne Bontems et Bérangère Diffetocq :

- EDUIN Nicolas - VCR Mandres les Roses (94) Moniteur (Capitaine de Route)
- ABBALLE Valentin, 18 ans - EC Limeil-Brévannes (94) Jeune
- MAGNIN Théo, 17 ans - EC Limeil-Brévannes (94) Jeune
- MENTION Valentin, 19 ans - Savigny le Temple Cyclo (77) Jeune
- PAUCHARD Marie, 19 ans - Savigny le Temple Cyclo (77) Jeune

Vous trouverez dans le présent BLIF, dans la rubrique « Jeunes », un article plus détaillé sur cette aventure.

Le RDV pour 2016 est déjà fixé - C'est le moment pour commencer à motiver vos jeunes routiers tentés par l'aventure !

V. VI « ROUTE & VTT » :



Ce voyage itinérant, qui relie une ville-départ au lieu de déroulement de la Semaine Jeunes, est un moment très attendu aussi bien par les jeunes que les encadrants. Ce VI a encore été une réussite, et a vu une bonne participation :

- 18 jeunes (12 Vététistes, 6 Routiers)
- 7 encadrants (4 Vététistes, 2 Routiers, 1 à la Logistique)

Pour cette année 5 étapes étaient au

programme, en partant de Rethel (08) pour aller à la Pont-à-Mousson (54). Le 1er jour nous avons dû en effet faire 22 km de vélo de Rethel (lieu d'arrivée du train) à Attigny (lieu de notre camping). Le temps a été de la partie, sauf le jour de notre arrivée à Rethel où nous avons eu le droit à de la pluie durant les 22km de l'étape. Lors de notre périple nous avons eu la possibilité de découvrir la butte de Vauquois

grâce à une association de mémoire « les amis de Vauquois », et pour les Routiers de découvrir entre-autres le superbe cimetière Américain de Romagne-sous-Montfaucon. A noter que dans chaque camping et village nous avons été très bien accueillis, particulièrement lors du 3ème jour où nous avons été hébergés par le club de football de Belleville-sur-Meuse, sur le terrain de foot.

Le VI a peine fini beaucoup de jeunes, comme les encadrants étaient déjà motivés pour un nouveau VI en 2016, sachant que la Semaine jeunes aura lieu à Mugron (près de Mont-de-Marsan) et que l'éloignement du lieu de cette semaine par rapport à Paris sera le problème principal au niveau logistique.

VI. SEMAINE NATIONALE ET EUROPÉENNE DES JEUNES :

Cette semaine remporte un succès aussi le nombre de jeunes a été encore très assez important : 49 jeunes. Tous ces jeunes ont été encadrés par 17 adultes. L'hébergement est sous tente, et nous bénéficions de la restauration mise en place par la Fédération. Cette semaine des jeunes s'est déroulée cette année à Pont-à-Mousson (54). Les conditions météo étaient bonnes, même si nous avons eu le

droit à quelques moments très chauds. Encadrants et jeunes ont pu découvrir les paysages de cette belle région. A l'occasion de la journée tourisme animation dans les tranchées pour reconstituer des scènes de la grande guerre et visites de sites. Nous avons également eu l'opportunité de visiter une centrale thermique à flammes gérée par ERDF. Nous avons également pu profiter des joies du vélo en parcou-

rant, les collines des environs où les pentes étaient... intéressantes surtout sous la chaleur.

Les après-midi et les soirées ont été agrémentés de jeux comptant pour le challenge Interligues, soirée dansante, ... Les anniversaires n'ont pas été oubliés, et la semaine s'est terminée par le joyeux défilé de toutes les Ligues dans la ville.

BILAN

L'année 2015 s'est déroulée comme chaque année avec une activité intense du côté jeunes. Et 2016 s'annonce tout aussi actif entre les critères, les concours d'éducation routière, le VI, la SNEJ et la soirée annuelle jeunes. La commission tient à remercier infiniment tous les encadrants qui s'investissent dans les clubs auprès des jeunes, et ceux qui répondent très souvent « présent » pour assurer le bon déroulement des organisations Ligue aux côtés de la commission. Il convient de souligner que des jeunes animateurs (issus des écoles cyclos) s'engagent aussi dans les organisations malgré leurs études. La relève se prépare !



Pour la commission jeunes IDF
Christophe Divan



Commission Jeunes :
Responsable : Jean François METOIS
Délégué Régional : Christophe DIVAN
Responsable Education Routière : Valentin MENTION
Et la Présidente

Semaine nationale et européenne des Jeunes
2015
 Pont-à-Mousson



Visite des tranchées



Nénette et Rintintin, mascottes de la grande guerre



Les poupées en brin de laine de Nénette et Rintintin étaient des portes bonheur que les « midinettes » (les amoureuses) donnaient à leurs amoureux qui partaient au front. Ces petites poupées devinrent de véritables grigris sous les bombardements de 1918.)





Loïc et Jean Baptiste ont intégré l'équipe d'encadrement

En clôture du rapport d'activités 2014 j'indiquais « *Rester immobile en matière de formation, alors que celle-ci est l'une des bases permettant l'accueil des nouveaux publics : serait mettre en péril la pérennité de notre mouvement. Comme quelques responsables de clubs, je ne doute pas que nous soyons proches de cette volonté d'agir ensemble* ». Qu'en est-il devenu au cours de cette année 2015 ?



L'activité des commissions formation (départements et région) en matière de propositions de stages (nombre et nature) est globalement restée similaire aux précédentes années. Par contre en nombre de journées de formations « journées adhérents » il en est tout autrement. On observe que 2 CoDeps maintiennent le volume de formations d'éducateurs, pour d'autres, malgré les inscriptions interdépartementales, ils n'ont que quelques dossiers de déposés par les adhérents pour ne pas dire parfois pas la moindre demande. Avec une faible demande, ou pas de candidat, la formation ne peut être mise en place, de ce fait elle est annulée. Lorsqu'une formation n'est pas dispensée, c'est une évidente pénalité pour l'adhérent et ou la structure concernée.

De ce constat il en découle une incidence négative sur les formations d'éducateurs. Ainsi on observe que : - la formation des animateurs club est de moins 35% - celle des initiateurs de moins 15% - le nombre d'initiateurs 5ème jour et de moniteurs avec 5 stagiaires (chaque formation) est insuffisant si on souhaite pérenniser les encadrements de qualité pour les prochaines années. En 2014, lors de nos réunions, et tout

particulièrement en commission formation, nous avons relevé cette inquiétante déclinaison. Déclinaison qui s'est amplifiée brutalement au cours de l'année. De plus, des formations comme celles de dirigeants, de jeunes cadres fédéraux, depuis plusieurs années n'ont pas le moindre écho dans notre région. Cette déclinaison de la demande en formations est préjudiciable, à l'ensemble de notre mouvement. Quelles en sont les raisons ? Les raisons sont de plusieurs ordres. Nous avons souvent relevé celle de la communication : être en mesure d'informer individuellement le candidat à la formation. Malgré la mise en place d'une fiche dite simplifiée d'inscription : cette raison perdure. Autre raison : depuis plusieurs années, le volume de nouveaux licenciés reste relativement bas, ce paramètre impacte directement la formation. En effet un faible renouvellement de licence entraîne pas ou peu de nouveaux adhérents, donc un besoin de formation qui se raréfie au fil des années. Ce faible renouvellement a une autre conséquence indirecte qui est celle de faire évoluer la pyramide des âges. Un faible nombre de nouveaux licenciés, une moyenne des âges qui augmente entraînent inévitablement une demande ou un besoin de formations réduit.

Parmi les orientations fédérale de l'olympiade 2012/2016 on relève : - disposer d'éducateurs dans nos structures - développer l'accueil de nouveaux publics... Ces orientations sont pertinentes et de plus en plus d'actualité. Comme élu, notre mobilisation doit être totale en cette direction. Au même titre que les animations prévisionnelles, le volet « formation » c'est à dire : nature des formations retenues et budget correspondant devrait systématiquement être inclus dans les assemblées générales de nos structures. La commission formation est dans cette dynamique, elle est totalement à votre disposition pour vous permettre de réaliser vos nouveaux objectifs en ce sens.

Claude DELAGE
Votre DRF*

*Délégué Régional Formation



L'année n'a pas comporté beaucoup de rencontres Ligue/clubs.

Il appartient aux clubs de proposer la présence d'un représentant de la Ligue lors d'une manifestation. Ces rencontres sont propices aux

échanges et vont dans le sens de l'amélioration de la pratique. J'ai encore des difficultés pour faire fonctionner cette commission mais j'ai quelques axes de réflexion. Le fléchage est un point important qui suscite bon nombre de remarques tant chez les participants que des communes ou de l'ONF ; les zones Natura 2000 qui sont des zones à soumises à réglementation. Le fléchage dans un premier temps. Un dossier paraîtra prochainement sur le site de la ligue Ile de France. Il reprendra les bases « comment baliser » : ce qu'il faut faire et

ne pas faire...A noter que les bombes de marquage (même biodégradable) sont interdites y compris sur les chaussées. Des indications seront proposées pour le rendre moins fastidieux.

Natura 2000 : réseau européen pour la préservation de la nature. Actuellement sur le site de la ligue un article montre ces zones, mais difficilement exploitables car trop petites. Je suis en recherche de ces zones sur carte top 25 auprès des services concernés. Les rencontres avec les VTTistes ont été encore peu nombreuses, je compte sur les clubs pour les développer en collaborant avec la Ligue.

Je me suis rendu à Etampes pour l'Essonnien ; très belle organisation et beau rallye mais hélas un temps plus qu'humide a engendré une faible participation. Malgré cela des échanges intéressants avec des participants et les organisateurs.

Je concluais : rejoignez la commission VTT, pour que, nombreux, nous puissions développer des projets, valoriser et défendre le VTT en Ile de France auprès des autorités. Je vous attends...

Claude GUIBERT

Responsable de la Commission VTT



Philippe **LEBOUCHER**
Commission Tourisme

Depuis un certain temps plusieurs commissions de la ligue idf sont en sommeil par manque de bénévole, quel dommage ! Le département de l'Essonne absent au sein de la ligue, tente de réagir. C'est pour cette double raisons qu'il m'est apparu nécessaire de proposer mes services. Après avoir approché le comité directeur et sa présidente, je lui propose mes services pour la commission tourisme. Il me paraît indispensable que le tourisme soit représenté, c'est le cœur de notre activité « cyclo » si je puis dire ...

Je sais aussi que je peux compter sur un grand nombre d'entre vous pour mener à bien cette mission. L'idée générale est de redynamiser cette activité avec une sortie annuelle, alliant sport santé, culturel, histoire, et tant d'autres sujets pour redonner notre territoire.

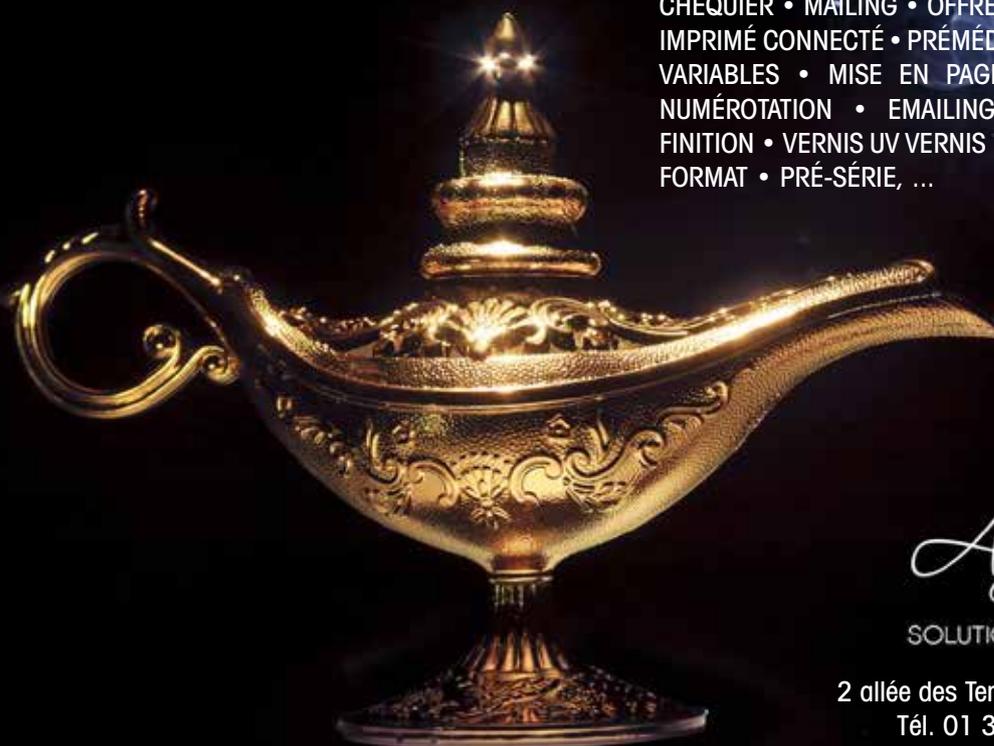
2016 est aussi un grand rendez-vous touristique, puisque la

Fédération pour la seconde fois propose un grand rassemblement féminin « toutes à Strasbourg ». La première édition sur Paris avait été un franc succès. L'Île de France doit être représentée à cette manifestation. Certains départements l'ont bien compris et déjà une organisation se fait autour de ce grand projet. Les clubs d'Île de France rassemblent leurs féminines pour mener à bien ce périple, et je les félicite.

La Ligue est là pour soutenir et aider à la réalisation des projets, dans le cadre de ce grand rassemblement, afin de mettre en lumière la pratique féminine et d'attirer de nouvelles licenciées dans nos clubs. Une responsable des actions féminines serait la bienvenue.

En 2016, découvrez **Mille et une façons** de mettre du génie dans votre communication.

OFFSET • NUMÉRIQUE • COURT TIRAGE • LONG TIRAGE COUPON
CHÉQUIER • MAILING • OFFRE EXCLUSIVE • BROCHURE • CATALOGUE
IMPRIMÉ CONNECTÉ • PRÉMÉDIA • CAMPAGNE MULTICANAL • DONNÉES
VARIABLES • MISE EN PAGE AUTOMATISÉE • PERSONNALISATION
NUMÉROTATION • EMAILING/SMS • ENNOBLISSEMENT DÉCOUPE
FINITION • VERNIS UV VERNIS RELIEF • VERNIS 3D, PAILLETÉ • GRAND
FORMAT • PRÉ-SÉRIE, ...



Axiom Graphic

SOLUTIONS DE COMMUNICATION INNOVANTES

2 allée des Terres Rouges • 95830 Cormeilles-en-Vexin
Tél. 01 34 66 42 42 • Fax 01 34 66 44 55

www.axiom-graphic.fr

■ Illustrer le « Processus FAIDAIR* » par un visuel parlants notamment grâce au suivi de son avancement consultable sur site internet LIF : l'état de la progression des actions engagées auprès des décideurs en matière d'aménagements routiers et celui des résultats obtenus sera porté par un tableau parlant.

- Bleu** À faire = pris en charge par un DSCO
- Jaune** En cours de traitement
- Rouge** En cours mais négociations difficiles
- Vert** Fait = anomalie corrigée

- sensibiliser à l'utilisation de la procédure FAIDAIR par la mise sur site LIF de vidéos ludiques et pédagogiques telle que celle du « tourne à droite » par exemple
- mettre en place un « help-desk » permanent pour faciliter la maîtrise immédiate de l'émission et de l'instruction d'une FAIDAIR et de son mode d'utilisation.
- relancer les accidentés sur l'intérêt de faire une fiche FAIDAIR pour identifier précisément les causes, et servir d'exemple pour limiter les récurrences.
- organiser la présentation par des DSCL - dès l'AG 2015 si possible - d'actions réussies pour faire vivre le cheminement d'une FAIDAIR et sensibiliser à la nécessité de faire preuve de persévérance dans la démarche car, sauf exception, les résultats pour convaincre les décideurs en charge de l'entretien du réseau ne peuvent jamais être immédiats ce qui peut décourager des vocations.

LE RÉSEAU DSCL* FRANCILIEN: NOTRE MEILLEUR ATOUT POUR PROGRESSER EN SÉCURITÉ DANS NOS PRATIQUES

Dans les deux domaines précédents - **comportements et chaussures** - grâce au travail du Réseau DSCO+DSCL notamment pour susciter des vocations de DSCL et densifier la couverture de notre maillage sécurité en l'île de France, des résultats très encourageants montrent que nous sommes sur la bonne voie (cf graphique) pour atteindre nos objectifs fixés:

PLUS de 58% de CLUBS sont dotés de DSCL fin 2015 58% soit +23% par rapport à 2014 !

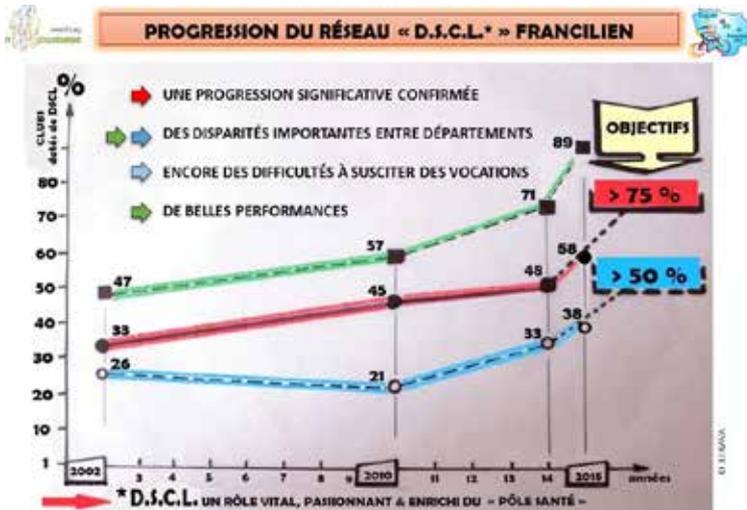
Grâce au travail de tous - DSCO, DSCL et Présidents de CLUBS
BRAVO et FELICITATIONS
pour le plus grand bénéfice de la protection de tous les Cyclos !!

SÉCURISER NOTRE SANTÉ

En 2014, une réunion d'analyse et de réflexion avec médecin spécialiste des maladies cardiaques avait permis de réunir près de la moitié des CLUBS du 77 et le recrutement de 3 DSCL pendant cette journée. Pour 2016, l'opération sera certainement reconduite.

En 2015 plusieurs actions particulières ont été entreprises dans les CoDep pour développer la sensibilisation des cyclos aux comportements sécuritaires en matière de gestion de leurs efforts sur la durée de leurs randonnées sans prendre de risque ?
La mise en place de réunions Santé-Sécurité dans les CoDep avec les Clubs, des médecins locaux, l'appui du médecin fédéral et le cas échéant de vélocistes locaux, commence à se développer sous différentes formes.

L'opération « sport sur ordonnance » mise en place par le 78 a rencontré un très vif succès avec notamment le pilotage du médecin du CoDep et la participation de Yves YAU.



Jean-Louis FAUCHER
Responsable
Commission santé sécurité



Anne VARIS
Secrétaire
Commission santé sécurité





ACCIDENTS DES CYCLOTOURISTES



CAUSES	RESPONSABILITES		REMEDES
	CYCLOS	TIERS	
RÉSEAU ROUTIER		33	DSCL * FAIDAIR * CHARTE FFCT } ICARE *
MAÎTRISE en GROUPE	21	}	Anim.-CL + DSCL * stages maniabilité (Route) * vigilance, anticipation, gestuelle préventive * Réflexes solidaires et synchronisés
MAÎTRISE INDIVIDUELLE	15		
RESPECT CODE de la ROUTE	2	14	PI CLUB + Anim.-CL + DSCL * sensibilisation aux responsabilités (risques, image, Loi ...)
MATÉRIEL	4	3	Anim.-club + DSCL * sensibilisation entretien du vélo * Stages mécaniques
ANIMAUX & PIÉTONS	3	2	Anim.-club + DSCL * sensibilisation vigilance anticipation
MALAISES	3		PI CLUB + Educat.+ DSCL * Prévention, PSCI * suivi médical CNCPC / Test à l'effort * sensibilisation à la maîtrise de ses limites dans l'effort (revue « CycloTourisme », formation éducateur)
TOTAL	48 %	52 %	



* FAIDAIR Fiche d'Analyse et d'Identification des Dangers et des Anomalies des Infrastructures Routières
** ICARE = Institutionnels en Charge des Aménagements des Réseaux Routiers et de leur Entretien

LA COMMISSION SANTÉ-SÉCURITÉ LIF-CODEP

Au sein de la Commission Santé-Sécurité LIF-Codep les 8 départements d'Ile de France sont représentés par leur DSCO dont la mission est triple:

- faire remonter leurs préoccupations majeures en matière de pratique du CycloTourisme en sécurité
- échanger sur les difficultés rencontrées pour progresser dans ce domaine
- convenir des meilleures méthodes pour mieux protéger la pratique de notre sport favori.

Pour 2015, la dernière Commission du 06 Octobre a fait le bilan suivant des actions menées sur cet exercice aux niveaux Club, CoDep et Ligue :

- **FAIDAIR** : Fiche d'Analyse et d'Identification des Dangers des Anomalies et Imperfections du Réseau routier. Fiche accessibles à TOUT CYCLO pour exprimer son exaspération...
- **DSCO** : Délégué Sécurité de CoDep
- **DSCL** : Délégué Sécurité de Club

LA MAITRISE DES COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES : NOTRE SAVOIR-FAIRE MAIS AUSSI NOTRE FAIBLESSE

Le manque de maîtrise est toujours la plus forte cause de nos accidents à égalité avec les anomalies accidentogènes des chaussées. (36% cf Tableau d'analyse des causes) : Toujours une forte proportion d'accidents lors de la pratique en groupe inévitable lors de nos rallyes, randonnées mais aussi lors de nos sorties traditionnelles en Club.

La Commission a publié dans la BLIF n°101 une analyse et un schéma précisant les bons réflexes à adopter en cas de croisement ou de dépassement d'un groupe par des véhicules.

L'utilisation d'*outils pédagogiques plus attractifs* que les statistiques et les discours est retenue. Exemples : vidéo du «Tourne à droite» sur site FFCT, etc..

La promotion des *stages de maniabilité Route* sera « boostée » car ils sont très ludiques et surtout instructifs, y compris pour ceux qui pensent encore ne plus rien avoir à apprendre après quarante années de pratiques...

LES CHAUSSÉES : NOTRE TERRAIN DE JEU MAIS AUSSI NOS RISQUES MAJEURS

La FAIDAIR* : Cet outil d'expression précis et efficace pour exprimer et faire corriger les dangers de certaines chaussées, aura vu en 2016 l'avènement de sa *forme interactive, informatisée et directement accessible à TOUS* sur le site de la Ligue, car nous sommes tous concernés.

Certaines actions sont menées directement par les clubs sans intervention directe du DSCO mais sans retour, ni possibilités de les faire valoir à titre d'exemples.

Pour susciter davantage son utilisation la Commission Lif-CoDep 2015 a retenu comme un objectif majeur dès 2016 le plan d'action suivant :

- Demander aux DSCL de faire remonter leurs actions via des FAIDAIR enrichissant une base de données vivantes pour susciter des vocations.



LES JEUNES À PÂQUES EN PROVENCE : HÉRITIERS DE VÉLOCIO

Participer à Pâques en Provence dans la tradition de Vélocio, c'est se rendre sur place à bicyclette ! C'est ce qu'ont choisi les jeunes participants de l'édition 2015 à Lurs (04) en participant à des Fléchettes et Traces Vélocio proposées par l'Audax Club Parisien.



Arrivée à Lurs



pique nique à Brante

■ La Fléchette Vélocio est une randonnée de 12 heures en direction des concentrations Pascals. Chaque équipe comprend au maximum 5 participants dont 4 jeunes âgés de 14 à 20 ans dans l'année et un adulte moniteur fédéral de plus de 25 ans. Sur le podium 2015, on retrouve les habitués du C S Municipal Seynois qui ont parcouru 164 km mais également les Franciliens qui renouaient avec la tradition et ont parcouru 164 km pour leur plaisir et celui de Bérangère qui pilotait le minibus... 10 ans après sa dernière Fléchette ! Evelyne, la présidente de la ligue d'Ile de France avait promis une équipe, les jeunes l'ont fait : « Quand on veut, on peut... »

LA TRACE VÉLOCIO

Par équipe de 2 à 6 machines, la trace consiste à parcourir une distance comprise entre 201 km et 360 km. Le départ est fixé à partir de 6 h 00 le samedi et le parcours sera neutralisé durant la nuit de 22 h 00 à 6 h 00. Les jeunes de moins de 18 ans peuvent participer à condition d'être accompagnés par au moins deux adultes... Cette année, 3 jeunes mineurs et une jeune fille de 18 ans ont pris part à une Trace. Pour la deuxième année et pour ses 13 ans, Lucas s'est offert une Trace de 201 km avec les randonneurs Aptésiens alors que les jeunes du Vélo Club Cantonal de Rocbaron s'offraient la Coupe du Mistral remise par Mme Yvette Pendu responsable de l'organisation.

Georges Golse



Le Mont Ventoux



on écoute les discours



LES JEUNES À PÂQUES EN PROVENCE DU 3 AU 6 AVRIL 2015



La pratique du vélo de route chez les jeunes en île de France n'est pas mise en valeur.

J'ai donc souhaité « réhabiliter » l'activité ; quel meilleur moyen que la concentration de Pâques en Provence qui est un des fondements de notre Fédération ?

En 2005 deux équipes (une de garçons et une de filles) ont porté les couleurs de la Ligue sur le podium de la concentration de Pâques en Provence après un entraînement hivernal rigoureux dans des conditions climatiques difficiles. Après, plus rien.

J'ai souhaité utiliser, comme image de référence, le parcours de Bérangère pour dynamiser l'activité. En 2005 elle était dans les rangs « jeunes » depuis elle a intégré l'encadrement et participe depuis plusieurs années aux semaines jeunes. Marquer cet engagement par un anniversaire dix ans après me semblait bien plus évident, aux yeux de tous, que tous les discours... Un bel exemple à suivre.

Réussir à rassembler 4 jeunes en dehors d'une période de congés scolaires n'a pas été simple, mais nous y sommes arrivé !

En voyant leur joie à l'arrivée, toutes les difficultés que j'ai rencontrées ont été oubliées. Leur motivation pour continuer me procure un grand plaisir. J'estime avoir rempli mon rôle d'éducateur en leur transmettant des valeurs du cyclotourisme. Alors, qui les suit l'an prochain pour une trace ?

Un groupe intergénérationnel serait magnifique !
(le groupe pouvant être constitué d'adultes et de jeunes)

Je rêve encore, diront certains, mais peu importe, les rêves sont fait pour être réalisés !

Il convient de souligner que Valentin Mention (qui a intégré le Comité Directeur en 2014) et Marie faisait partie de l'encadrement à la SNEJ 2015. Valentin Aballe a aussi suivi la formation jeune animateur qu'il va pouvoir utiliser puisqu'il a atteint ses 18 ans.

Evelyne Bontems-Gerbert

Après une nuit passée à Montélimar nous partons samedi matin à 8h30. Le soleil est avec nous mais un petit vent frais se fait ressentir. Après quelques kilomètres, une première côte se dresse devant nous pour atteindre la ville de Grignan. Dans ce joli village, nous pointons notre carte de route, dans une boulangerie. En effet, nous devons faire tamponner celle-ci dans 6 villes de notre parcours. D'ailleurs, Evelyne et Bérengère, qui s'occupent de la logistique ne peuvent nous rejoindre qu'à ces points de contrôle. Nous traversons différents villages, typiques de la Provence : Chamaret, Colonzelle, Richerenches, Visan, Buisson. Le paysage est très vallonné. Puis, au kilomètre 60, nous arrivons à notre deuxième point de contrôle à Vaison-la-Romaine. Nous traversons le pont où nous avons vu jusqu'où la crue de 1992 a submergé la ville. Nous repartons pour rejoindre Brantes, ville perchée dans la montagne, avec une longue montée pour y arriver. Nous y pique-niquons et pointons notre carte. Le soleil est très présent, mais lors des descentes la fraîcheur se fait ressentir. Nous atteignons Montbrun les Bains avec quelques difficultés dues aux nombreuses montées. Le temps passe rapidement et nous commençons un peu à nous inquiéter. Heureusement le vent est en notre faveur et nous aide ainsi à progresser plus rapidement. Nous arrivons donc sans grande difficulté à Forcalquier, notre dernier contrôle avant l'arrivée. Nous ne nous attardons pas dans ce village pour être dans les délais à notre point d'arrivée. Il ne nous reste plus que 10 kilomètres avant Lurs, ville d'arrivée. Mais, ce village est perché en hauteur et il nous reste 2,5 kilomètres de montée. Avec 173 kilomètres dans les jambes, cette dernière montée fût douloureuse et nous a semblé interminable. Enfin, nous ressentons un réel soulagement, lorsque nous franchissons la pancarte de la ville. Il est 19h45 et nous pointons notre carte, avec 176 kilomètres au compteur. Nous étions hébergés à Manosque, à environ 20 kilomètres de Lurs, où nous avons rejoint la ligue Côte d'Azur.

Le lendemain, nous nous sommes rendus à Lurs, lieu de concentration de Pâques en Provence. Jean-Galbert Faburel, responsable des jeunes à l'Audax Club Parisien, a remis à chacun d'entre nous une médaille en présence du Président de la Fédération Française de Cyclotourisme, Dominique Lamouller.

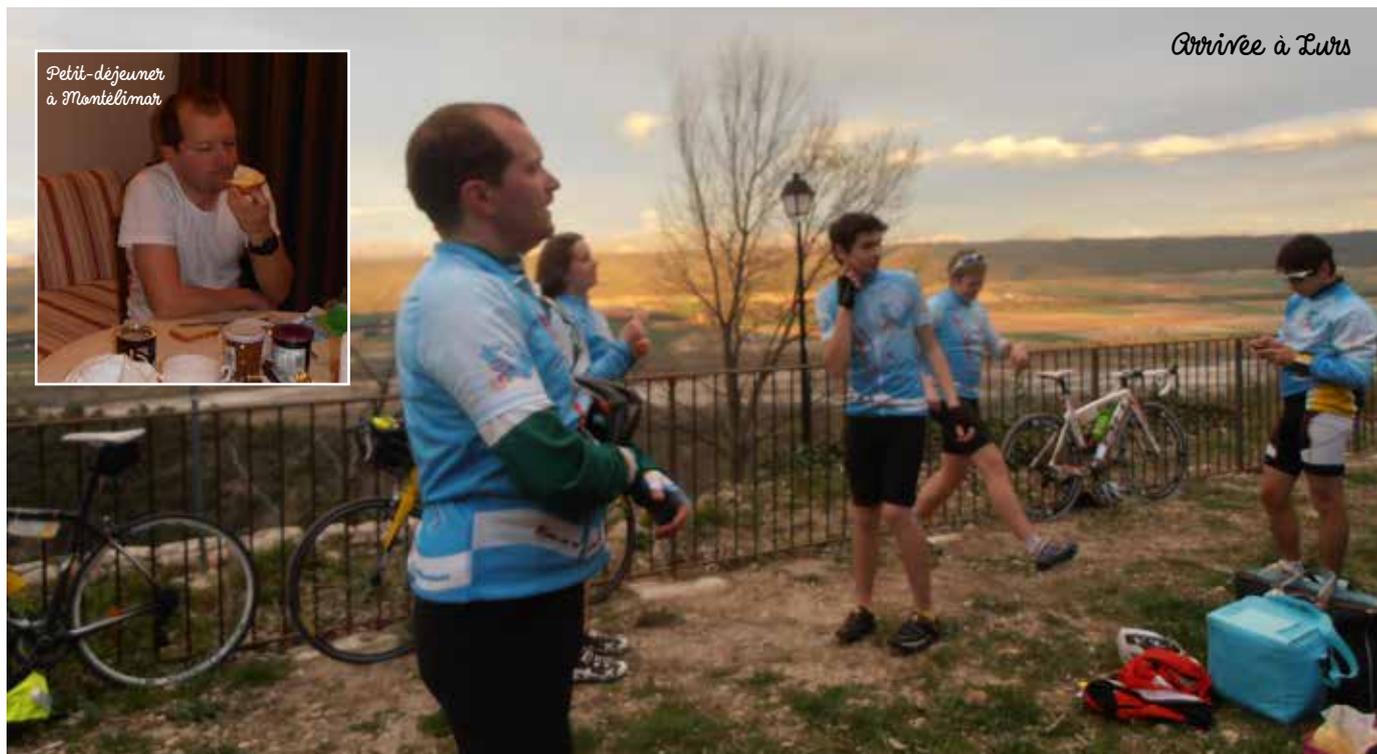
*“Une expérience
inoubliable !”*



**Marie Pauchard
Valentin Mention**



MA PARTICIPATION EN TANT QU'ENCADRANT À LA FLÉCHETTE VÉLOCIO



Arrivée à Lurs

C'est mon amie Bérangère DIFFETOCQ qui m'a parlé la première de la Fléchette Vélocio. Elle y avait participé il y a une dizaine d'années et en garde un très bon souvenir.

Bien qu'ayant débuté le cyclotourisme il y a une vingtaine d'années en école cyclo, je n'ai jamais participé à une Fléchette et je connaissais mal cette organisation. En revanche, je connais bien l'Audax Club Parisien (organisateur de la Fléchette) pour avoir participé à plusieurs flèches de France.

Le règlement de la Fléchette Vélocio nécessite que le parcours arrive sur le lieu de la concentration fédérale de Pâques en Provence. Lurs (04) était le lieu choisi cette année. Là aussi, ce fut une découverte pour moi car les aléas de ma vie de cyclotouriste ne m'avaient jamais conduit à participer à cette concentration. Il faut dire que la distance entre la région parisienne et la Provence compliquent un peu le déplacement sur un week-end (temps de trajet, coût, ...) mais ce n'est pas insurmontable. Et puis, la Provence, quel décor magnifique pour faire du vélo !

Encadrer des jeunes, préparer un parcours, un séjour, font parties des missions des moniteurs et je n'ai pas pu résister à la demande amicale de la Présidente de la Ligue pour m'occuper de ce projet qui lui tenait à cœur. Il faut toutefois être en bonne condition physique afin de pouvoir faire face au parcours qui peut se révéler parfois difficile et être à même d'encadrer le groupe en toutes circonstances.

Contre toute attente, la tâche la plus difficile fut de constituer une équipe. Evelyne BONTEMS-GERBERT n'a en effet pas ménagé sa peine pour faire la promotion ici et là de la Fléchette. Il faut bien avouer qu'entre les responsables de clubs intéressés mais relayant mal ou pas du tout l'information auprès de leurs jeunes et ceux qui, pour de sombres raisons, ne voulaient pas que leurs jeunes y participent, il n'a pas été facile de construire quelque chose.

Fort heureusement, l'acharnement paie et l'équipe a finalement été constituée par :

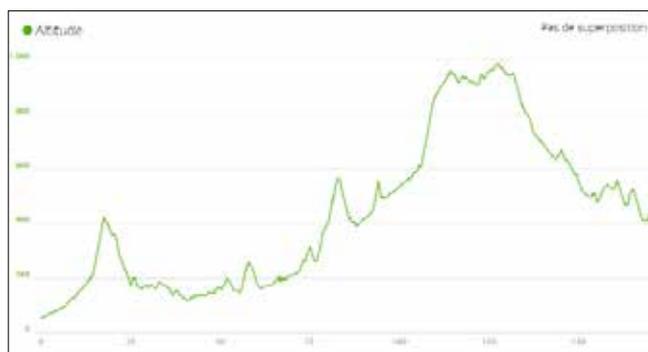
Valentin ABBALLE	Élan Cyclo Limeil-Brévannes
Théo MAGNIN	Élan Cyclo Limeil-Brévannes
Valentin MENTION	Savigny le Temple Cyclo
Marie PAUCHARD	Savigny le Temple Cyclo

Ces quatre jeunes sont expérimentés sur la route. Et il faut l'être car, outre le parcours qui doit, selon le règlement, être compris entre 150 km et 250 km, la distance doit être couverte en 12h. Par chance, nous avons eu une météo très clémente et aucun aléa mécanique. Nos quatre jeunes se sont admirablement comportés tant sur la route que pendant la totalité du séjour.

Notre départ a eu lieu de Montélimar à 8h30 le samedi 4 avril, avec un peu de retard sur l'horaire prévu. Conçu pour être à la fois sportivement intéressant pour les jeunes, tout n'oubliant pas le côté touristique, le parcours se décomposait comme suit :



Localité	Dépt.	KM P	KM C	
Montélimar	26	0	0	Départ
Grignan	26	16,9	26	BCN-BPF
Vaison la Romaine	84	9,8	59,5	BCN-BPF
Brantes	84	19,8	86,3	BCN-BPF
Montbrun-les-Bains	26	2,9	97,4	BCN-BPF
Forcalquier	04	25,6	153,4	BCN-BPF
Lurs	04	10,9	164,3	Arrivée



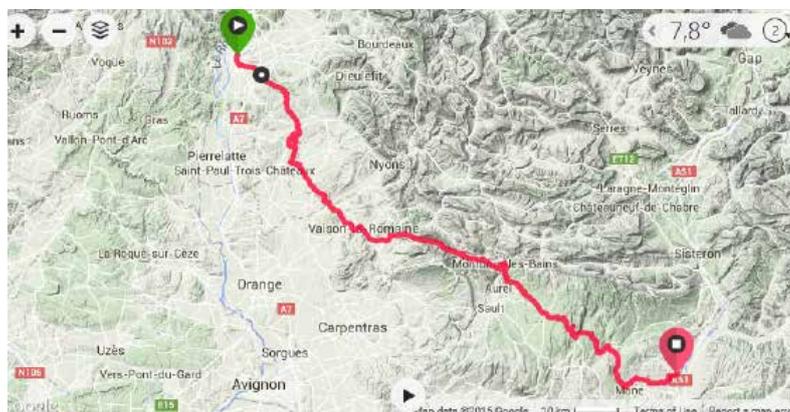
Après 172 km réellement parcourus (une petite erreur d'orientation du côté de Grignan), et des arrêts strictement définis, nous arrivâmes finalement à Lurs à 19h30. Dans les temps, donc ! Aux arrêts prévus, Bérangère et Evelyne s'occupaient de notre ravitaillement et de la logistique.

Le dimanche, les récompenses étaient remises par Jean-Gualbert FABUREL, vice-président de l'Audax Club Parisien en charge de la Fléchette Vélocio et de Dominique LAMOULLER, président de la FFCT. C'est tout naturellement que notre équipe a été mise à l'honneur, tout comme les autres participants aux Traces et Flèches Vélocio.

Le soir et pour le reste du séjour, les jeunes franciliens ont rencontré d'autres jeunes du club VRC de Rocbaron (83) venus participer à une Trace Vélocio. Pour ceux qui participent aux Semaines Jeunes, ce club ne leur est pas inconnu, pas plus qu'Antoinette BOOG, qui y œuvre beaucoup pour les jeunes.

Nicolas EDUIN

Moniteur au VCR Mandres-les-Roses



Notre Fléchette en détail :

Distance	172,37 km	
Altitude	Température	19,2 km/h
2.867 m	14,4 °C	Vitesse moyenne en déplacement
Gain d'altitude	Température moyenne	58,9 km/h
2.373 m	8,0 °C	Vitesse max
Perte d'altitude	Température minimale	
77 m	25,0 °C	
Altitude minimale	Température maximale	
983 m		
Altitude maximale		





18^{ÈME} PARIS-BREST-PARIS LE SUCCÈS... MAIS UN ADVERSAIRE À CRAINDRE : LA DÉMESURE

La réussite de nos diverses manifestations s'évalue généralement à la densité de la participation. C'est le critère retenu par la plupart des organisateurs et Paris-Brest-Paris n'échappe pas à la règle. Reste, néanmoins, à ne pas dépasser les limites du raisonnable, éviter le gigantisme, l'excès numérique pouvant s'exercer au détriment de la qualité. Ce qui, fort heureusement, ne fut pas le cas dans la récente édition de PBP. Le propos illustre, toutefois, un sentiment partagé par bien des participants, ceux d'Île-de-France y compris, redoutant cette démesure qui ne manquerait pas d'entraîner une altération des principes fondamentaux de la randonnée au long cours. Au plan pratique, il va de soi que la gestion de quelque 6090 engagés un record ne fut pas toujours chose aisée pour les bénévoles de l'Audax Club Parisien, d'autant que l'on dénombrait seulement 2076 Français, soit approximativement le tiers de l'effectif. C'est dire combien les problèmes relatifs à cette situation furent multiples, ne serait-ce qu'au niveau linguistique, compte tenu que les nations étrangères se comptaient la bagatelle de... 65, dont certaines tout droit arrivées des antipodes. Ce qui ne facilitait pas la tâche, mais il s'agit là du tribut à payer à l'internationalisation.

Ne quittons pas le domaine des chiffres sans s'attarder sur la répartition par

sexe : 5728 hommes et 362 femmes. On est encore loin de la sacro-sainte parité sans cesse évoquée dans les sphères de notre société moderne. Un autre indicateur d'importance : le nombre de partant(e)s dans chacune des tranches horaires, soit 1244 en ce qui concerne le délai de 80 heures, 816 pour celui de 84 heures et, enfin, 4030 pour qui entendait boucler la distance en moins de 90 heures. Puisque nous abordons le chapitre de la distance, précisons qu'elle se situait à hauteur de 1230 kilomètres et, détail d'importance, parfaitement fléchés. Afin d'être complet en matière de présentation ajoutons que la libération des concurrents s'effectuait dans une fourchette se situant entre le dimanche 16 août, à partir de 16 heures et le lendemain lundi jusque 5h 30. C'est au nouveau vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines, préféré au Gymnase des Droits de l'Homme, que s'effectuèrent les opérations départ/arrivée. Une arrivée prévue, dans le meilleur des cas, le mardi aux environs de midi. Quant aux contrôles, ils étaient les mêmes que quatre années auparavant.

Le décor planté, abordons la randonnée. Elle bénéficia de conditions climatiques idéales (sauf pour ceux qui rejoignirent l'arrivée dans la matinée du jeudi) et réunissait deux catégories distinctes de participants : les escortés disposant d'une assistance tech-

nique en mesure d'intervenir à chacun des contrôles jalonnant le parcours et les autonomes qui, apparemment, ne la jugèrent pas indispensable. Les premiers nommés pouvaient en conséquence utiliser un matériel allégé tandis que les seconds étaient condamnés à transporter tout ce qui demeurerait indispensable à la réalisation de leur périple : tenue de nuit, minimum d'outillage, rations de soutien, etc. Il est évident que les objectifs restaient diamétralement opposées, les uns entendant consacrer un minimum de temps à la réalisation de la randonnée, les autres limitant leurs ambitions à l'effectuer dans les délais impartis. Par souci d'équilibre des forces en présence, ne conviendrait-il pas de prévoir deux pelotons distincts, suffisamment distants pour ne surtout pas permettre leur jonction ?



L'EXCEPTIONNELLE... EXCEPTION

Il s'agit, en l'occurrence, de la super-performance à inscrire au palmarès de l'Allemand Björn LENHARD (38 ans), randonneur avenant, décontracté et abordable en toutes circonstances qui, sans assistance et au terme d'un raid solitaire de quelque 700 kilomètres, fut crédité de 42h 26', ce qui constitue, désormais, le record absolu de Paris-Brest-Paris. La ligue Île-de-France de Cyclotourisme lui adresse ses félicitations.

Le problème du surnombre car surnombre il y a désormais est d'autant plus difficile à résoudre que le niveau d'affluence valorise indiscutablement l'organisateur... et demeure, accessoirement, un argument économique non négligeable. Il risque cependant d'être préjudiciable à la participation... hexagonale, d'aucuns appréciant peu ou prou l'écrasante majorité étrangère au sein des pelotons. Parallèlement les impératifs d'organisation ne manqueront pas de se multiplier et les bénévoles, tôt ou tard gagnés par la maturité, risqueront un jour ou l'autre - faute d'une indispensable relève - de faire cruellement défaut. Alors qu'ils seraient souhaités plus nombreux ! Pour l'heure, n'hésitons donc pas à adresser nos remerciements à celles et ceux qui coopèrent à l'organisation et à la gestion de cette 18^{ème}

édition du mythique Paris-Brest-Paris. Au niveau de la sécurité il sera bien difficile d'améliorer ce qui fut mis en place et précisons, à cet égard, que le décès d'un participant aux abords de Loudéac (au retour) ne saurait engager la responsabilité des organisateurs, l'intéressé ayant succombé à un problème cardiaque, traité médicalement. Un autre regret au terme de cette «Quadriennale» : les abandons (1216) et les arrivants hors-délais (155) plus importants que lors des éditions précédentes, et ce, malgré la qualité des conditions climatiques. En nombre cela pourrait s'expliquer par l'augmentation des postulants, mais ils le furent également en pourcentage (21%) par rapport à l'effectif global. À l'évidence, ce constat témoigne d'un manque de préparation, voire d'une méconnaissance de PBP au niveau de la distance à parcourir, des difficultés naturelles à vaincre et du sommeil à surmonter. Un cinquième brevet qualificatif de 800 kilomètres, par exemple, ne serait-il pas de nature à améliorer la condition physique et, davantage encore le mental des candidats en lice ? Dans l'hypothèse, bien sûr, où ils en respectent scrupuleusement les règles... Dans un autre registre, il serait prématuré de publier, dès maintenant, les performances réalisées par les dames et les tandems dans la mesure où elles ne sont pas officialisées par le club organisateur. Il est donc souhaitable de patienter jusqu'au terme des formalités d'homologation.

Pour l'heure limitons nous à seulement préciser le nombre d'arrivants : 4537.

La traditionnelle cérémonie de clôture posa le point final à ce Paris-Brest-Paris 2015. Les représentants des instances officielles formulèrent des souhaits pour l'édition 2019 tandis que le Président fédéral, Dominique LAMOULLER - dont c'était la 11^{ème} participation - traduisait sa satisfaction concernant la réussite de cet événement, désormais, planétaire. Sa brève allocution précédait l'incontournable buffet de clôture, riche d'échanges, congratulations et vœux de toutes sortes, auxquels s'ajoutèrent les félicitations de la Présidente de la Ligue Île-de-France adressées aux lauréats Franciliens.. La convivialité y fut d'autant plus présente que l'opération «vigipirate» n'a pas entaché le climat détendu de cette fin de journée. Elle se fit si discrète que l'on pouvait douter qu'elle ait été maintenue... Et avant de prendre congé chacun nota sur son agenda le prochain rendez-vous acépite, celui du samedi 16 Janvier 2016 à l'espace Charenton pour la remise des trophées, la récupération des médailles et des précieux carnets de route.

Un bien bel après-midi en perspective !

Roger BAUMANN

Les engagés franciliens dans le 18^{ème} Paris-Brest-Paris (Membres de club et individuels)

75 : 59 ; 77 : 44 ; 78 : 107 ; 91 : 45 ; 92 : 48 ; 93 : 22 ; 94 : 31 ; 95 : 40, qui représentent un total 396 participant(e)s.



3ÈME PARIS BREST PARIS DE GÉRARD



Paris-Brest-Paris, PBP en abrégé pour les initiés. Tant qu'on n'y a pas goûté sur la route on peut voir ça comme une randonnée déraisonnable réalisée par des bêtes à rouler, même si on voit bien qu'il y a beaucoup de cyclotouristes contemplatifs, comme vous peut-être, des gens dont on ne soupçonne pas les ressources et les capacités à réaliser une telle épreuve.

En fait les 1200 km de cette randonnée peuvent être vus comme 15 étapes de 80 km avec un repas à chaque étape et un peu de sommeil la nuit pour ceux qui veulent dormir régulièrement. Avec le délai de 90 heures, si on roule à 20km/h on dispose de presque 30 heures pour manger, dormir, bavarder dans les contrôles et toutes sortes d'arrêts en cours de route. Mais il y a presque autant de manières de vivre cette randonnée qu'il y a de randonneurs.

Enfin quand on l'essayé, et surtout réussi, on comprend mieux pourquoi il y a tant de multirécidivistes.(...)

Paris-Brest-Paris est devenu la référence internationale de la randonnée longue distance, avec ses 1200 km elle sert d'exemple à de nombreuses randonnées organisées dans le monde entier par les randonneurs mondiaux, sous l'égide de l'Audax Club Parisien.

Dimanche 16 août, ce matin je suis seul à la maison. J'en profite pour tarder au lit, car durant les prochaines nuits le sommeil sera limité au minimum, alors je ne veux pas gâcher la nuit qui précède le départ...(...) Le temps d'un dîner au restaurant du lycée et il faut déjà repartir puisque j'ai prévu de dormir à Saint-Nicolas-du-Pélem, après 734 km.

Il y a du monde à ce lieu de ravitaillement et d'hébergement qui n'est pas un contrôle mais a pour but de soulager les contrôles de Carhaix et de Loudéac où beaucoup de monde veut dormir. En arrivant vers minuit je peux avoir rapidement un matelas et un drap pour ne pas prendre froid. Heureusement que j'ai prévu les bouchons d'oreille car il y a dans le dortoir un ronfleur particulièrement performant. Réveil après 2h30 de sommeil. Le site est maintenant saturé et on voit des randonneurs dormir un peu partout. Après un petit déjeuner presque traditionnel je vais repartir dans la nuit. Prochaine pause pour dormir, en principe pas avant le retour au vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines. Il me reste environ 500 kilomètres et 24 heures pour atteindre mon objectif. Je me dis que c'est faisable, mais je n'ai pas beaucoup de marge. Il ne va pas falloir que je m'attarde et que je sois vigilant sur les temps d'arrêts.

Les éclairages des vélos sont maintenant très puissants et on voit très bien la route dans la nuit, seulement voilà, le revers de cette puissance est qu'on est aveuglé par les cyclos arrivant en face. Pour éviter cette gêne qui peut être dangereuse j'ai mis la visière de mon casque que je n'utilise en général que sous la pluie ou bien pour les sorties à VTT. En baissant légèrement la tête je vois très bien la route et je ne suis pas aveuglé par les éclairages de ceux qui sont encore sur le trajet aller. (...) Il reste 140 kilomètres, j'ai encore un peu de marge, sauf défaillance ou envie de dormir irrésistible, je dois arriver à atteindre mon objectif. Il fait nuit quand j'arrive dans les côtes

avant Longny-au-Perche et finalement je trouve que ces côtes sont plus faciles que j'en avais le souvenir.

Je serai seul sur cette étape jusqu'à Dreux, enfin pas tout à fait puisque j'aurai l'occasion de croiser un renard qui semblait étonné de voir un humain avec une telle lumière devant lui. Un chat viendra aussi se mettre devant mes roues et hésitera sur la direction à prendre pour s'échapper. (...)

Avant Elancourt nous entrons dans la communauté d'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines, il ne reste plus qu'une douzaine de kilomètres. Le groupe s'est étoffé avec entre autre un suédois, mais tout le monde me laisse poliment montrer le chemin. L'entrée de la base de loisirs paraît lointaine. Enfin, voici des bénévoles qui nous guident vers cette entrée. A l'intérieur de la base il fait très sombre, on voit des lapins sauter de tous les côtés, pourvu qu'il n'y en ait pas un qui saute sous nos roues ! Le chemin semble long mais voici l'ombre du vélodrome. Au passage de la porte donnant accès à l'enceinte du vélodrome on entend le lecteur de puces qui enregistre notre passage. Voici le parc fermé pour les vélos où quelques bénévoles nous attendent et nous acclament. (...)

Je vous ai annoncé que j'avais l'ambition de revenir assez vite, en fait l'objectif était de revenir après moins de 60 heures. C'est réussi, c'est bien mais le premier objectif était surtout de revenir, le temps mis est secondaire puisque ce n'est une compétition qu'avec soi-même.

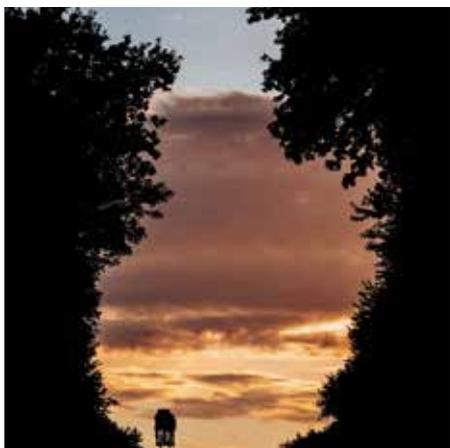
Félicitations à tous ceux qui ont terminé et bien sûr des regrets pour les autres qui ont parfois vécu de grosses déceptions. Et puis merci à tous ceux qui ont fait la réussite de ce 18ème Paris-Brest-Paris. L'ACP bien sûr avec ses fidèles membres et tous les bénévoles qui ont donné de leur temps jour et nuit pour nous permettre de réaliser ce défi sportif auquel rêvent tous les grands randonneurs dans le monde entier. Et bien sûr la FFCT pour le soutien et l'assistance qu'elle apporte à l'ACP pour obtenir les autorisations nécessaires pour accueillir et faire circuler, tous les 4 ans, cette longue file de cyclotouristes processionnaires, entre Paris et Brest.

Gérard GRÈZE
Abeille de Rueil

Retrouvez l'intégralité du témoignage de Gérard Grèze sur le site internet de la Ligue.

MON PREMIER PARIS BREST PARIS

PBP, c'est le graal de tout cyclo, c'est l'Everest de l'alpiniste, le Saint Jacques de Compostelle du pèlerin ou le GR 20 du randonneur...



Tout démarre 8 mois plus tôt avec le compte à rebours pour la préparation.. décembre 2014 : il faut une montée en puissance progressive pour passer les 4 brevets qualificatifs et être prêt le 16 août.. : le premier cran se situe mi-mars avec le 200 de Longjumeau, puis mi-avril, le brevet de 300 à Gif, mi-mai, le brevet de 400 à MENIGOUTE (79) ; le calendrier des 3 participants de notre club fait que la seule date commune nous emmène dans les Deux Sèvres pour ce brevet qui exige une nuit blanche sur le vélo. Une drôle d'aventure sur un terrain très bosselé, cela permet de prendre ses repères : roulage de nuit, une nuit sans sommeil, sous la pluie.. et enfin le brevet de 600 à Longjumeau qui finalement se digère bien car nous avons fait deux 300, entrecoupés d'une (petite) nuit d'hôtel... Puis le dimanche soir du grand Jour arrive avec tous ces cyclos sur le parvis du vélodrome et des départs échelonnés toutes les demi-heures à raison de 3 à 400 cyclos. Le temps de remercier quelques amis venus nous encourager, il faut aller dans le sas de départ. Et les fauves sont lâchés à 18h30. Direction l'ouest..., sans objectif particulier si ce n'est celui de « gérer en fonction des événements ».. Et bien pas de problème : première escale à LOUDEAC, après 448 km, le lundi soir à 19H, après des poses ravitaillement, technique ou contrôle échelonnées le long du parcours, puis 4H de sommeil. Puis un Loudéac Brest Loudéac de 332 km avec à nouveau un somme de 4H et direction Mortagne au Perche (310 km) - 3H de sommeil et 141 km pour terminer. Quelques souvenirs restent :

■ D'abord, cette ferveur populaire : tout le long du parcours à partir de l'Orne, des spectateurs encouragent

à haubans qui possède la 3ème plus grande portée principale de France, le pont Albert Louppe à Brest réservés aux cyclos. Je n'oublierai pas les classiques plus proches de chez nous : le Perche, la petite Suisse.

sans se lasser les sans grades que nous sommes. Ceci prend des allures de fête dans certains villages. Au-delà des encouragements, des locaux exhibent des écriteaux « water milk coffee free » (et oui, il y a 4000 étrangers sur 6000 participants). J'en ai fait l'expérience en m'arrêtant prendre un café ; j'ai savouré un croissant et quelques pâtisseries maison. A la question « je vous dois combien », réponse claire « mais c'est offert ». Génial ! j'ai laissé une pièce aux enfants, c'est le minimum du savoir vivre. Certains n'hésitent pas à proposer un couchage, certes sommaire, mais quand on fait PBP, on se contente de peu.

■ Le long ruban multicolore de cyclos qui s'étire le long du parcours, de jour comme de nuit. A l'aller, à partir de LOUDEAC, ce sont les cyclos déjà de retour que l'on croise..., ca mine un peu, mais notre tour viendra..

■ Le sommeil : une des questions fondamentales à gérer sur cette épreuve. Les dortoirs dans les gymnases des organisateurs sont spectaculaires : une gestion impeccable avec des bénévoles qui viennent vous réveiller à l'heure prévue. Un mouvement permanent de gens qui se couchent, qui se lèvent, qui ronflent, qui téléphonent, qui parlent, bref, on se repose mais on ne dort pas.. et que dire de ceux qui vont jusqu'à ne plus tenir debout et que l'on trouve tout le long de la route : dans les prés, sous un arbre, sur un terre-plein de giratoire, sur l'accotement, voire au bord de la route. C'est impressionnant et ceci dès la première nuit et jusqu'à quelques kilomètres de l'arrivée à saint Quentin...

■ Et cette organisation bien rodée. Des bénévoles disponibles par centaines, épuisés à passer des jours et des nuits, mais qui se dévoue pour nous rendre la vie plus facile. On ne peut éviter les files d'attente dans les lieux de contrôle principaux, mais les bénévoles sont là, avec le sourire. et puis, les stands médicaux, mécaniques ; tout est prévu.

■ Le parcours est sympa : souvent tracé hors des grands axes, très bien fléché. Le roulage de nuit ne permet pas d'apprécier certains paysages, mais il y a des lieux remarquables : des villes de caractères comme Lassay les Châteaux, Huelgoat (2 BPF) ou Bêche-rel, des sites remarquables comme le Roc Trévezel, le pont de l'Iroise qui relie Plougastel Daoulas à Brest, pont

à haubans qui possède la 3ème plus grande portée principale de France, le pont Albert Louppe à Brest réservés aux cyclos. Je n'oublierai pas les classiques plus proches de chez nous : le Perche, la petite Suisse.

■ La dénivelée de ce PBP est importante : 12 000 mètres. Cela commence avec l'apéritif dans les Yvelines, vous connaissez, puis le hors d'œuvre avec les collines du Perche (la nuit a un énorme avantage : on ne voit pas le sommet et la notion de la pente est atténuée), la petite Suisse dans la Sarthe et les bosses de la Mayenne, le plat de résistance avec les Monts d'Arrée et le Roc Trévezel. Le dessert enfin avec le circuit dans Brest (il ne doit pas rester une rue en pente que nous n'ayons fait..). Le gag, c'est qu'il faut recommencer tout le repas par le dessert... Gare à l'indigestion !!

Un mot de la météo : les conditions de ce PBP étaient idéales : du soleil mais pas trop chaud, un léger vent de ¼ face à l'aller, dans le dos au retour, et seulement les 120 derniers kilomètres sous la pluie.

On comprend mieux les abandons très nombreux de l'édition de 2007.

Sur PBP, les voitures suiveuses sont acceptées. L'itinéraire des véhicules est différent du tracé cyclo afin de ne pas nous perturber. Faire PBP avec assistance et donc sans sacoches doit nettement faciliter la tâche...

Pour terminer, un comparatif avec une diagonale, sujet de discussion à l'arrivée : une diagonale, calculée pour faire 280 km par jour, propose un temps de parcours plus souple et donc autorise des heures de vrai sommeil à l'hôtel tous les soirs. Rien que ce point-là rend une diagonale, de mon point de vue, plus facile que le PBP. Sans parler de l'absence de queue lors des ravitaillements, et donc un gain de temps appréciable.



Christian PROPONET

LE 6^{ÈME} ET DERNIER PARIS BREST PARIS D'ANDRÉ

Une bonne cuvée ce PBP 2015, de bonnes conditions météo, léger vent défavorable à l'aller sur la Bretagne, très favorable sur le retour principalement entre Fougères et Mortagne sur ces longues lignes droites, un peu de fraîcheur sur le petit matin avec de la brume entre Carhaix, le Huelgoat et le mont de Trévezel. De la chaleur et du soleil dans la journée, très acceptable, (pas de canicule) et de la pluie rendant la chaussée glissante et dangereuse ce jeudi matin, gâchant un peu l'ambiance du retour, dommage car c'est le moment où la grande majorité de groupes rentre.

En gros un panaché des 5 premiers, que je classerai en premier avec celui de 1995 où j'avais privilégié le camping dans les villes étapes avec une assistance à 100%.

Pour 2015, j'avais envie d'utiliser au max la structure organisatrice et être autonome le plus possible suite à l'expérience de 2011. Christiane devant me rendre visite à Tinténiac lundi vers 13h00 pour le repas (km 363), à Loudéac pour un léger ravito (km 448) et St Nicolas (km 493) avec la famille, une tenue de rechange et repas. Pour le retour Loudéac (changement de tenue et ravito) puis Vilaines (repas).

Comme d'habitude mon plan de route est établi et largement diffusé avec « Idéal. Objectif, et Probable » pour une rentrée à SQY entre 10h30 et 13h15.

Dimanche matin, les prévisions météo sont favorables, la randonneuse restera au repos, pour la première fois je pars sans garde-boue. Sacoche AV et AR avec le minimum.

Je sais que l'idéal (plan secret) serait de récupérer l'horaire de 2011 et arriver à St Nicolas vers 20h00 pour être certain de trouver un couchage et de ne pas perdre de temps au self.

Dimanche, grosse ambiance à SQY, départ sous les applaudissements, avec Franck nous sommes dans le même groupe, l'allure est vive et le danger d'une chute permanent. On se croirait dans un départ d'une cyclo sportive.

Vilaines la Juhel, je guide Steph et Dominique qui m'ont rattrapé sur le site et dans la foule. Plein des bidons je repars, direction Fougères. Deux arrêts dans des bistrot. Fougères pleins des bidons. Tinténiac, 11h27, j'ai récupéré l'horaire 2011. 1h30 sur mon meilleur horaire (13h00), conséquence Christiane n'est pas au RDV. C'est le moment de tester

le self. Mon intuition se confirme, pas de queue au self. 12h30, Christiane, Dom, Franck et Steph sont présents sur le site. Nouveau départ. (...) Nouvelle découverte, mes yeux me jouent des tours, je vois double en superposé (fatigue ou suite du traitement d'un orgelet la semaine avant le départ). Je gère le phénomène qui disparaît lorsque je m'arrête. La prudence est de rigueur, éviter la chute.

En compagnie d'asiatiques, d'italiens et français le vélodrome est atteint entre deux haies de spectateurs attendant les leurs et les applaudissements. «Émotions garanties»

Je retrouve Christiane, Christine et Pascal, croise Dominique M qui est arrivé un peu avant moi, très content de son PBP malgré la souffrance suite à sa chute. Pointage, dernier repas dans un vélodrome plein à craquer.

■ Bilan:

Environ 62 heures de roulage et 26 h d'arrêt.

Principaux arrêts; St Nicolas 6h00 dont 4 de dodo, Loudéac 7h30 dont 4 de dodo, Mortagne 6h00 dont 3h30 de dodo. La restauration dans les selfs est excellente et très variée, environ 15 € le repas, les dortoirs, du top avec une excellente gestion des heures de réveil. Une condition avoir des bouchons et un masque pour les yeux. Ronflement assuré et universel, aucune difficulté de compréhension entre les différentes nationalités. Les dortoirs sont en général des gymnases avec 150 ronfleurs.

Il y a souvent de l'attente au niveau des toilettes (privilégier les bistrot en ville) et pour avoir un couchage, solution s'arrêter dormir avant le nuit (20h00)

A part le ravitaillement traditionnel, j'ai consommé moins de 10 barres de céréales, 5 bidons d'Overstim's, X bidons d'eau avec du sirop de menthe, de la bière, du coca, du café, du thé.

Des courbatures un peu partout qui vont disparaître rapidement les ischions ont soufferts et sont bien bleu, j'ai évité les coupures par la pose de pansements étanches.

Le retour de la sensibilisation de certains doigts (pieds et mains) mettra plus de temps à revenir. (...) Mais, nous avons eu beaucoup de chance par rapport à certains qui ont connu l'abandon.

Deux exemples : A l'entrée de Carhaix sur le retour, le cyclo qui me précède est serré par une voiture, il se déporte et percute l'arrière d'une voiture en stationnement, chute, quelques égratignures, il reconnaîtra son manque de vigilance et reprend son vélo pour

constater que le cadre est plié. C'était son huitième PBP.

Autre exemple: Deux cyclos d'ALBI (SF) rencontrés à SQY, abandon à DREUX les ischions à vif. Il restait 60 km, depuis Vilaines ils pédalaient en danseuse.

(...) L'aventure du PBP « randonneur », débuté en 1991 prend fin avec cette édition 2015,

6 participations, 6 réussites, le temps est venu de prendre sa retraite (65 ans), même si je pense pouvoir garder un bon niveau physique, pour réaliser un PBP, il faut bien plus que « cela ». Dans « cela » existe le mental, une bonne étoile et une inconnue « le niveau du vieillissement de son organisme et ses limites ».

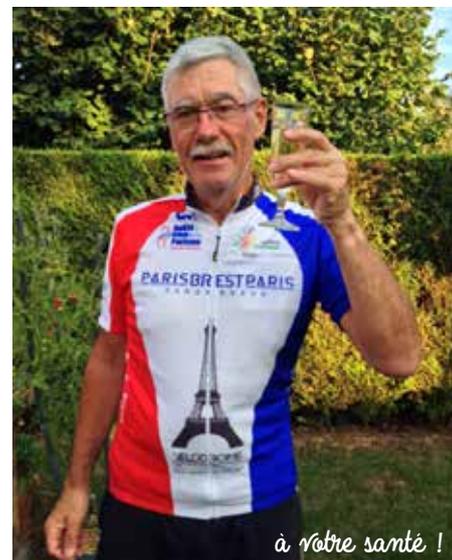
Ma plus grande satisfaction restera d'avoir donné « envie » à quelques membres du club de Frépillon depuis 2007 et à d'autres avant de se lancer dans cette aventure.

Bravo et félicitations à tous ces «Audacieux» bonne continuation aux futurs récidivistes et bienvenue aux novices pour le PBP 2019.

Évidemment, je garde mes archives, elles sont à disposition, mais comme dirait une certaine Anne « On ne vous dit pas tout » n'est-ce pas Dominique ? Tout simplement parce que le PBP ne peut pas se dupliquer, chaque édition est une exclusivité.

A votre santé
André LE GAL

Retrouvez l'intégralité du témoignage d'André Le Gal sur le site internet de la Ligue.



à votre santé !

J'ai souhaité un autre témoignage afin de montrer la diversité des participants. Le Cyclo Club du Vexin un très ancien club FFCT puisqu'il porte le n°47 ! Club où se transmet l'esprit du cyclotourisme intergénérationnel : un père et ses deux fils et les copains du club groupe auquel est venu se joindre un autre jeune qu'Arnaud a connu lors des traits d'union. Le vélo de route existe encore chez les jeunes !

Evelyne Bontems-Gerber

PARIS BREST PARIS EN ÉQUIPE



Sur la photo de gauche à droite : Dominique, Jean Paul, Didier, Lilian, le copain d'Arnaud, Jean François et Arnaud.

Tout s'est construit au fur et à mesure de l'année 2015. Voici la liste des compères : Arnaud 20 ans, Lilian 24 ans et Didier RICHARD 51 ans (un père et deux de ses fils), Dominique CAUDAN 47 ans, Jean-Paul HAMOIGNON 56 ans et moi-même Jean-François PERROT 55 ans.

Lors des vœux de début 2015, la famille Richard et moi-même avons décidé de nous préparer pour le Paris-Brest-Paris ; pour les deux autres compères, rien n'était arrêté, néanmoins prêts à participer aux différents brevets nécessaires avant l'inscription.

Didier, en fin préparateur, nous avait concocté un vrai planning d'entraînement, en incluant les 4 Brevets Randonneurs Mondiaux à un rythme d'un brevet toutes les trois semaines. Début des hostilités fin mars. Nous réalisons nos différents brevets les uns après les autres et, au fur et à mesure que les semaines avançaient, la cohésion du groupe se renforçait. Même si les deux nouveaux (Dominique et Jean-Paul) n'était pas très convaincus de participer à cette folle aventure, tout le monde se préinscrivait après le brevet de 400 km pour un départ à 17h en moins de 80h, sauf moi, pensant ne pas être au même niveau que le reste du groupe surtout dans les bosses, et, de plus, je suis plus du matin que de soir.

Notre Coach a continué de nous préparer des séances d'entraînement pour être prêts pour le 600 (fin mai). Celui-ci se déroula presque sans encombre, et là, plus qu'avant, l'esprit d'équipe a fonctionné, chacun maîtrisant ses efforts et s'entraînant durant les moments de moins bien. Nous terminons le 600, sans dormir, conformément au plan de route établi par Didier, et du coup, tout le monde s'inscrit pour réaliser cette aventure ensemble et départ pour tous le dimanche 16 août 2015 à 17h00 en total autonomie (ou presque) car Nathalie (mon épouse) nous suit, plus pour du soutien moral que logistique. Maintenant, il reste à gérer les trois mois

avant le départ : continuer de s'entraîner et garder l'enthousiasme de cette aventure. Concernant l'entraînement, notre coach s'en charge ; par contre, la motivation, tout le monde l'avait au début, puis au fur et à mesure que l'échéance approchait, le doute s'est installé. « *Allons nous être capable de respecter la feuille de route prévue ? Allons-nous avoir une quelconque défaillance ?* » L'été se passe tant bien que mal pour tout le monde. La famille RICHARD arrive prête et bien entraînée, les autres avec plus ou moins de doute, et Jean-Paul qui doutait le plus. On en rajoute un peu plus, car la veille, au moment du contrôle des vélos et de la prise du dossier de Jean-Paul, celui-ci avait disparu. Tout rentre dans l'ordre 2h avant de partir.

Nous partons tous comme prévu le dimanche 16 août à 17h. La première nuit se passe sans problème, nous avons entre 20 et 30mn d'avance. Nous arrivons à FOUGERES (35) pour le petit déjeuner, que nous prenons tranquillement pour ensuite attaquer la journée qui nous attend. Même si nous avons un plan de route, comme les contrôles étaient tous les 80 km environ, l'objectif était d'arriver au prochain contrôle dans les meilleurs délais, ainsi la journée se passa le plus tranquillement possible. Nous arrivons en haut du Roc Trevezel au coucher du soleil, nous avons quand même pris 5 mn pour admirer le paysage. Puis descente sur BREST (29) pour un repos bien mérité de 4h. Nous quittons Brest vers 5h du matin et encore un magnifique paysage en haut avec le lever du soleil et de sa brume. C'est pour ces moments magnifiques que de temps en temps nous souffrons. CARHAIX (29), contrôle et petit déjeuner très amélioré nous attendaient ; d'anciens « cécévistes » ainsi que des épouses nous avaient préparé un petit déjeuner de rêve.

Chacun suivait notre GPS (Didier, même si le parcours est fléché) et métronome, pour garder tant bien que mal nos 10 à 15 mn d'avance que nous avons depuis

Brest. Chacun à des moments différents, a eu son coup de moins bien, mais, nous respectons notre objectif : atteindre le prochain contrôle. La seconde journée se passe ; chacun commence à avoir des douleurs toutes différentes les unes des autres (fesses, jambes, cou, main, mollet ou pied, ...)

Nous nous arrêtons dormir 4h à VIL-LAINES la JUHEL (53). Le réveil pour tout le monde fut difficile à part Didier, notre vieux routard (8 Paris-Brest-Paris a son actif). Jean-Paul se tenait le menton pour éviter que son cou tombe et le fasse plus souffrir. Il demanda à Didier de démarrer la journée tranquillement, ce qu'il fit mais les habitudes reviennent vite au galop et son allure augmentât doucement. Comme souvent, notre groupe s'étoffait tout au long de la route, de part son allure régulière ; facile de se mettre dans les roues et ainsi ne pas trop se fatiguer. Jean-Paul fermait souvent la marche, puis à un carrefour, il dit « *je m'arrête* ». Ne le voyant plus derrière, je me suis arrêté avec lui et lui dit, « *T'inquiète pas, nous avons le temps. Repose toi, et nous repartirons tranquillement à ton allure vers le prochain contrôle* » (MORTAGNE au PERCHE 61). Nous sommes repartis au bout de 35 à 45mn, et avons pris une allure tranquille pour qu'il reprenne ses esprits et un peu de confiance. Entre temps, j'avais prévenu Didier de notre arrêt. Au contrôle, tous les espoirs étaient permis, car son assiette était correcte et il a pris le temps de se restaurer comme il faut. Nous repartîmes un peu plus tranquillement vers DREUX (28), où là chacun prenait soin de l'autre car nous étions dans les derniers 150Km les plus durs car la fatigue se faisait sentir. A Dreux, on se dit « *nous sommes presque arrivés mais il ne faut pas relâcher notre vigilance car un accident est vite arrivé* » (ce fut le cas pour un étranger asiatique). En haut de la côte de MONFORT l'AMAURY (78), encore une surprise, quelqu'un du club nous attendait pour nous encourager, puis ensuite la « descente » vers le vélodrome de SAINT QUENTIN. Traversée de la base de loisirs, dont la fin se termina aux environs de 45km/h sous les applaudissements des différentes familles. Ça aussi c'est très agréable à la fin !

Un petit mot sur la météo : très clémente, pas d'eau, peu de vent et pas de grosse chaleur, en bref, un temps idéal !

Jean François PERROT

TRAIT D'UNION DES JEUNES 24 JUILLET AU 02 AOÛT 2015



Jeudi 29 juillet 2015 : 108 km pour 1775m d'ascension
Vendredi 30 juillet 2015 : 89 km pour 1356m d'ascension
Samedi 1 août 2015 : 100 km pour 1628m d'ascension
Dimanche 2 août 2015 : 30 km
Nous sommes tous heureux de pouvoir enfin arriver à Albi et en même temps un peu triste de devoir nous quitter. Au total nous avons parcouru environ 650 km pour 10 000 m de dénivelé en 10 jours.

Extraits du récit de Gaëlle Goret 17 ans

(vous retrouverez l'intégralité de son texte sur le site internet de la Ligue ainsi que les autres récits des jeunes participants)

Nom	Prénom	Club	codep	Date de naissance
FABUREL	CLEONIE	Audax club parisien	75	mai 2005
FABUREL	ANTONIN	Audax club parisien	75	septembre 2002
GORET	GAELLE	Montigny le Bretonneux	78	février 1998
FORGET	QUENTIN	Montigny le Bretonneux	78	janvier 2000
THOCQUENNE	AURELIEN	Montigny le Bretonneux	78	septembre 2000
MARCONNET	CHARLIE	Savigny le Temple	77	février 2000

C'est maintenant une tradition, les jeunes cyclotouristes de 10 à 17 ans de la Fédération font le lien entre les Semaines fédérales d'année en année ! Dans le cadre de voyages itinérants, ils rejoignent la Semaine qui s'ouvre depuis le lieu où s'est déroulée l'édition précédente.

L'objectif est de leur faire connaître la vie en communauté, le partage, l'entraide, la découverte de soi et de l'effort quotidien en réalisant un séjour sportif et convivial.

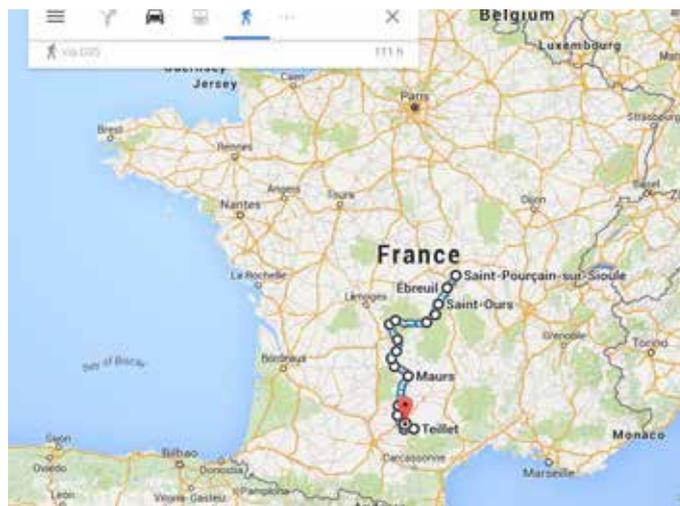
Pour cette édition 2015, le Trait d'union reliera Saint-Pourçain-sur-Sioule (03) à Albi (81). Les itinérants traverseront l'Allier, le Puy-de-Dôme, Cantal, Aveyron, Tarn. Les jeunes parcourront ces belles régions à la découverte du patrimoine et participeront aux différentes animations au fil de la Loire, de la Vienne et de la Creuse. Les étapes seront adaptées en fonction de l'âge (petits et grands) et des capacités de chacun.

Le périple les conduira au cœur du Tarn le 2 août prochain pour inaugurer la Semaine fédérale d'Albi et transmettre le trophée à la nouvelle équipe organisatrice.

Vendredi 24 juillet 2015 :

Le rendez-vous était donné en fin d'après-midi à Saint Pourçain sur Sioule pour tous les participants à ce trait d'union 2015. Dès mon arrivée j'ai été accueillie par Sylvie et Claudette qui m'ont donné mes maillots et montré ma chambre pour la nuit. La soirée c'est ensuite déroulée tranquillement entre le dîner et des jeux sportifs (déjà !!) (badminton ; volley ; frisbee)

Samedi 25 juillet 2015 : 83 km pour 1250m d'ascension
Dimanche 26 juillet 2015 : 60 km pour 975m d'ascension
Lundi 27 juillet : 79 km pour 1260m d'ascension
Mardi 28 juillet 2015 : 114 km pour 1550m d'ascension
Mercredi 28 juillet 2015 : journée « dite de repos »



J'ai fait le Trait d'Union parce que mon frère l'avait déjà fait en 2013 et 2014 et, à chaque fois, il revenait avec des choses positives. Alors quand j'ai eu mes 10 ans, j'ai voulu le faire. Au début, j'avais peur car je ne savais pas comment ça roulait. Le premier jour, ils ont annoncé qu'il y avait 3 groupes. Le groupe 1 roulait le plus vite. Le groupe 2 roulait moyen et le groupe 3 roulait ni trop vite ni trop doucement. Alors je me suis mise dans le groupe 3 pendant toute la semaine et malgré les montées, cela s'est bien passé. Il y avait une bonne ambiance. Tout le monde était très sympa et, soyez rassuré, je suis arrivée en un seul morceau. En 2016, j'aimerais faire le Trait d'Union entre Albi et Dijon.

FABUREL Cléonie 10 ans

TOUS ENSEMBLE : VALIDES ET HANDICAPES

Dimanche 18 octobre, le Vélo Club de CHILLY MAZARIN (VCBS) organisait son traditionnel rallye « Coteaux et Vallées ». La manifestation a rassemblé environ 300 participants sur les 3 parcours sportifs de 40, 60 et 85 km.



MAIS L'ÉVÈNEMENT DE LA MATINÉE ÉTAIT AILLEURS :

le VCBS accueillait également, sur la cyclo-découverte réservée aux familles, des déficients visuels de l'institut Valentin HAUUY de Chilly Mazarin et des handicapés mentaux du centre Vignes et Tilleuls de Saulx les Chartroux. Ce matin à Chilly, le ciel était gris, mais les cœurs étaient chauds, et sur ce circuit de 20 kilomètres, ils n'y avaient pas de différence entre tous ces participants, valides et non valides, qu'ils fussent en vélo classique, en tricycle ou ne tandem. Le cyclotourisme, un sport ouvert à tous et qui rassemble par-delà les différences.



LES JEUNES DES DEUX STRUCTURES EN PROFITAIENT POUR FAIRE CONNAISSANCE ET ÉCHANGER.

Le président du club Laurent THEPAULT qui assurait l'accompagnement en tandem a déjà pris rendez-vous pour le printemps 2016 avec ces deux structures pour des sorties sur la journée.
« *Que du bonheur durant cette matinée* », nous confiait-il à l'arrivée.

La remise de coupes aux participants et de friandises aux plus jeunes, en présence de la conseillère départementale Rafika REZGUI, très sensible à cette action, venaient clore cette matinée émouvante.

Accueil Sur le terrain En région Tous ensemble : valides et handicapés



Christian PROPONET

DEFESTIVAL ET EUROP'N SOUS LA TOUR EIFFEL

Samedi 26 septembre avait lieu, au pied de la Tour Eiffel, la 12^{ème} édition du Defestival : c'est un évènement destiné à mieux appréhender les handicaps, avec des spectacles, des concerts... et les cyclos de l'EuroP'N.

Dès le matin, des manifestations sportives animées par le CROSIF (Comité Régional Olympique et Sportif de l'Île de France) en partenariat avec ses 16 ligues sportives avaient lieu, une initiative de soutien au mouvement « Je rêve des Jeux » pour la candidature de Paris pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

LE CYCLOTOURISME À L'HONNEUR

Le temps fort de cette journée était l'arrivée des 50 cyclotouristes de l'EuroP'N* après leur parcours Schengen-Paris : ils ont été accueillis entre deux rangées de percussionnistes et sous les ovations du public. Parmi les officiels qui se sont succédé à la tribune pour les féliciter, il y avait Patrice Legal, secrétaire général de la FFCT et Evelyne Bontems-Gerbert, présidente de la Ligue Ile-de-France de cyclotourisme, et Evelyne Ciriegi, présidente du CROSIF. Un stand de la Ligue Ile-de-France FFCT était également présent sur l'évènement, ainsi qu'un parcours

d'éducation routière, géré et animé par deux jeunes animateurs du club de Véloxygène des Yvelines.

* l'EuroP'N est une randonnée cyclotouriste pour la Paix entre les Nations dont la première édition remonte à 2000. L'organisateur Alain Challant, présent sur le Champ de Mars nous a confié que l'édition 2016 partira de la banlieue de Stuttgart pour aller à Prague.

Christian PROPONET



VTT À LA SEMAINE FÉDÉRALE D'ALBI 2015



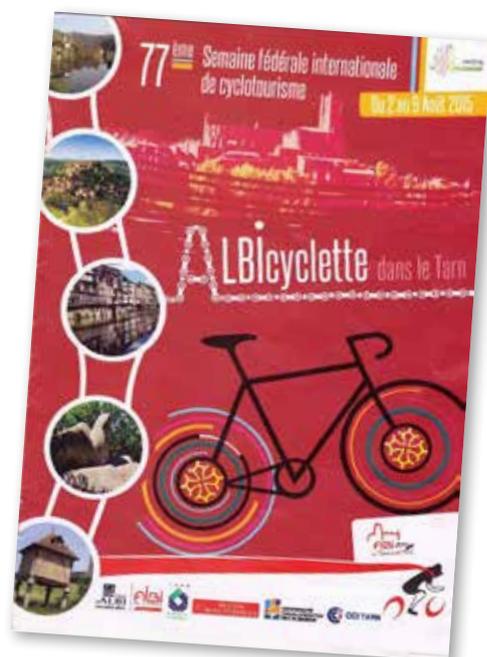
L'année dernière, j'avais vivement critiqué la politique mise en place pour l'organisation des randonnées VTT à la semaine fédérale de Saint-Pourçain.

Par contre, cette année, pour celle d'Albi, je tiens à remercier l'organisation et féliciter les clubs organisateurs, les bénévoles de ces randonnées VTT aussi bien pour l'esprit vététiste qu'ils engendraient, leur disponibilité, leurs parcours, bref que du parfait malgré des conditions climatiques difficiles.

Et encore merci pour cette belle semaine, en souhaitant que la semaine fédérale 2016 à Dijon suive le chemin qui a été tracé.

**Jean Michel
BEAULIEU**

Secrétaire de l'U.V. Taverny (95)



RANDONNÉE PERMANENTE « LA RONDE DES CHÂTEAUX EN CENTRE ESSONNE »



C'est avec beaucoup de plaisir que le club de Bondoufle-Amical-Club vous présente une nouvelle randonnée permanente labélisée en Essonne. Complémentaire aux précédentes, elle est axée sur son formidable patrimoine historique et culturel. Trop souvent méconnu et souvent associé à une forte urbanisation, ce circuit vous fera découvrir les richesses de son territoire aux travers de quelques uns des 119 châteaux.

Officiellement créé le 1er janvier 1968, « l'Essonne », couvre un territoire de 1 804 km². Son espace rural en 2008 était encore de 77% pour un département Francilien.

Proche de Paris ce département, est aussi à partir du VIII^e siècle, un territoire intégré au domaine royal français, les rois disposant des lieux et distribuant les terres à leurs vassaux, commença alors dès le X^e siècle l'édification de châteaux forts contrôlant les routes



commerciales.

En 1258 fut scellé le traité de Corbeil, fixant les limites territoriales entre le royaume de France et le royaume d'Aragon. De cette époque se fixèrent les deux composantes principales de l'économie locale, l'agriculture pour alimenter la capitale et l'industrie utilisant la force motrice des nombreux cours d'eau.

Un grand nombre de ces sites sont soit inscrits ou classés monuments historiques. Certains d'entre-eux restent

aujourd'hui visitables.

Elle propose également une traversée des 4 reliefs géographiques (l'Hurepoix, La Beauce, la Brie et enfin le Gâtinais) D'ailleurs une traversée de la magnifique commune de Milly-la-Forêt (BCN-BPF 91) permettra aussi de valider à l'issue de cette randonnée, un tampon de la Zone 4 du brevet « Au travers des parcs ».

Les amateurs de BPF, pourront enrichir leur collection d'un nouveau site avec une brève et belle halte au Château de Dourdan.

Une découverte à la portée de tous avec deux circuits aux choix, de 85 et 150km qui valident cette randonnée. Promouvoir notre région d'Ile de France et notre département, inciter les franciliens et bien d'autres, à se déplacer à bicyclette, voilà de quoi contenter un grand nombre de participants.

Philippe LEBOUCHER

ESSONNIEN 2015 - VERTE TOUT TERRAIN *Un parcours plein d'embûches*



Et si on postulait pour le Label « Verte Tout Terrain 2015 » ?

Tout a commencé au cours d'une réunion du comité directeur.

C'est en juin que le dossier est monté. Une présentation de la manifestation, une description de la ville départ et un book de 300 pages regroupant toutes les parutions dans la presse écrite et Internet depuis le lancement de la première édition. Après étude des candidatures, le label fédéral nous est attribué alors que les participants en terminent avec l'édition 2014.

Pour la deuxième année consécutive, le département nous décerne le diplôme du développement durable pour notre démarche écologique engagée par notre manifestation.

Nous avons choisi ÉTAMPES, cité royale pour positionner notre site de départ. Les précédentes éditions de 1996 et 2005 avaient déjà été accueillies à la Base de loisirs d'ÉTAMPES. Pour cet opus 2015, c'est le même site mais sous sa nouvelle appellation d'Île de Loisirs qui a été choisi. Ayant une petite idée sur les tracés car les secteurs empruntés font l'objet de précédents repérages pour les parcours « vélofrance.fr », les parcours sont de ce fait déjà fixés avec quelques ajustements à prodiguer de-ci de-là. Courant novembre et décembre, il nous reste à vérifier la faisabilité des parcours par des pratiquants moins aguerris. Après l'aval enthousiaste, les démarches administratives peuvent être entreprises. Une nouvelle réunion avec l'Île de loisirs a mis en évidence l'omission de la réservation pour les 12 et 13 septembre 2015 suite au changement de directeur. Le site de départ étant validé, la pression retombe. L'ONF nous demandant 3 mois d'étude, les demandes sont envoyées début mai. Or, le délai de réflexion

nécessaire jusqu'en septembre ne doit pas être suffisant, puisque l'accord à sillonner l'espace forestier ne nous est jamais parvenu. Même constat pour l'Agence des Espaces Verts ainsi que pour les Espaces Naturels Sensibles. Si certaines communes ont joué la carte de la rapidité dans la validation, d'autres ont profité de la dernière semaine pour nous délivrer le sésame, sans parler de la ville de départ qui n'a donné son accord que 24 heures avant la mise en place des barnums ou des communes qui n'ont pas daigné répondre. Les subventions réduites à peau de chagrin, le budget ne tolère aucun écart, mais la mise à disposition de matériel prévue initialement par la Mairie d'Étampes est revue à la baisse et impacte la prévision financière. Malgré une augmentation infime de bénévoles annoncée vendredi soir, le nombre recensé ne permet pas de désistements de dernière minute. C'est avec toutes ces complications qu'il nous faut maintenir l'organisation de cette 24ème édition.

L'animation du village départ a retenu l'intérêt de quelques partenaires tels que le Comité départemental du Tourisme, Azureva, voyageur partenaire de la fédération, un producteur local de foie gras, un mécanicien vélo neuronobike et les vélocistes Culture Vélo, Vélo Futur ainsi qu'Intersport Étampes fournisseur des lots, et Gatorade qui réhydratera les participants.

Samedi, Jour J-1, le soleil a rayonné jusqu'au vendredi précédent la manifestation. Les baliseurs ont débuté leurs tâches sous un ciel clément. Mais très vite il a fallu composer avec des rafales de pluie rendant les chemins trempés. Ayant opté pour la solution village de tentes, l'installation des barnums se fait sous une pluie battante. L'eau ruisselant sous les bâches, la mise

en place des postes de travail est provisoire. Elle sera effectuée dimanche matin. Les baliseurs reviennent avec des mauvaises nouvelles en annonçant le dé-balisage des secteurs fraîchement marqués. Encore du travail à remettre au lendemain.

Dimanche 13 septembre, c'est le grand jour. Les bénévoles se mettent à leurs postes afin d'accueillir les premiers participants, mais les parkings ne se remplissent pas très vite. Le jour est à peine levé, la brume envahit encore l'horizon, le départ est donné après que l'ouverture des boucles soit activée. Les premiers participants se sont à peine élancés que l'ennemi de l'organisateur s'invite. Le bilan de cette manifestation n'est pas bon, car avec cette pluie le Codep a bu le bouillon. « L'édition 2016 à Boutigny-sur-Essonne s'annonce mal ! ».

C'est sur cette réflexion que les bénévoles se sont quittés.

Mais en réunion de Bureau, la sentence tombe. L'ESSONNIEN ne connaîtra pas sa 25ème édition.

CODEP91



QUAND LES BREVETS FFCT RAPPROCHENT LES CLUBS



À l'initiative de son bureau, un mer-montagne (La Rochelle, Super-Besse) était programmé en juin 2015 au club de Bondoufle 91. Rallier en trois jours La Rochelle au préalable en Voyage itinérant, devenait vite une évidence tant la motivation était palpable. Une défection dans le groupe de dernière minute permet à une cyclote du club de Cognac (Françoise. R) d'intégrer le groupe et par la même occasion de rééquilibrer la parité homme-femme. Une bonne façon aussi d'échanger avec Françoise, sur la pratique et le dynamisme de son club.

Les quatre premières régions traversées (Orléanais, Touraine, Poitou et Aunis. S) offrent des reliefs bien différents. Et les nombreux tampons BCN-BPF agrémentent le périple. Longtemps crainte, la pluie n'aura été que très légère durant ces premiers jours.

C'est à saint Hilaire le palud, au cœur du Parc interrégional du Marais Poitevin que la pause déjeuner est prévue. Nous sommes accueillis avec beaucoup de joie par le Club Rochelais du COSR venu à notre rencontre. Déjà rencontré lors du séjour Corse 2014, nous avons sympathisés avec un certain nombre d'entre eux. Antoine. O son président et Chantal. M (ancienne Bondoufraise installée à présent sur la Rochelle) sont initiateurs de cette nouvelle rencontre. La fusion des groupes est immédiate et l'arrivée sur la Rochelle sous le soleil avec le club local est inoubliable.

Au programme du lendemain les Rochelais nous mènent découvrir non sans plaisir une partie de leur terroir et territoire. La journée s'annonce clémente et nous prenons avec plaisir les petits chemins qui nous font longer le littoral vers le sud. Angoulins, Chatellailon, le village les boucholeurs, la Baie d'Yves, puis enfin Fouras et la pointe de la Fumée. Après avoir pris soin de faire tamponner nos cartons. Antoine.

O en connaisseur nous dirige vers les étals ostréicoles et nous faisons l'achat de quelques kilos d'huitres que nous ouvrons sur place en entrée du pique-nique général, sur ce site magnifique face à l'île d'Aix. Nous écoutons avec attention les histoires du cru et notamment les modifications du littoral liées à la tempête Xynthia de 2010. La rencontre s'achève le soir avec un apéritif offert par le club des Rochelais du COSR à notre attention. C'est à cet instant qu'Anne. C du club local se propose de nous suivre jusque Super-Besse. C'est avec grand plaisir que nous acceptons... le groupe femme se renforce !

Ce n'est qu'un au revoir à La Rochelle, le lendemain nous menons notre route vers la montagne. Notre brevet mer-montagne est réussi après 3 jours avec des températures assez froides et Anne. C nous quitte au Mont Dore pour rejoindre ses terres, nous saluons son enthousiasme et ses qualités de cyclotouriste. Nous rentrerons sur l'île de France en 4 jours en voyage itinérant. Ce simple mer-montagne à l'initiative de Bondoufle 91 aura finalement été le lien d'amitié entre le club de Cognac, et celui des Rochelais du COSR auquel aura participé le vice président du Codep 91 et moi-même de la commission Tourisme de la ligue IDF. Merci à tous mes compagnons de route avec qui j'ai passé un agréable séjour et particulièrement à Françoise qui pratique aussi le « cyclo ... tourisme » comme nous l'aimons. Bon retour sur Cognac.



Message de Françoise club de Cognac:

Profitant d'un désistement dans l'équipe, ma belle-soeur m'avait invitée dans ce périple de 1600 km Bondoufle - La Rochelle - Super Besse- Bondoufle. Aussitôt accepté par le président Philippe Leboucher et le groupe, je me suis régalée. Adeptes des longues distances et des voyages itinérants, je m'étais bien entraînée sur les routes

charentaises. J'ai trouvé avec le BAC cyclo une équipe très sympathique qui avale les kilomètres en conjuguant effort et bonne humeur dans le pur esprit cyclotouriste. La chasse aux tampons BCN/BPF et les nombreuses photos en sont la preuve. Le séjour était de plus très bien organisé sur le plan logistique. Le président avait même pensé à faire dévier les nuages pour que nous n'ayons pas de pluie, juste un peu de vent! Je retourne rouler avec mon club de Cognac en ayant plein de souvenirs d'un beau périple, de belles rencontres et de bons moments de partage avec le club de Bondoufle et celui de La Rochelle que nous avons retrouvé en chemin.

Bravo à vous, merci encore et belle route à tous! Amicalement Françoise.R

Message d'Anne. C club de la Rochelle :
En mai j'ai pu réaliser ma première randonnée « mer montagne » à vélo. Trois jours de pédalage dans la très bonne humeur et 450 kilomètres pour rejoindre La Rochelle à Super Besse.

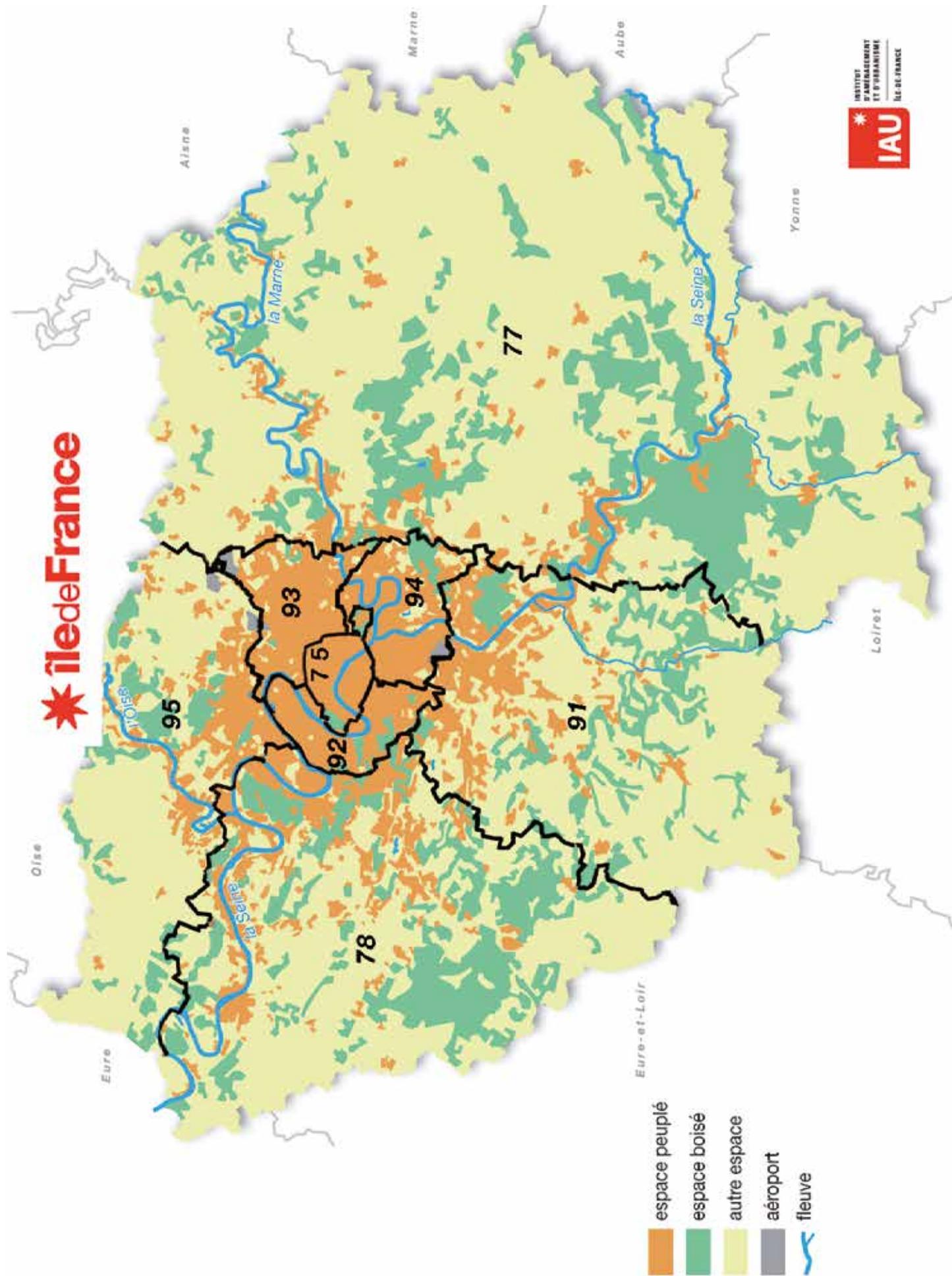
Cette jolie balade à été rendue possible grâce aux cyclotouristes du Bondoufle Amical Club qui m'ont accueillie dans leur groupe lors de leur escale à La Rochelle. J'avais pu faire la connaissance de certains d'entre eux lors d'un séjour en Corse. La joyeuse ambiance de ce groupe a permis de faire défiler les kilomètres et les heures de selle à travers l'Aunis et la Charente le premier jour. Le deuxième jour une route plus vallonnée nous attendait avec comme récompense une belle étape au lac de Vassivière pour recharger les batteries. Le troisième jour nous attaquons les choses sérieuses et le massif central se dévoilait au fur et à mesure que la route s'élevait. Après un dernier col passé dans la fraîcheur printanière nous touchions au but avec l'arrivée à Super Besse. Une ultime soirée tous ensemble et je quittais le groupe qui poursuivait sur le chemin du retour vers Bondoufle. Une bien belle aventure qui m'a permis de pédaler avec des compagnons de route toujours souriants et motivés. Merci à eux!

Anne.C

À la Mémoire de Christian. C vétérinaire au club qui nous a quitté pendant notre périple.

Philippe LÉBOUCHER

président de Bondoufle AC & responsable commission tourisme de la ligue IDF.



- espace peuplé
- espace boisé
- autre espace
- aéroport
- fleuve