



N° 103
Été 2016

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)



C'est l'été !

×× *Faites du vélo* ××

LIGUE IDF DE LA FFCT



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

Les vacances sont là, place à la décompression, mai pas trop : la rentrée va être studieuse pour tous.

La fin de mandature annonce les élections pour la prochaine tant à la Fédération que dans les Ligues et les codeps puisqu'après les Jeux Olympiques d'Été tout doit être fait dans les 6 mois qui suivent.

Pour la Ligue Ile de France l'Assemblée Générale est prévue le 19 novembre à Montgeron puisque l'Amicale Cyclo Sénart a souhaité accueillir l'ensemble des clubs pour ses quarante ans.

Avant cette échéance il convient de faire des projets pour ces quatre années à venir mais pour cela il faut des commissions qui fonctionnent et ce ne sera possible qu'avec le concours de tous et surtout avec des élus qui soient à la tête de ces commissions. Actuellement l'effectif très réduit (8 élus sur 15 postes possibles) ne permet pas de mener à bien les idées qui restent de ce fait dans les cartons !

Des informations seront mises sur le site internet dès fin août pour vous aider à vous déterminer dans vos choix.

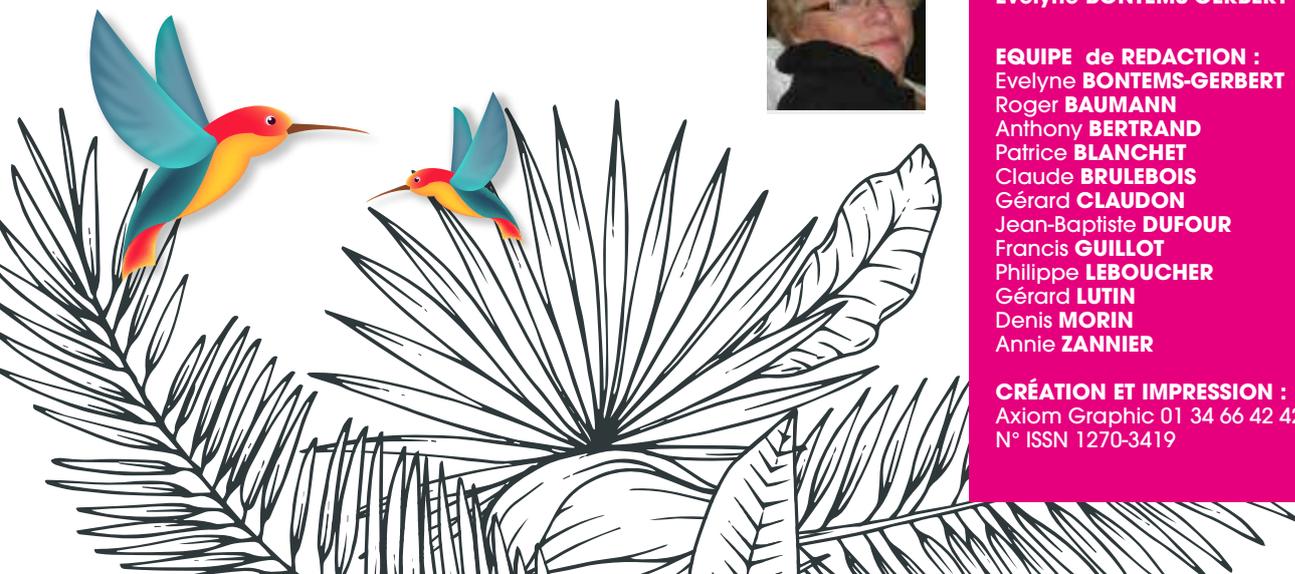
La disparité des effectifs des différents Codeps fait qu'une vue régionale est importante pour valoriser les actions dans les différents domaines (jeunes, handicap, féminines, tourisme, etc...) auprès de tous ; aussi bien du côté Fédéral que des institutionnels. Le partage des expériences est profitable à tous. Entre les Yvelines et ses 3800 licenciés et la seine St Denis avec 600 effectifs il est clair que les moyens humains et financiers ne sont pas les mêmes et pourtant partout de belles actions sont faites et elles méritent toutes d'être mises en lumière.

Donc mettez à profit la période de repos estival, profitez de la Semaine Fédérale pour échanger entre licenciés, entre clubs pour que la réunion de Ligue avec les codeps de début septembre soit fructueuse et dynamique.

L'aventure « Toutes à Strasbourg » qui, je l'espère, aura rassuré certaines ou leur aura donné de l'audace, verra arriver dans les structures des féminines. Nous sommes complémentaires hommes et femmes et les structures qui perdurent ont en leur sein une mixité.

Alors bon été avec les séjours jeunes, la Semaine Fédérale à Dijon et toutes les flèches, les brevets, les voyages itinérants... bonnes réflexions, bon été à toutes et tous et rendez-vous pour une nouvelle aventure à la rentrée !

Evelyne BONTEMS-GERBERT
Présidente



Sommaire ●●●

	PAGE
INFOS LIGUE.....	4
LIF JEUNES.....	8
VIE DES STRUCTURES.....	9
TECHNIQUE.....	16
TOURISME.....	18



C'est l'été !

×× Faites du vélo ××

LIGUE IDF DE LA FFCT



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°103 – Été 2016
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
Roger BAUMANN
Anthony BERTRAND
Patrice BLANCHET
Claude BRULEBOIS
Gérard CLAUDON
Jean-Baptiste DUFOUR
Francis GUILLOT
Philippe LEBOUCHER
Gérard LUTIN
Denis MORIN
Annie ZANNIER

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

Veloenfrance.fr SE REFAIT UNE BEAUTÉ !

Pour les 5 ans de veloenfrance.fr, le portail du tourisme à vélo www.veloenfrance.fr fait peau neuve avec plein de nouvelles fonctionnalités pour planifier ses vacances à vélo.



A VÉLO TOUT EST PLUS BEAU !

Avec plus de **3 000 circuits route et VTT, 138 263 km et 91 départements couverts**, veloenfrance.fr propose d'accéder gratuitement à un panel de randonnées à vélo soigneusement identifiées par nos structures locales.

Quelles sont les nouvelles fonctionnalités de veloenfrance.fr ?

Disponible en **5 langues** (français, anglais, allemand, espagnol et néerlandais), le site permet de **rechercher le nom d'un circuit spécifique ou de se géolocaliser** afin d'explorer la zone géographique la plus proche. Chaque cyclotouriste pourra composer son itinéraire au gré de sa balade en fonction du niveau de difficulté indiqué (très difficile à très facile) et de ses envies (type de vélo, dénivelé, distance, type de circuit et temps estimé de parcours). Exportable sur GPS (en fichier gpx) ou à conserver au format pdf (via une fiche descriptive) sur son ordinateur, tous vos circuits préférés seront à portée de main.

Afin de s'imprégner du caractère unique de chaque territoire, veloenfrance.fr répertorie sur la carte de nombreux **lieux touristiques** (parc naturel régional, musée, cathédrale...), les « **Bonnes adresses cyclotouristes** » (gîtes, chambre d'hôtes...) et des **contacts utiles** pour planifier son voyage à vélo dans les meilleures conditions. Outil à vocation collaborative, il permet aussi de noter ou commenter les circuits mais aussi de partager ses découvertes

avec ses proches sur les réseaux sociaux ou par email.

« *Démocratiser la pratique du tourisme à vélo, mettre en valeur les territoires et le patrimoine, sensibiliser au respect de l'environnement, ce sont les valeurs que nous souhaitons transmettre à travers le site veloenfrance.fr » explique Joseph Mora, Vice-président de la FFCT. »*

[Velo-enfrance.fr](http://veloenfrance.fr) est déjà utilisable sur tous les supports du smartphone à l'ordinateur. De plus, une application Smartphone « [veloenfrance](http://veloenfrance.fr) », développée avec son partenaire TwoNav, est désormais disponible sur Android et iOS (iphone). Celle-ci permet de télécharger en amont la carte d'un circuit pour ensuite se positionner et naviguer sur le fond de carte, sans accès Internet, grâce à la puce GPS du téléphone.

Pour toute question sur le fonctionnement du site, merci d'adresser une demande à veloenfrance@ffct.org





SEMAINE FÉDÉRALE DE DIJON

Concernant la Semaine Fédérale de Dijon, les licenciés des clubs franciliens **sont conviés au pot de la ligue mardi 2 août à 18h à la permanence.**

Le lieu exact sera précisé sur place sur le tableau d'affichage.



LE FESTIVAL DU VOYAGE À VÉLO

Le week-end des 16 et 17 janvier, à Vincennes, se tenait le 31ème festival international du voyage à vélo organisé par Cyclo-Camping International.

Véritables échanges entre voyageurs, amateurs de cyclo-tourisme dans le monde entier, rencontres, débats, stands, ateliers, points rencontres, tout y était pour partir loin, que ce soit en préparation de voyage ou en rêve, chacun a trouvé ce qu'il cherchait.

Vingt-et-un films réalisés par les voyageurs eux-mêmes ont été projetés dont seize inédits, ce qui fait la richesse du festival. Tout type de voyage a été programmé, seul, en couple ou en famille, tout type de vélo, droit, couché, tandem, par tout temps et en toute saison, sur tous les continents....

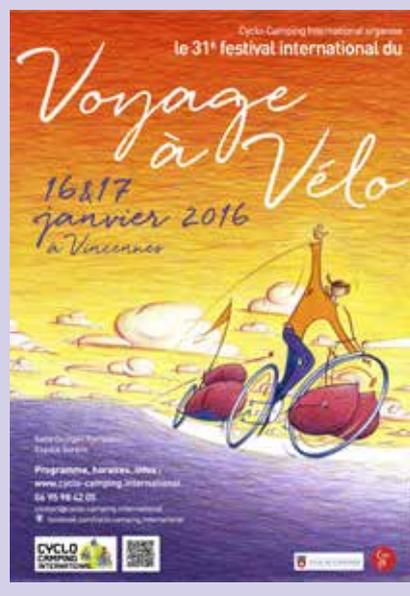
Rien n'est inaccessible, il suffit juste d'avoir envie, comme ces deux jeunes filles qui, en plein hiver, par moins 20°, ont parcouru l'île de Hokkaido, sur des vélos équipés de pneus cloutés, juste pour admirer la spectaculaire danse du tancho, la grue du Japon. Ou, comme ce couple et leurs trois enfants, sans durée ni itinéraire précis, ont tourné leurs guidons vers l'Afrique de l'Est avec endurance et détermination pour trouver hospitalité, sourires et découvertes. Ou encore comme ce Béninois ayant relié son pays à l'hexagone....

Il était possible de les rencontrer pendant toute la durée du festival, la plupart d'entre eux ayant édité un livre qu'ils dédicaçaient très volontiers.

Les débats (photo et vidéo, du choix du matériel à la publication sur un blog, grands itinéraires cyclables en Europe, voyager avec un vélo pliant), ateliers (lecture d'une carte) et points rencontres (Europe du Sud, du Nord, du Sud-Est, Afrique de l'Ouest et du Nord, Asie et Sud Caucase) ont eu un franc succès.

Les stands de matériels de camping, de vélos, n'ont jamais désempli.

Ce festival, très convivial, permet d'échanger, de se rencontrer, de partager....



Le prochain se tiendra à Vincennes les 14 et 15 janvier 2017.

FRANCIS GUILLOT
Les Joyeux Cyclos
Parisiens

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2016 LE 19 NOVEMBRE À MONTGERON

Le club, pour ses 40 ans, a souhaité accueillir l'AG de la Ligue.



PARIS ILLUMINÉ MILLÉSIME 2015 - 3^{ÈME} ANNIVERSAIRE



Après une séance de photos, d'interviews, un tour mythique de Longchamp pour nourrir la caméra du photographe et de la journaliste de l'équipe du Magazine de la Santé, dépêchés sur les lieux pour l'occasion, le groupe prend alors la direction de la randonnée organisée pour profiter des illuminations de Noël.

Au départ de Longchamp, nous prenons la direction de Neuilly. Nous longeons les jardins de Bagatelle, puis nous arrivons à proximité de la Fondation Louis Vuitton, du Jardin d'Acclimatation, et nous voici à la Porte Maillot.

Juste un rapide coup d'œil derrière nous, sur les illuminations de La Défense, avant d'arpenter la contre allée de l'avenue de la Grande Armée qui nous permet de récupérer l'avenue Kléber encombrée par une superbe calèche tirée par 2 magnifiques chevaux blancs. Nous arrivons au Palais de Chaillot, et là, pied à terre, nous traversons l'esplanade avant de regimber sur nos vélos pour descendre les allées, sur le côté des jardins du Trocadéro, jusqu'à la Tour Eiffel qui affiche pour l'évènement COP'21, un message pour la planète.

Une petite pause pour quelques photos, et nous voilà repartis vers le Musée des Invalides et l'École Militaire. Nous apercevons, à notre droite, la tour Montparnasse, passons devant les restaurants connus, « La Coupole », « La Closerie des Lilas », en direction de la place d'Italie. Nous passerons devant la Manufacture des Gobelins, et nous emprunterons la rue Monge pour rejoindre la rue Mouffetard avec tous ses petits commerces de bons produits et de bonnes senteurs. Direction le Panthéon avec ses énormes blocs de glacier du Groënland posés là comme symbole du challenge sur le climat, dispersant leur fonte liée à la chaleur sous nos pas. Nous descendons maintenant le boulevard Saint-Michel, avec, à notre droite,

La Sorbonne, le Musée Cluny, puis le quartier latin, la rue de la Huchette, pour aller faire quelques photos de Notre-Dame et de la préfecture de police éclairée aux couleurs du drapeau national. Puis nous gagnons l'autre rive de la Seine en traversant le pont d'Arcole, pour la place de La Bastille, le boulevard Voltaire et effectuons un arrêt fort émouvant en hommage aux victimes du Bataclan, et enfin nous arrivons place de la République. Les grands boulevards, le boulevard Haussman avec ses vitrines animées des grands magasins du Printemps et des Galeries Lafayette, la rue Tronchet avec ses boutiques de luxe, la Madeleine, la rue Royale nous conduisent à la place de la Concorde avec sa grande roue « bleu, blanc, rouge » pour une remontée des Champs-Élysées, ponctuée par une petite pause gourmande au marché de Noël.

Gaufres, crêpes, vins et bières chaudes ont ravivé quelques uns car déjà, il se faisait plus tard que de prévu.

Là, Evelyne Bontems-Gerbert, notre présidente de ligue, nous a fait l'honneur de nous rejoindre, pour saluer et féliciter tous les cyclos.





Manufacture des Gobelins



Le Printemps



Notre-Dame

Nous entamons, alors, notre dernière ligne droite. Nous contourons à nouveau la place de l'Étoile, la porte Maillot, Neuilly sur Seine, pour un retour sur Longchamp en longeant la Seine.

Une sortie à l'allure bien modérée, qui a réjoui une quarantaine de participants fort sympathiques, dont 7 féminines.

Après avoir renouvelé mes remerciements à tous et bien particulièrement à mes soutiens accompagnateurs, sans lesquels il aurait été difficile de tout coordonner, nous nous disons au revoir. Bien sûr, nous nous souhaitons de bonnes fêtes et aussi de vivre une nouvelle épopée avec un parcours quelque peu différencié en 2016.

ANNIE ZANNIER

TRENTE ANS DÉJÀ POUR LE PTE TRENTIÈME ÉDITION DU RALLYE PARIS TOUR EIFFEL

Le troisième dimanche de janvier 2016, Les Joyeux Cyclo Parisiens ont lancé sur les routes d'Ile de France quelques 177 amateurs de pédalage hivernal, autrement dit 177 cyclotouristes participants au Rallye Paris Tour Eiffel. Cette randonnée traditionnelle organisée tous les ans par le club du XVème arrondissement de Paris est inscrite au calendrier du Codep 75. Elle comprend trois parcours de 33, 66 et 76 km dont le départ est donné au pied de la Tour Eiffel, dans le Stade Emile Anthoine où chacun trouve des agréments bienvenus avant de s'enfoncer dans l'obscurité glacée d'un petit matin d'hiver : boissons chaudes et aliments énergétiques mais aussi toilettes chauffées car nous connaissons tous et toutes les hésitations qu'il y a à se débarrasser des gants comme des épaisseurs dont nous nous couvrons en cette saison lorsque le besoin presse !

Cette année 2016, le Rallye en était à sa trentième édition aussi devons-nous marquer l'occasion. Le choix des organisateurs s'est porté sur la fabrication de gaufres préparées sur place par des mains expertes. On m'a dit qu'elles avaient été fort appréciées par ceux et celles qui revenaient au point de départ, les jambes lourdes de kilomètres.

Les itinéraires de cette randonnée conduisaient les « pédalants » jusqu'à Marnes la Coquette ou St Gemme pour les plus longs parcours tandis que 26 « marchants » (car il y a aussi une marche) allaient parcourir en une promenade pédestre les artères de la capitale.

La météorologie incertaine, froide et humide, avait saupoudré de neige quelques lignes droites en forêt de Marly, épargnant les virages sans doute, car il n'y a eu ni chute ni glissade.

Hormis les individuels, neuf clubs étaient représentés. Les plus gros bataillons venaient du SC Belleville et du CSM 13, à côté de l'ASM Bouygues, de l'ASPTT Paris et de l'Audax CP. Le club Alex Singer a fait une apparition originale en fin de matinée au contrôle de St Gemme en arrivant groupé mais en sens inverse ... et en pignon fixe pour certains ! Au palmarès de ce trentième Rallye Paris Tour Eiffel figurent jeunes et vieux, ainsi que plusieurs Clubs franciliens.

- **Coupe du participant le plus jeune :**
Kyrian DALE-BURAC, du RSC Champigny.
- **Coupe du plus expérimenté :**
Miche LEBORGNE, de l'AQSMV Suresnes.
- **Coupe de la plus expérimentée :**
Edith FASCIA, du CR Montrouge.
- **Souvenir Claude MARTEL** (Club du Codep 75 le plus représenté) : SC Belleville.
- **Coupe du Challenge :** Levallois SC.
- Club ayant le plus de féminines :** Levallois SC.
- **Coupe du Club le plus éloigné :**
AS Brevannes (au moins deux participants).
- **Marche : Les Clubs les plus représentés sont :**
SC Belleville (10), IBM (8), JCP (4).

Jeudi 21 janvier 2016.

POUR LES JCP, DENIS MORIN

CRITERIUM DÉPARTEMENTAL DU CODEP 91 - JEUNE CYCLOTOURISTE - VTT 2016

Au cours de l'édition 2015 organisée à LIMOURS, Ivan VAZQUEZ président de l'AC Sénart-Montgeron qui venait tout juste de créer son école, propose aux organisateurs d'accueillir la version 2016 dans sa localité. De suite, c'est un OK qu'il reçoit.

Maintenant, il faut se mettre au travail. L'équipe dirigeante toute fraîche de la commission « Jeunes » a retenu les enseignements du précédent opus. Le lieu de départ est connu des « grands » puisque c'est de là que s'élance la Transmontgeronnaise. Bernard THIBAUT se charge des relations avec le club de Montgeron, pendant que Philippe MARIE traite la partie technique avec des repérages en Forêt de Sénart. Pour être sûrs que le parcours du Rando book soit correct, Bernard et Gérard BRAT, responsable de l'école cyclo de l'ACS Montgeron, le testent et apportent des petites corrections. En décembre, l'heure des tracasseries administratives arrive. Enfin Philippe le pense car avec l'Office National des Forêts, ce n'est pas gagné. Eh bien que nenni, un mois après avoir effectué les demandes, l'agence de Fontainebleau valide les tracés avec une légère modification pour le parcours d'orientation. La préfecture lui emboîte le pas en délivrant le sésame quelques jours après. Bon comme d'habitude les mairies n'ont pas reçu la demande ou le dossier est arrivé incomplet. Ce n'est pas grave car l'épreuve se déroule exclusivement dans la forêt domaniale de l'ONF.

■ 2016 EST L'ANNÉE DE TOUS LES RECORDS

Les inscriptions parviennent légèrement après la date butoir. Mais au vu des réponses, ça valait le coup d'attendre. En effet, chose irréalisée depuis que ce rassemblement de jeunes existe, toutes les écoles du département, (VCBS Chilly-Mazarin, AC Sénart Montgeron, RC Norvillois, CC Linas-Monthéry, VC Salucéen, MJC Palaiseau VTT) et le Point d'accueil jeunes du Bondoufle AC participent. Le compteur est bloqué à 75 inscriptions. La tâche va être rude pour la quarantaine d'encadrants des écoles et de bénévoles venus prêter main forte au Codep.



Dimanche 20 mars 2016, le parking est envahi par une horde de jeunes pressés d'en découdre. Il faut canaliser toute cette vitalité débordante. La mise en route un peu hésitante retarde quelque peu le début du critérium. Après avoir pris une petite collation, le gymnase se vide. Les baliseurs partent rejoindre leur poste pendant que les contrôles des vélos et de la trousse à outils sont effectués. Pendant ce temps, les cadres restés à l'intérieur préparent les postes d'examen. Les grands planchent sur les épreuves théoriques (observation, identification, nature, connaissance vélo et cartographie) pendant que les autres partent en alternance sur les parcours d'orientation et rando book. Trois binômes de cadres guident les

plus petits sur une version allégée des parcours. Tout au long de la journée, les rotations s'effectuent.

L'heure du repas bien avancée permet de reprendre des forces pour la partie technique appréhendée par la plupart des participants. En effet, s'il est facile de rouler à vélo, il l'est moins de circuler sur un itinéraire imposé et comportant des obstacles tels la bascule ou bien encore le portique.

L'appellation officielle est Critérium du Jeune Cyclotouriste VTT, mais les jeunes préfèrent Critérium VTT. Pour eux c'est une compétition qui permet de se mesurer aux autres, mais aussi de mettre en avant leur école. Ils ont su le démontrer, bardés des couleurs de leurs clubs, lorsque les résultats ont été proclamés et les récompenses remises par Evelyne BONTEMS-GERBERT présidente de la Ligue et Christian PROPONET président du Codep91. Si les plus méritants ont reçu un trophée ou une médaille, personne n'a été oublié dans les récompenses puisque chacun est reparti avec un lot.

Le prochain rendez-vous pour les sélectionnés est le Critérium régional à CHATENAY-MALABRY (92) les 21 et 22 MAI 2016. Pour les sélectionnés qui participeront à cette manifestation, le Codep91 leur offrira un baptême de piste au vélodrome de SAINT-QUENTIN EN YVELINES.

La Commission JEUNES du CODEP 91



VOYAGE ITINÉRANT 2016 POUR REJOINDRE LA SNEJ À MUGRON

Chargement de la camionnette (vélos, tentes, bagages, matériel, ...) dimanche 3 juillet à Satory.

Evelyne et Jean Luc descendent lundi avec la camionnette et dorment chez Roland Aguilé (ancien de l'IDF maintenant en Dordogne) lundi soir.

Mardi matin direction la gare de Libourne pour le début de l'aventure.

■ MARDI 05/07 : rendez-vous à Libourne → puis direction Sainte-Terre (en vélo)

- **Train** : Paris-Montparnasse 8h43, arrivée Libourne à 12h06
- **Pique-nique** : LIBOURNE
- **Camping** : Camping Municipal, 33350 SAINTE-TERRE où on retrouve le club de Roland qui fera le périple avec l'île de France.
- **Dîner**
 - Restaurant : Crep'salade (environ 600m)
- **Visites** :
 - Eglise de St-Emilion (gratuit)
 - **Parc de la Lamproie** : Lavagnac, 20 avenue Charles De Gaulle, 33350 STE TERRE (05 57 47 14 34) - Gratuit - ouvert de 14h à 18h

■ MERCREDI 06/07 : Sainte-Terre – Fargues

- **Pique-nique** : St-Pierre-de-Bat (à 30 Km du départ VTT, il en resterait 25 l'après-midi)
- **Camping** : Ferme équestre des prés du hauts, 33210 Fargues de Langon,
- **Dîner** : **RESERVÉ** - Bar « le cercle de Fargues », 2 route du stade, 33210 FARGUES (c'est à 10mn à pied)

■ JEUDI 07/07 : Fargues – Sore

- **Pique-nique** : Château de Villandraut (à 18 Km du départ VTT, il en resterait 27 l'après-midi)
- **Camping** : Camping Municipal, 389 Route de la piscine, 40430 SORE (05 58 07 60 06) - géré par la mairie
- **Dîner** : Traiteur

■ Visites :

- Caves viticoles « Château Haut-Claverie », lieu-dit « Le Pouys », 33210 FARGUES <http://www.haut-claverie.com/> RDV pour 9h, fin visite vers 10h15 - GRATUIT.
- **ROUTE uniquement** : Château de Villandraut (2.50€/personne) - visite au moment (ou après) le déjeuner.

■ VENDREDI 08/07 : Sore – Grenade-sur-L'adour

- **Pique-nique** :
 - VTT : Réaut, à l'église (à 46 Km du départ VTT, il en reste 32 l'après-midi)
 - ROUTIERS : en autonomie - déjeuneront à l'écomusée de Sabres
- **Camping** : Camping Municipal, 7 rue Pierre de Couberlin, 40270 GRENADE-SUR-L'ADOUR
- **Dîner** : Traiteur
- **Visites** :
 - **ROUTIERS uniquement** : Ecomusée de Sabres (8 à 10€/personne) - RDV pour 9h50 sur place, fin de la visite vers 13h (après avoir déjeuné) le train à l'aller est à 10h10 et cela dure 10mn, pour le retour il y en a toutes les 30mn - nos affaires pourront être laissées à l'accueil - *récupération par Evelyne vers 14h des chaussures de ville*
 - **ROUTIERS uniquement** : Notre-Dame des Cyclistes à LA-BASTIDE D'ARMAGNAC - ROUTIERS SEULS Y PASSENT (1.5€/personne par coutume - 10 à 12h et 15 à 18h)

■ SAMEDI 09/07 : GRENADE-SUR-L'ADOUR – MUGRON

- **Pique-nique** : Mugron, à l'arrivée

La Commission JEUNES de la LIF

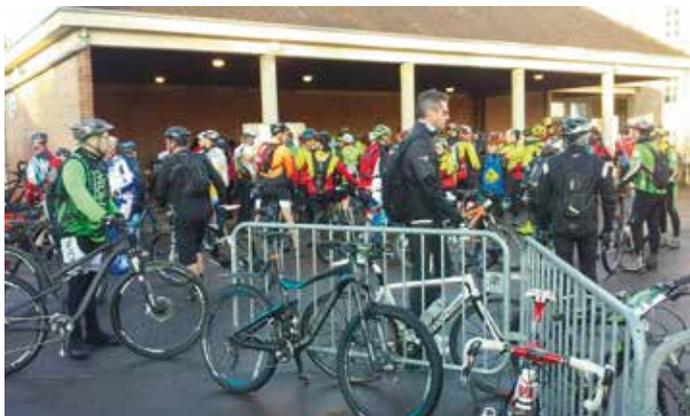
SEMAINE NATIONALE ET EUROPÉENNE DES JEUNES 2016 À MUGRON DANS LES LANDES

Voir SNEJ 2016 - INFOS et détails sur : snej2016.blogspot.com/



LA TABERNACIENNE 2016

Dimanche 03 avril 2016, Vététistes, Cyclotouristes et organisateurs se sont donné rendez-vous pour la 29^e édition route et la 19^e édition VTT de la Tabernacienne.



Cette randonnée cyclotouriste est inscrite au calendrier FFCT (Fédération Française de CycloTourisme) et est organisée par l'**UV Taverny**. Elle est accessible à tous, petits et grands, licenciés, touristes et familles.

1217 cyclistes, dont 652 Vététistes et 565 cyclo-route ont participé à cette nouvelle édition. Nous avons eu le plaisir de compter 64 féminines et 25 jeunes.

Dès 6h15, les premiers bénévoles étaient présents pour mettre en place les formulaires d'inscription et le ravitaillement d'accueil des participants. D'autres partaient sur les points de convivialité en forêt de Montmorency et dans le Vexin ; quant aux Vététistes du club ils enfourchaient leurs vélos pour se rendre en forêt parfaire le balisage des parcours. Les annonces météorologiques étaient favorables cette année, malgré les averses de fin de journée du samedi qui ont rendu le parcours glissant.

Cette année l'UV Taverny proposait plusieurs nouveaux circuits route (40, 70, 90, 110 kms) et VTT (25, 35, 45 et 55 kms), ainsi qu'un départ de Nesles pour les clubs éloignés de notre commune. Ces circuits ont permis de découvrir notre belle région : que ce soit la forêt de Montmorency

ou le château d'Ecouen pour les vététistes, ou encore le Vexin pour les cyclotouristes avec de nombreux passages devant des châteaux ou églises anciennes. Ceci dans un esprit sportif et respectueux de l'environnement.

Quel que soit son niveau, chacun a pu allier plaisir et découverte selon la forme du moment... La bonne humeur fut au rendez-vous, notamment grâce à des ravitaillements copieux et ô combien salutaires ! Adhérents et bénévoles ont redoublé d'efforts pour que cette manifestation sportive soit une réussite : merci aux 76 bénévoles, dont 21 c°njoints ou amis, pour leur engagement.

Nous remercions et félicitons les nombreux cyclistes qui sont venus sur notre randonnée. Ils ont été récompensés par les très beaux lots offerts par notre partenaire VELO 105 de Domont (cuissards, casques, lunettes, supports smartphone, bons d'achat, paniers surprise). Chacun a également pu découvrir les beaux modèles exposés et même faire des essais de VTT à assistance électrique.

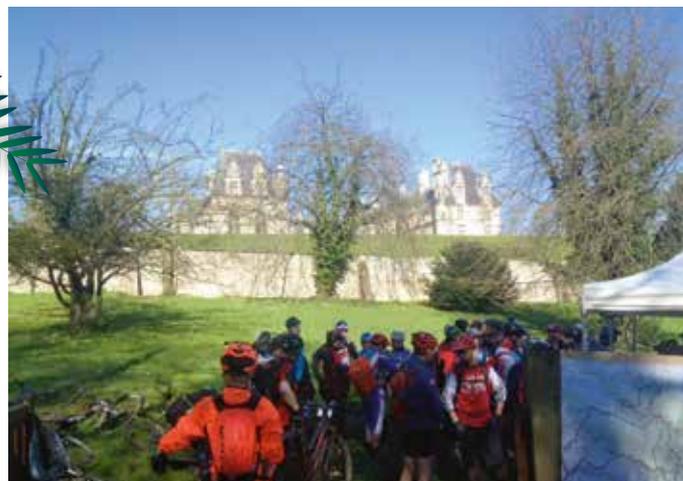
Patrice Blanchet, Président de l'UVT, en présence de Mme Florence Portelli, Maire de Taverny, Madame Boisseau, conseillère départementale et adjointe déléguée aux Solidarités, à l'Action Sociale et à l'Insertion, de Mlle Micolli, adjointe déléguée aux Sports et à la Jeunesse, de Madame Prévot, adjointe déléguée à la Culture et à la Vie associative, de Gilles Gassenbach adjoint délégué à l'Urbanisme, aux Travaux et à la Voirie, de Bernard Le Luduec, conseiller municipal délégué aux Espaces Verts, ont remis les coupes aux clubs et des porte-clés aux jeunes, tous aussi méritants les uns que les autres.

Hot-dogs à l'arrivée, boissons diverses, des sourires et les félicitations des participants, la mission fut remplie et beaucoup d'entre eux ont d'ores et déjà pris rendez-vous pour l'année prochaine, ce qui motive toute l'équipe organisatrice pour l'édition 2017.

PATRICE BLANCHET



Ravitaillement en forêt



Vue imprenable sur le château d'Ecouen

TOUS CYCLISTES EN YVELINES

Quelques mots sur la Randonnée « Tous Cyclistes en Yvelines » du 5 mars 2016 à Conflans Ste Honorine.

En avant première du prologue du Paris-Nice à Conflans Ste Honorine, le Codep78 secondé par le club local US Conflans Cyclotourisme, a organisé la « Tous Cyclistes en Yvelines ».

Les annonces météo alarmistes de la veille (Vigilance orange à la neige sur toute l'Île de France) ont refroidi quelques ardeurs, mais c'est néanmoins le soleil qui a accompagné les quelques 350 participants à cette Randonnée.

Samedi 5 mars 13h, sous le matraquage des photographes venus pour les cyclos, et surtout pour les personnalités (Bernard Hinaut, Christian Prudhomme) et les élus locaux, 300 cyclos partaient sur les routes des Yvelines pour des parcours de 60, 84 et 100 km.

Ensuite à 14h, c'était une tout autre ambiance avec les 15 km du « parcours famille ».

Ici 5 copines plutôt sportives, là, des adultes avec leurs vélo » pour aller chercher le pain », et la relève. Oui ! de très jeunes, 6, 8, 10 ans avec leurs papas et leurs VTT,



le casque de travers et le regard heureux de celui qui se dit « *gagné, j'y suis* »... Visiblement, ils l'attendaient cette balade.

Ainsi, une cinquantaine de jeunes et plus, encadrée par la dizaine de cyclos de Conflans ont découverts les petites routes de la plaine d'Achères, la forêt de St Germain et retour pour la route du « Paris Londres ».

A l'arrivée des 4 petits groupes, il y avait des vélos propres et d'autres bien boueux .

Cherchez l'explication ?

Sur les chemins forestiers, les « sages » prennent le côté de plus propre, tandis que nos jeunes s'en donnent joie de faire gicler l'eau et la terre. Et alors, c'est bien comme cela qu'il faut prendre la vie, joyeuse et étincelante ... de boue !

INITIATION VTT / VTC

La commission VTT du Codep 78 vous invite pour une balade d'initiation VTT / VTC d'une matinée, pour tout public, en boucle et accompagnée en forêt autour du Perray-en-Yvelines.

**Rendez-vous à l'espace de la Mare au Loup
au Perray-en-Yvelines**

le samedi 21 mai 2016, départ 9h30

**Renseignements et inscriptions au 06.07.45.82.86
ou sur le site du Codep : www.codep78-ffct.org**

40 ANS ET TOUTES SES DENTS !

C'est au mois de mai 1976 que Daniel PROVOST fonde, avec les 27 premiers clubs, le Comité départemental des Yvelines.

Toujours aussi dynamique, le Codep 78 invite jeunes et moins jeunes et vous espère nombreux pour fêter cet évènement le

**Samedi 28 mai 2016, de 8h30 à 18h,
à la Maison des Cyclos**

275 avenue François Mitterrand à PLAISIR

Des randonnées routes et VTT sont prévues ainsi qu'un barbecue à partir de 12h.

Renseignements, pré-inscriptions en ligne :
Codep78-ffct.org



Chacun s'engage à respecter les règles de sécurité. Le port du casque est fortement recommandé pour les adultes et obligatoire pour les moins de 18 ans.

TOURISME A VELO POUR TOUTES ET TOUS.

Comme les années précédentes, le Comité Yvelines de la FFCT et les cyclos de l'USP-Raizeux proposeront aux adultes de tous âges et aux jeunes de plus de 10 ans (en compagnie de leurs parents), au rythme tranquille de leur bicyclette, une découverte, accompagnée et commentée, de la forêt de Rambouillet par les pistes cyclables et routes paisibles.

Le circuit et l'allure seront adaptés en fonction des participants, de nombreuses haltes sont prévues. La halte déjeuner se fera dans un site agréable, à l'abri en cas de nécessité.

**Rendez-vous, avec votre pique-nique et votre appareil photo, à la Bergerie Nationale de Rambouillet
(entrée grille de la Motte)**

le samedi 4 juin 2016 pour un départ à 9h30.

Retour à la Bergerie entre 16 et 17h.

**Renseignements et inscriptions au 06.07.82.58.63 /
echodep78-ffct@wanadoo.fr
ou sur le site du Codep : www.codep78-ffct.org**



LA JEAN RACINE

LA GRANDE RANDONNÉE FRANCILIENNE VTT ET ROUTE



L'INCROYABLE ALCHIMIE DE LA JEAN RACINE

Bien plus qu'une simple randonnée, la Jean Racine est un événement festif où l'ensemble des cyclistes d'Ile de France et même d'ailleurs se rassemblent le temps d'un week-end. L'édition 2016 n'a pas dérogé à la règle puisque l'incroyable alchimie de la « JR » a encore eu lieu. Les sportifs confirmés ont rencontré les débutants, les plus jeunes ont roulé avec les plus vieux, les vététistes et routiers se sont côtoyés. Sur la Jean Racine, quelque chose d'incroyable s'est produit, une douceur de vivre et une prise de conscience générale autour de la beauté du vélo. Depuis le centre du village de Saint Rémy-lès-Chevreuse, l'événement 100% Plaisir a su donner une nouvelle définition de « faire du vélo ». Récit de ces deux journées.

UN SAMEDI JEUNE ET FESTIF

10h, le coup d'envoi est donné pour l'ouverture officielle du salon de la Jean Racine et de son week-end de festivités. Les premiers visiteurs envahissent l'allée principale du salon et les participants aux Alltricks Ultra JR Challenge viennent récupérer leurs packs de bienvenue. Pour un premier départ à 11h30, ces cyclistes bien particuliers vont devoir démontrer leur endurance et leur capacité d'adaptation en avalant 130km route et 120 km VTT respectivement samedi et dimanche. Avant tout un défi personnel et non chronométré, le départ en mass start s'effectue dans la bonne humeur sous les applaudissements du public et des participants des autres randonnées.

A partir de midi, La plupart des parcours sont ouverts au public et le salon s'anime. L'airbag, cet énorme cousin d'air où on peut s'essayer au saut en toute sécurité, bat son plein et les participants aux Y Games, compétition locale de Freestyle, s'échauffent.

Pour fêter l'ouverture des circuits de la JR, une parade est effectuée à 13h30 en ville sur route fermée. Escortés par la police municipale, une centaine de cyclos, certains même décorés spécialement pour l'occasion, ont pu parader

fièrement à travers la ville de St Rémy-lès-Chevreuse accompagné en partie par la philharmonique locale. Incroyable spectacle et souvenir marquant pour les plus jeunes, cette parade autour du thème « faites du vélo » a pour but d'inciter les habitants locaux à abandonner leurs voitures et redécouvrir des moyens plus propres de se déplacer.

De retour sur le salon, la parade lance le contest Y Games. Cette compétition amicale et jeune permet de s'affronter en effectuant la plus belle figure, le saut le plus haut, etc sur l'airbag. Durant plus de 2h, 60 jeunes vont s'élancer en continu et donner leur maximum pour assurer le spectacle devant un public nombreux.

Bien entendu, en parallèle, les circuits font le plein de participants et notamment les plus courtes distances qui sont très appréciées des familles en ce samedi après-midi. De nombreux parents inscrits sur une grande distance le dimanche matin viennent se détendre en famille sur le parcours découverte de 17km. De plus, la plupart des écoles cyclos ont répondu présente pour cet événement hors du commun en Ile de France. Ainsi les jeunes de l'ensemble de l'Ile de France, invités par la ligue Ile de France de cyclotourisme ont pu découvrir cet écrin de verdure qu'est la vallée de Chevreuse.

A l'heure du goûter, un show de danse est assuré par une association locale. Ce dernier ouvre la remise des prix de la journée écoulée en présence de personnalités notables qui viennent récompenser les Y Games, le concours du vélo le mieux décoré du vélo parade mais aussi l'organisation qui reçoit le fameux plateau d'argent des randonnées Vertes tout-Terrain de la FFCT, gage de qualité. Les applaudissements du public permettent d'oublier le temps maussade de cette fin de journée.

Après tous ces événements, le salon ferme ses portes à 18h pour mieux... ouvrir ! En effet, les bénévoles restent sur le pont pour nettoyer, ranger, organiser le salon et l'accueil de l'ensemble des participants et visiteurs de la journée de dimanche.



UN DIMANCHE SPORTIF ET CONVIVAL

Dès 7h, les premiers cyclotouristes étaient présents pour récupérer leurs packs de bienvenue et s'élancer sur les parcours. Après une rapide pause-café réconfortante, les participants des plus longues distances franchissent l'arche de départ et s'élancent sur leurs circuits respectifs. Il faudra bien du courage à ces valeureux osant braver le brouillard régnant ce dimanche matin sur la vallée de Chevreuse. Pourtant, ce sont des sourires que l'on peut apercevoir sur les visages dès le départ. Les participants savent qu'ils partent sur des parcours d'exception aussi bien en route qu'en VTT. Elaborés en collaboration avec l'Office National des Forêts, les parcours proposés permettent d'exploiter tout le potentiel du magnifique massif de la vallée de Chevreuse tout en le préservant. Dix circuits VTT et trois circuits Route parsemés de ravitaillements sont proposés ce dimanche matin. Mais ce n'est pas tout ! De retour de ballade, les cyclistes découvrent un salon vivant et accueillant. 25 exposants sont présents sur le salon pour montrer les dernières nouveautés mais aussi proposer des essais. En effet, l'organisation met en place un circuit Test VTT et un circuit Test VTTAE en partenariat avec Ecox. Ces parcours très courts (moins d'une dizaine de kilomètres) sont spécialement étudiés pour pouvoir exploiter tout le potentiel d'un vélo dans le laps très court d'un test. Au total, plus 50 vélos étaient disponibles en test ce week-end.

Enfin, de nombreuses animations sont présentes sur le salon en ce dimanche. En plus de l'habituel airbag, un parcours de maniabilité a été installé afin de tester ces compétences sur un vélo. Toujours dans l'esprit convivial, on retrouve l'indémoudable buvette qui en plus d'être un point restauration, propose à la vente de la bière locale et bio ! Sous un magnifique soleil printanier, les participants ont pu profiter du salon de retour de ballade. A travers la promotion de l'usage du vélo, la Jean Racine porte des thèmes qui nous impactent tous : la protection de l'environnement, les bienfaits du sport, la convivialité. C'est tout cela la « JR », de l'urbain au VTT sportif.

JEAN-BAPTISTE DUFOUR

jb.dufour@live.fr



LA « JEAN RACINE » LA GRANDE AVENTURE DU CLUB VÉLOXYGÈNE...

GENÈSE DE LA JEAN RACINE

Véloxygène, club cyclo de la Vallée de Chevreuse, créé en 1981, fût retenu en tant que VEDA (Ville Etape, Départ Arrivée) de la Francilienne 1991.

Outre le ravitaillement des routiers pendant toute la durée de l'épreuve, nous devons gérer des circuits VTT, une nouvelle discipline fraîchement importée des USA.

Ces circuits VTT eurent un franc succès du fait que notre vallée se prêtait merveilleusement à cette nouvelle pratique du vélo.

Constatant que le vélo vert attirait de nombreux adeptes, nous avons eu l'idée d'organiser une randonnée spécifiquement VTT au printemps de chaque année.

C'est ainsi que naquit la « Jean Racine » en 1992, dont le nom évoque le fameux chemin Jean Racine qui va de Chevreuse à Port Royal des Champs, et qui était fréquemment emprunté par le poète, et dramaturge, du même nom.

Le succès ne se fit pas attendre, avec près d'un millier d'inscrits dès la première édition, et une fréquentation croissante les années suivantes.

Lors des réunions de Codep, chaque club indiquait le nombre de participants aux rallyes organisés entre deux de ces réunions, les autres clubs des Yvelines nous jalousaient lorsque nous annoncions des participations à quatre chiffres.

Nous avons dû rapidement limiter le nombre d'inscriptions afin que notre randonnée reste gérable par le nombre limité de nos adhérents.

Ainsi a-t-il été décidé de clore les inscriptions dès que le nombre de 2000 participants serait atteint. Ce fût une sage précaution car l'O.N.F. ne tarda pas à conditionner son accord au fait que les massifs forestiers traversés soient préservés. La « Jean Racine » est donc devenue la manifestation majeure de l'Île de France en matière de vélo tout terrain. Elle a obtenu, à deux reprises, le label FFCT et fait l'objet de nombreux articles élogieux dans les magazines consacrés au VTT. Au cours des années 2000 la J.R. s'est accompagnée d'une exposition de matériel VTT, vélos et accessoires, pour s'étendre sur deux jours, devenant ainsi une fête incontournable du vélo en région parisienne.

Ces dernières années la manifestation s'étale sur l'ensemble du week-end et propose également des circuits routiers, ainsi que de nombreuses animations à un public de plus en plus nombreux.

La « Jean Racine » continuera de combler de très nombreux adeptes du VTT, aussi longtemps que les organismes de régulation de la circulation en milieu forestier (O.N.F., P.N.R., ect...) nous autoriseront à pérenniser cette fête du vélo tant attendue par de très nombreux cyclistes en France et dans les pays limitrophes.

GÉRARD LUTIN

L'AS BRÉVANNAISE, DÉSORMAIS, ORPHELINE



Pour tout le monde, il était Maryan... tout simplement ! Issu du football, il s'était reconverti dans le cyclo-cross avant de découvrir le cyclotourisme. Durant plus de 20 années, il présida aux destinées d'une association qu'il avait secrètement souhaité d'être un jour la plus titrée du Val-de-Marne : l'Alliance Sportive Brévannaïse. Son dynamisme et

ses compétences en matière de pratique sportive lui permirent d'atteindre cet objectif ambitieux et mûrement réfléchi que concrétisa l'adhésion de quelque 140 licenciés à qui il inculqua inlassablement les principes et les règles d'une discipline conviviale et moderne. Certes, il avait comme tout un chacun ses défauts mais faisait en sorte qu'ils ne soient guère préjudiciables à son entourage associatif. Aujourd'hui, les Brévannaïses déplorent le départ de cet animateur hors pair, séxagénaire mais d'esprit indiscutablement juvénile ; toujours disponible et jamais insensible aux problèmes de celles et de ceux qui, au fil des saisons, rejoignirent les rangs de l'ASB. Ensemble, ils parvinrent à conquérir d'innombrables trophées et à valoriser le cyclotourisme départemental. Passé maître dans l'exigeant mais indispensable domaine de l'organisation, Maryan et son équipe proposèrent les traditionnelles Randonnées Brévannaïses, dont la récente édition - la 23ème en l'occurrence - fut l'occasion de lui témoigner, à titre posthume, une solide camaraderie et une indéfectible reconnaissance.



Adieu Maryan. Demeure convaincu que tu resteras un exemple pour ceux dont tu as été, deux décennies durant, l'incontournable chef de file.

Plus récemment, ce même collectif avait mis en œuvre la Bréva'Night à l'intention des seuls vététistes qui apprécièrent cet exercice, hors des chemins battus, à sa juste valeur. Le 28 février, la longue lutte qu'il mena courageusement contre la maladie eut hélas raison de son obstination à ne pas vouloir prendre congé de ce monde pédalant qu'il affectionnait tant. Ses obsèques se déroulèrent le jeudi 3 mars. Elles réunirent dans une église trop exigüe la quasi totalité de ses compagnons de route et, parmi ceux-ci, Évelyne BONTEMS-GERBERT, présidente de la Ligue régionale de Cyclotourisme. Cet hommage collectif restera un moment fort de ce printemps 2016. En cette douloureuse circonstance, la Ligue Île-de-France assure son épouse Yvette, sa fille Sandrine, sa famille et ses proches de sa profonde amitié.

ROGER BAUMANN

20 MARS 2016, UNE BELLE MATINÉE PRINTANIÈRE POUR LA MADELON



De 9 à 82 ans, 449 cyclos en balade dans le vevin au grand bonheur de la section cyclotourisme Beauchampoise en ce mois de mars 2016. Une quarantaine de clubs de l'Île de France, des indépendants, une délégation japonaise, 51 miss et 6 juniors sont inscrits. La Madelon devient au fil des ans la balade à faire absolument à la sortie de l'hiver. Une belle organisation conviviale où l'accueil est mis en valeur. Le soleil manquait, mais le début de matinée frisquet, temps idéal pour le cyclotouriste, est l'un des ingrédients propices pour sillonner les routes fléchées. Après l'inscription et le point café, les cyclotouristes, par vagues colorées, s'élançaient vers les trois circuits proposés avec un parcours commun jusqu'au village de Montgeroult. Ce point de ravitaillement accueillait les cyclistes qui se sont restaurés, puis séparés selon les parcours choisis, pour le plaisir de découvrir une région, prendre la route, admirer de beaux paysages, ou de relever un défi : 50 km, 75 km, 95 km. Ce dernier parcours le plus long est de loin le plus rude, près de 1000m de dénivelé. Il est aussi le plus gratifiant. Quittant la rivière de l'Esche dans l'Oise, les cyclistes au mollet agile ont appuyé sur les pédales vers le village de Ronquerolles, grimpant l'âpre côte. Après l'effort soutenu, la descente enivrante est un plaisir sans mesure pour

rejoindre le 2ème ravitaillement à Hédouville.

La cyclo-découverte a permis à 12 novices d'appréhender le circuit touristique proposé avec l'encadrement de 4 cyclos.

Adhérents et organisateurs sont à l'unisson pour apprécier ce programme approprié au goût de chacun, selon sa condition physique et de son humeur dans le respect de l'esprit du cyclotourisme.

À l'arrivée au centre omnisports, les participants ont pu se désaltérer, prendre un sandwich, retirer un lot au hasard d'un tirage, nos miss reçurent une fleur printanière et nos juniors des chocolats. Ils ont été honorés par la présence de Madame le maire venue les saluer ainsi que son équipe qui participa à la cyclo-découverte et à Jacques L maire adjoint, au parcours le plus long.

Merci à toutes et à tous d'avoir apporté votre bonne volonté afin que cette matinale soit une réussite.

A l'année prochaine et portez-vous bien.

ANTONY BERTRAND

Président de la section cyclos du vélo club

BILAN TOUS À VÉLO

La septième édition de notre manifestation TOUS A VELO s'est déroulée le lundi 11 mai 2015, de 13 h 30 à 16 h 00, dans l'enceinte du collège Simone Veil de Mandres-les-Roses.



Cette action a été organisée par le Vélo Club de la Région de Mandres-les-Roses, en collaboration avec la Prévention Routière et l'équipe éducative du Collège Simone Veil.

Les objectifs de cette manifestation sont ambitieux : faire découvrir aux élèves l'éco-mobilité et leur donner envie de privilégier la pratique du vélo, les sensibiliser à la sécurité routière et au code de la route, et favoriser leur autonomie dans leurs déplacements.

Après avoir été répartis en 8 groupes, les 96 élèves de 6ème du collège Simone Veil ont été invités à participer aux différents ateliers ci-après.

1. TECHNIQUE

Cette étape a consisté à régler les vélos et à attirer l'attention des enfants sur éléments de sécurité importants (freins, pneus, casque et éclairage). Certains vélos n'ont nécessité que des réglages ou le gonflage des pneus mais beaucoup ne satisfaisaient pas aux normes essentielles de sécurité.

Au cours de cet atelier, les élèves ont également été interrogés sur les principaux panneaux du code de la route, qui leur ont été présentés puis commentés.

2. SECURITÉ

Prise en charge par la Prévention Routière, cette étape a débuté par une sensibilisation au code de la route et au port du casque à vélo, suivie par la réalisation d'un petit parcours en situation.



3. ASSR

Les enseignants ont assuré l'encadrement de cette partie qui a consisté à répondre à un questionnaire noté, relatif au code de la route et à la pratique du vélo en toute sécurité.

4. MANIABILITÉ

Les enfants ont particulièrement apprécié les jeux d'adresse et de maniabilité à vélo qui leur ont été proposés (slalom, arrêt précis, passage étroit...). Sous leur côté ludique, ces parcours ont permis d'attirer leur attention sur l'importance de disposer d'un vélo bien réglé et adapté à leur taille. Cet atelier leur a démontré également qu'il faut adapter sa vitesse en fonction des difficultés rencontrées.

A l'issue de cet après-midi chargé, un goûter bien mérité a été offert aux enfants

Malgré quelques imperfections bien compréhensibles, cette septième édition de **TOUS A VÉLO** a été globalement très positive. Elle a permis de sensibiliser tous ces enfants au respect du code de la route, à la nécessité du port du casque à vélo et aux principes du développement durable.

Il convient de féliciter chaleureusement tous les bénévoles du Vélo Club de la Région de Mandres-les-Roses pour leur disponibilité et leur dévouement.

GÉRARD CLAUDON

V.C.R. MANDRES HÔTEL DE VILLE

4, rue du Général Leclerc 94520 MANDRES-LES-ROSES

Tél : 01 45 69 84 25 Site : www.vcrmandres.fr

Photos - Philippe RAOUL

MECANIQUE DE TERRAIN

Quand on part en randonnée, nous n'avons pas la possibilité d'emmener l'atelier mécanique dans son sac à dos.

Bien sûr à force de rencontrer des problèmes, on peut charger sa besace avec les outils nécessaires aux pannes déjà rencontrées. Le jeu de clés plates de 8-10-13-15, une clé à rayon, une paire de pince, une clé à cassette, un tournevis ou bien encore de la visserie. Ce qui commence à alourdir fortement le chargement dorsal. Mais on a beau avoir tous les outils utiles et inimaginables, un jour on peut être confronté à la réparation impossible. Mais comme dit le dicton, « impossible n'est pas français ». Dans ce cas, il faut faire preuve d'inventivité pour pouvoir continuer avec une réparation de fortune. Dans la liste d'accessoires indispensables que j'ai rajouté dans mon sac est le collier plastique type « Rislun » ou « Colson ».

Prenons deux exemples qui ont permis à des vététistes de réparer leur vélo et finir leur parcours.

■ Un pneu déchiré, généralement la chambre à air a éclaté :

■ Il y a bien le papier d'emballage de la barre céréales, mais elle est trop petite.

■ Certains ont un morceau de pneu dans leur sac, mais si la déchirure est trop grande, il faut trouver autre chose. Et c'est là que le petit morceau de plastique rentre en jeu.

■ Si on possède le morceau de pneu, on le mettra en fond de jante en enveloppant la nouvelle chambre à air à l'endroit de la déchirure. Gonfler légèrement le pneu et fixer les colliers plastique de manière à contenir la déchirure et solidariser le pneu et la jante. Puis terminer le gonflage.

■ Malheureusement, on n'a pas de morceau de pneu. Alors, on le remplace par la chambre à air éclatée qu'on va enrouler autour de la chambre à air neuve.

■ Autre exemple illustrant l'emploi du collier pour réparer le mécanisme d'une tige de selle télescopique. Méthode qui peut être transposée à une selle normale qui n'arrêterait pas de descendre.

■ Récupérer un morceau de bois de la dimension de la hauteur de la tige de selle. Le positionner sur la barre horizontale du cadre. Bloquer le morceau de bois contre la tige de selle avec deux colliers. La selle va se mettre en place dès que vous aller vous asseoir.

Une autre utilisation qu'on peut trouver à ce morceau de plastique se trouve au rayon cordonnerie.

Pour ceux qui ont des chaussures à laçage par verrouillage à cliquets. S'il vous arrive un jour de casser le mécanisme de cliquetage, il suffira d'entourer avec un collier la chaussure au niveau de la languette défectueuse et de serrer. Vous pourrez ainsi continuer votre rando avec un pied qui reste dans la chaussure.

Il existe bien d'autres cas dans lesquels j'ai utilisé cet accessoire très peu onéreux. Telle que la réparation d'une roue libre ou tout simplement pour fixer le dérailleur sur le cadre lorsque la patte du dérailleur a cassé.

PS. Pour ceux qui voyagent « léger » et qui n'ont pas de chambre à air ni de pompe dans leur poche arrière, je ne peux rien faire pour vous !

PHILIPPE MARIE



HISTOIRE D'UNE FOURCHE NOVATRICE...

Ou la réussite d'un jeune exemplaire

On s'est bousculé, lors du dernier Roc d'Azur, sur le stand d'une jeune entreprise, Motion France, qui présentait les prototypes d'une fourche d'une conception tout à fait nouvelle, que quelques privilégiés ont déjà pu tester (dont l'auteur de cet article, en toute modestie), et que la presse spécialisée a présentée en termes élogieux. *Mais pourquoi donc cette idée de fourche ? Sans doute un besoin ressenti !*



Quel est le concept ?

Les fourches télescopiques présentent des défauts bien connus tels le phénomène de plongée au freinage, une rigidité limitée en torsion, l'usure des plongeurs, une faible sensibilité sur les petits chocs et une nécessité d'entretien courant.

L'idée a donc été de repartir d'une feuille blanche afin de ré-inventer la fourche suspendue afin de pallier ces défauts.

La solution a été apportée grâce à 2 concepts brevetés :

- un châssis anti-plongée qui compense les efforts dynamiques créés au freinage,
- des lames composites tirées qui remplacent avantageusement les ressorts classiques en permettant une extrême sensibilité sur les petits chocs tout en acceptant les plus gros.

Le résultat est une fourche ultra-performante, tant en termes de confort, d'adhérence, de qualité de guidage, que de sécurité. A ajouter que cette fourche, 100% conçue et produite en France ne nécessite aucun entretien !



fourches télescopiques présentent des défauts bien connus tels le phénomène de plongée au freinage, une rigidité limitée en torsion, l'usure des plongeurs, une faible sensibilité sur les petits chocs et une nécessité d'entretien courant.

Et qui est le concepteur ?

Brillante idée d'un jeune ingénieur, me direz-vous. Certes, et d'un jeune qui a eu suffisamment de ténacité pour mener à bien son projet. Et il se trouve que ce jeune ingénieur, Matthieu ALFANO, a derrière lui une déjà longue histoire... de vélo.

A l'école cyclo, déjà...

Septembre 95 (au siècle dernier !) Matthieu a 13 ans

quand il entre avec son frère jumeau, Damien, à l'école cyclo (VTT) du Vélo Club de Bailly Noisy le Roi. Assidus, passionnés, les deux frères étonnent leur moniteur par la rapidité de leurs progrès, qui leur vaut une victoire au Criterium départemental, dès la première année de pratique (première victoire d'une longue série), par leur maîtrise technique, et déjà, par leur compétence, voire leur audace dans le domaine de la mécanique...

Et voici que naît un premier projet : Marguerite

Après avoir participé en 1999 au Paris-Brest-Paris des jeunes), les voilà avec l'envie de participer au Paris-Brest-Paris, le vrai ! Et se dessine « Marguerite », une « Rosalie » originale, « véhicule à pédales capable d'emmenner 4 pilotes en totale autonomie sur des distances de plusieurs milliers de km à une vitesse élevée proche de 50km/h. » Pour cela :

- les 4 passagers sont en position couchée.
- Le véhicule s'incline dans les virages afin de permettre l'utilisation de roues fines et d'un cadre allégé pour atteindre moins de 20kg au total équipé.
- Un dispositif permet à l'un des 4 pilotes de dormir en roulant. Il est alors possible de ne jamais s'arrêter.

Hélas, le véhicule, conçu à partir de 2002 en association avec son frère Damien, Bertrand Houillon et Benoit Brault, tous jeunes cadres fédéraux passionnés de vélo, n'est pas tout à fait réglementaire (trop large, et aurait dû être équipé de la même signalisation qu'une voiture, ce qui était impossible), et le projet doit être abandonné, mais l'histoire est bien révélatrice des compétences techniques, et de l'esprit d'équipe déjà manifestes.

Educateur FFCT

Devenu initiateur, puis moniteur, Matthieu participe à l'encadrement de l'école cyclo du club, et de plusieurs séjours pour les jeunes organisés par le Comité départemental des Yvelines.



Encadrement séjours jeunes

Entré dans l'équipe du Comité départemental, il intervient lors des stages de formation d'éducateurs, et révèle des aptitudes pédagogiques hautement appréciées.

Stage initiateurs

Connaissant Matthieu dans le domaine du vélo, nous voilà admiratifs, mais finalement pas trop surpris que ses qualités lui aient permis de mener à bien, dans sa vie professionnelle, autour de son projet de fourche, la création de son entreprise, et son développement, auquel se trouve associé, au titre d'ingénieur stagiaire, un autre jeune, connu au temps de l'école cyclo et des séjours VTT du Codep.

Innover, se passionner, partager : une leçon de vie

LA LIGUE À VÉLO

Randonnée « gratuite » réservée aux licenciés FFCT Le Dimanche 28 août 2016

La Ligue IDF vous propose de découvrir la partie Ouest du Val d'Oise.

Au départ de Chaussy (95) BCN-BPF proche du Domaine de Villarceaux . Une randonnée Gratuite à bicyclette uniquement dédiée aux licenciés FFCT. Deux parcours proposés,

Départ :

8h30 pour le 82 km D+956m Trace GPS OR: 5756268

9h00 pour le 64 km D+609m Trace GPS OR: 5756277

Venez découvrir une partie du val d'Oise, Vétheuil où vécu Claude Monet BCN-BPF et son église au toit polychromique, le château fort de La Roche-Guyon, le domaine de Villarceaux ses deux châteaux et son parc de 70 hectares, sans compter les routes vallonnées et ombragées du parc naturel régional du Vexin.

À l'issue de la sortie la ligue aura le plaisir de vous offrir le verre de l'amitié et nous pourrons ensuite partager le pique-nique que chacun aura pris soin d'amener.

Nous comptons vivement sur votre présence à cette randonnée, en vous préinscrivant sur le site de la ligue ou directement par mail ou par courrier postal à l'aide du bulletin d'inscription téléchargeable à cette adresse :

<http://www.ligue-idf-ffct.org/index.php/96-commissions/commission-tourisme/179-inscriptions-ligueavelo>



Château de La Roche-Guyon



Domaine de Villarceaux

BULLETIN D'INSCRIPTION À LA RANDONNÉE « LA LIGUE À VÉLO » DU DIMANCHE 28 AOÛT 2016

Nom

Prénom

Date de naissance

Mail

Numéro de votre club

Votre numéro de licence FFCT

Numéro de téléphone à contacter en cas d'urgence

Bulletin à adresser à :

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

BREVET NATIONAL « A TRAVERS LES PARCS »



Ce Brevet un peu méconnu a été créé pour valoriser les randonnées permanentes à label qui pénètrent, croisent et traversent les parcs naturels régionaux de France. Ces parcs représentent

environ 15% du territoire, autant d'espaces qui peuvent être sillonnés loin du bruit de la foule.

La France est répartie en cinq zones géographiques. Le participant se procure sa carte de route auprès de la Boutique Fédérale. Il doit faire valider sa carte dans chacune des 5 zones. Le cachet souvenir peut être obtenu soit auprès de l'organisateur de la randonnée permanente lors de la validation de celle-ci en joignant la carte du Brevet des Parcs ou alors auprès de la Maison du parc naturel régional visité. La zone peut être validée également lors d'un séjour club dans la zone concernée par un voyage Itinérant et passage à la Maison du Parc ou bien lors d'une semaine Fédérale.

Ce brevet national « A travers les Parcs » est ouvert à l'ensemble des cyclotouristes licenciés à la FFCT.

Pour ce Brevet il n'y a pas de limitation de temps pour valider l'ensemble des zones. Tout licencié se verra remettre un diplôme et un trophée souvenir. On peut participer plusieurs fois à condition de visiter pour chaque carte des parcs naturels régionaux différents.

Voici pour ma part les Parcs Régionaux visités.

Zone 1 - Parc du Ht Languedoc validé lors de la Semaine Fédérale d'Albi année 2016 - Zone 2 - Parc du Verdon validé lors de la randonnée Mer-Montagne « St Raphaël - Col de Richemont » 2011 - Zone 3 Parc de l'Avesnois validé lors du Trait Européen « Paris - Bruxelles année 2014 - Zone 4 Parc du Morvan validé lors du Brevet » Montagnard du Morvan « en 2012 - Zone 5 parc du Cotentin et Bessin Validé lors de la Randonnée Permanente » entre Elle et Vire année 2015 -

Brevet N° 50 délivré en 2015.

Pour collègue Alain Desquinemare N° 43 - voici les Parcs visités Zone 1 Parc des Volcans d'Auvergne lors de Randonnée Mer-Montagne « La Rochelle - Super Besse » en 2010 - Zone 2 Parc du Queyras lors de la Randonnée Permanente Thurins 69 - Turin « Italie » en 2011 - Zone 3 Parc de l'Avesnois visité lors du Trait Européen « Paris Bruxelles » année 2014 - Zone 4 Parc du Morvan visité lors de la Randonnée « Château »

Chinon en 2014 - Zone 5 Parc du des Abers lors de la Randonnées des Enclos Paroissiaux en 2014 -

Il ne reste plus qu'à recommencer avec de nouveaux parcs à découvrir lors de nouvelles R.P ou séjour traversant les 5 zones différentes de l'hexagone.

GARGOUIL PHILIPPE

AS Banque de France Paris

Enchanterez !

VOTRE COMMUNICATION !



Axiom Graphic
IMPRIMEUR 360°

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, ...

