



**N° 105**

**Automne 2017**

**Comité Régional  
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 :

iledefrance-presidence@ffct.org

La date de remise des documents sera inscrite sur le **site du COREG**



## BULLETIN D'ABONNEMENT

### 4 NUMÉROS POUR 10 EUROS

(chèque à libeller à l'ordre de COREG 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 :

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

# Edito ●●●

Dans l'édito du numéro 104 je vous faisais part du souci, lié à la réforme territoriale, qui nous baptisait Comité Régional en remplacement de Ligue et qui devait modifier l'intitulé de notre revue.

Quelqu'un a trouvé la solution pour garder la même appellation :  
Ce sera donc Bulletin de Liaison Ile de France ! Nous ne serons pas « perturbés »

Je garde toujours l'idée de faire un numéro spécial de rétrospective des plus de trente années de vie de ce bulletin aussi j'attends les informations de ceux qui ont contribué à la vie de la défunte Ligue afin d'informer les plus jeunes recrues des clubs franciliens sur notre histoire. Ce n'est pas de la nostalgie c'est simplement pour montrer l'évolution des moyens de communication depuis 1984...

Cette revue reste le complément des moyens de communication mis à la disposition des clubs, des Comités départementaux et du Comité Régional puisqu'en 2017 le site internet a été « relooké » et les réseaux sociaux ont complété la palette. Ces moyens sont là pour mettre en valeur les activités, les actions, les partenariats,...

Le BLIF reste la vitrine d'échange d'idées et aussi un faire-valoir important car le cyclotourisme ne fait pas la une des journaux avec titre olympique, champion du monde, etc... le rôle social du cyclotourisme n'est plus à démontrer mais doit se faire savoir.

Aussi pouvoir laisser un numéro du BLIF après une entrevue avec des responsables de mairie, d'office de tourisme ou autres entités, donne un éclairage, à ceux qui ne sont pas licenciés, sur la diversité de ce qui constitue notre sport.

Fin 2016 début 2017 beaucoup de structures se sont renouvelées. De nouveaux projets sont en gestation, de nouvelles actions se développent, aussi faites-les connaître au travers du BLIF.

Les actions pour accueillir des nouveaux dans les clubs, dans le cadre du sport-santé l'intégration de personnes ayant eu des difficultés, les actions d'adaptation pour permettre l'intégration de personnes ayant un handicap, la mise en valeur de la pratique des féminines, les actions liées à la sécurité et le vivre ensemble, l'accueil de jeunes ou de féminines au sein des structures... toutes ces actions qui font partie du plan de développement fédéral.

Unissons les efforts de tous et laissons de côté les problèmes de caractère, de préséance, d'égo...

Nous allons tous vers un même but mettre en lumière ce qui fait la valeur des clubs et des personnes qui contribuent à leur développement.

Bonnes fêtes de fin d'année.

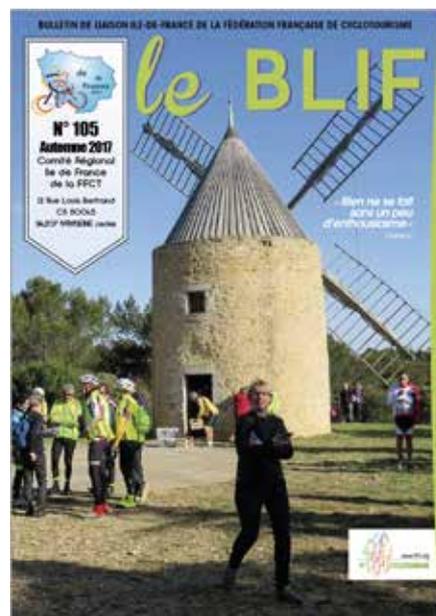
Bien sportivement à tous.



**Evelyne BONTEMS-GERBERT**  
Présidente

# Sommaire ●●●

	PAGE
AGL .....	4
VIE DES STRUCTURES.....	16
VIE DE LA LIGUE.....	28



Bulletin de liaison 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°105 – AUTOMNE 2017  
Abonnement 10€ pour 4 Numéros par an  
Souscription auprès du Comité Régional Ile de France

**DIRECTRICE DE PUBLICATION :**

**Evelyne BONTEMS-GERBERT**  
Présidente

**EQUIPE de REDACTION :**

Evelyne Bontems-Gerbert  
Nicolas Eduin  
Christophe Dufour  
Claude Delage  
Jean Louis Faucher  
Anne Varis  
Jean Michel Richefort  
Marie Claude Campos  
Stéphane Le Breton  
Denis joye  
Alain Moraine  
Bernard chatel  
Alain challant  
Jean Yves Glinche

**CRÉATION ET IMPRESSION :**  
Axiom Graphic 01 34 66 42 82  
N° ISSN 1270-3419

# Assemblée Générale de la Ligue

## RAPPORT MORAL AG 2017

Pour une nouvelle olympiade un nouveau Comité Directeur a été élu en novembre 2016.

Comme je l'avais souhaité dans la mandature précédente, il est inter-générationnel ;

Toutes les tranches d'âge sont représentées ; c'est donc le meilleur moyen de prendre en compte toutes les préoccupations. C'est du moins ce à quoi ce comité va s'attacher au long de ces 4 années. Des féminines seraient les bienvenues pour compléter le nombre de membres et ainsi assurer la parité.

« Le sport n'est pas un luxe mais une nécessité »

Le sport santé est mis en évidence partout. Nous avons donc un créneau de choix pour dynamiser et développer nos clubs.

Si au départ le club est la réunion de copains son développement passe par l'accueil de nouveaux membres : hommes, femmes, jeunes,...

La fédération nous offre tous les outils pour réaliser cet accueil avec les conventions de pré-accueil, les formations, les documentations... et le Comité Régional est là, en collaboration avec les Comités Départementaux, pour assurer ce développement et aider les clubs.

La région Ile de France offre une grande diversité de territoires ; urbains et ruraux, 4 parcs régionaux, plaines et reliefs, nous avons tout ce qu'il faut pour pratiquer de manière très diversifiée notre activité. Pour cela il faut aussi savoir s'ouvrir aux autres et ainsi assurer la pérennité des clubs.

N'avons-nous pas été débutant un jour ? N'avons-nous pas apprécié d'avoir été guidé pour progresser et dépasser des instants de découragement ? Alors ne soyons pas égoïstes et faisons l'effort de s'organiser pour accueillir des nouveaux, jeunes, adultes hommes et femmes. On ne naît pas cyclotouriste, on le devient. L'apport de nouveaux dans les clubs est une richesse sans laquelle le club risque de se scléroser.

Autre slogan de la Fédération « Sécurité et santé priorité de la FFCT »

Là aussi il y a beaucoup à faire ! Et c'est l'affaire de tous.

Si le port du casque est une mesure qui ne pose plus beaucoup de problème (port supérieur à 98% à la FFCT) beaucoup d'efforts restent à faire en matière de comportements... « Partageons la route » C'est un axe à travailler en mettant en place des actions en collaboration avec les préfetures, la sécurité routière, la gendarmerie... N'oublions pas que les adultes que nous sommes doivent être des exemples pour les plus jeunes et aussi montrer que l'appartenance à la FFCT est un « plus » par rapport au pratiquant lambda.

Pour cette mandature qui débute le nouveau comité, grâce à l'apport des savoirs des nouveaux, s'est attaché à commencer à moderniser les moyens de communication ;

Site internet, réseaux sociaux, mailing d'information, etc...Ceci afin d'être plus réactif et au plus près de la diffusion de l'information mais surtout que cette information soit accessible à tous rapidement.

L'intégration du handicap, sujet qui me tient à cœur depuis longtemps, va enfin devenir très actif grâce à l'arrivée de Patrick et son expérience.

La mise en place d'une nouvelle équipe demande des ajustements qui vont porter leurs fruits dès maintenant. 2018 verra le développement des actions de toutes les commissions. La sécurité, la santé, les jeunes, la formation avec son nouveau plan, le tourisme en Ile de France...

Mais le Comité Régional est à l'écoute de tous les licenciés, aussi n'hésitez pas à contacter les membres du comité Directeur qui sont aussi là pour venir vers vous si vous les invitez à vos réunions.

La Présidente  
**Evelyne BONTEMS-GERBERT**



## RAPPORT D'ACTIVITÉS

Le comité directeur que vous avez élu en novembre 2016 s'est très rapidement mis au travail afin de mettre en place la nouvelle équipe pour l'olympiade à venir et préparer les différentes actions à mener. Le tout sur fond de réforme territoriale qui a vu les anciennes ligues disparaître au profit de nouveaux comités régionaux.

### UNE NOUVELLE ÉQUIPE POUR UNE NOUVELLE OLYMPIADE

La répartition des postes a été effectuée de la façon suivante :

- **BONTEMS-GERBERT Evelyne** ..... Présidente
- **FAUCHER Jean-Louis** ..... Vice-président /  
Responsable commission santé-sécurité
- **EDUIN Nicolas** ..... Secrétaire
- **LECUELLE Gérard** ..... Trésorier
- **DE SOUSA GUERRA Jean-Paul** ... Trésorier adjoint, Membre commission VTT
  
- **DUFOUR Christophe** ..... Délégué Régional Jeunes
- **DIVAN Christophe** ..... Membre commission jeunes
- **MENTION Valentin** ..... Membre commission jeunes
- **METOIS Jean-François** ..... Membre commission jeunes
  
- **DELAGE Claude** ..... Délégué Régional Formation
  
- **VARIS Anne** ..... Membre Commission santé-sécurité
  
- **BOURGES Joël** ..... Membre commission Tourisme

■ **Claude GUILBERT** a été élu et les postes de Vice-président et de responsable de la commission VTT lui ont été attribués. Cependant, Claude n'a pas, pour la troisième année, renouvelé sa licence dans les délais prévus par les règlements fédéraux. Aussi, sur la base de ces mêmes règlements, et afin d'éviter toute difficulté pour le CoReg en matière de responsabilités, d'assurance ou de représentation, le bureau, puis le comité directeur du CoReg ont considéré qu'il s'était placé en situation de démission. Notification a été faite à l'intéressé. Claude a décidé de saisir la commission disciplinaire fédérale devant laquelle il a été débouté. Il a souhaité faire appel mais sans respecter la procédure prévue à cet effet. Affaire définitivement statuée, donc.

La nature humaine étant parfois surprenante, il se représente à vos suffrages et nous ne ferons pas davantage de commentaires si ce n'est que cet épisode nous a coûté en temps et en énergie qui auraient été profitables sur des actions bien plus constructives pour le cyclotourisme francilien.

### NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR FÉDÉRAL : NOUVEAU PROJET POUR L'OLYMPIADE

Notre comité a été présent aux différentes réunions mises en place pour les structures. Il a suivi avec attention l'élaboration et la diffusion du projet fédéral afin d'inscrire ses actions dans le même sens que les orientations prises par la FFCT.

## LA COMMUNICATION : NERF DE LA GUERRE

Force est de constater que l'information n'est pas fluide entre notre comité et les licenciés. Elle reste bloquée, volontairement ou involontairement auprès de responsables qui ne la retransmettent pas. Il est pourtant si simple de nos jours de « faire suivre » !

C'est la raison pour laquelle, une commission informatique a été spécialement constituée pour :

- Mettre en place des outils de communication électroniques simples et efficaces en lien avec la politique fédérale : création d'adresses mail et de listes de diffusion dédiées pour les membres du comité, pour les différentes commissions, ... Le CoReg a tout naturellement adopté la solution Office 365 destinée aux structures fédérales.
- Refonte du site Internet afin de le rendre plus fonctionnel et avec un design plus actuel.
- Création d'une page et d'un groupe Facebook afin de mieux faire connaître les actions du CoReg et diffuser rapidement et efficacement des informations (annulations de randonnées, ...).
- Animation du blog relatif à la semaine jeunes
- Réalisation de mailings ciblés (aux moniteurs franciliens, ...)

D'autres idées sont encore en gestation et tout peut toujours être amélioré. Nous sommes preneurs de toute idée, suggestion, remarque, ...

## UN COMITÉ SUR LE TERRAIN

L'ensemble de vos élus sont bénévoles et pour certains, ils cumulent responsabilités associatives et vie professionnelle et familiale. Néanmoins, vos élus font le maximum pour être présents partout où ils sont invités et notamment les remises de récompenses, les départs ou arrivées de rallyes ou de randonnées, les assemblées générales de clubs ou de CoDeps, ...

Dans le cadre de la candidature de Paris aux JO 2024, votre comité a également été présent à plusieurs réunions sous l'égide du CROSIF et/ou du Conseil régional d'Île-de-France afin de soutenir cette candidature qui a été couronnée de succès.

Le CoReg est allé au contact des licenciés à de nombreuses reprises en étant présent lors de la concentration fédérale de Pâques en Provence avec une équipe qui a réalisé une Trace Vélocio, le traditionnel « pot du CoReg » lors de la Semaine fédérale de Mortagne-au-Perche a été l'occasion d'échanger avec de nombreux cyclos franciliens.

Notre comité a également apporté son soutien et était présent à la Jean Racine, manifestation route et VTT phare dans notre région (Label FFCT), et a été présent sur plusieurs manifestations et salons très souvent aux côtés du personnel du siège fédéral).

Au cœur des préoccupations des encadrants, des clubs et des CoDeps, le CoReg s'est également attelé à la question des assurances avec l'organisation d'une première journée d'information sur le sujet en lien avec Jacques VAGNER, élu au comité directeur fédéral en charge de ces questions.

## LE COREG ET LES SUBVENTIONS

Comme pour toutes les structures, les subventions sont de plus en plus difficiles à obtenir. Un exemple avec le CNDS puisque la DRJSCS (Direction Régionale Jeunesse Sport Cohésion Sociale) exige dorénavant la rédaction d'un PSTC (Plan Sportif Territorial Concerté) qui doit être élaboré de concert avec les comités départementaux. Ceci, non pas pour leur « piquer » leurs subventions comme cela a pu être dit par erreur, mais pour éviter que des subventions soient versées deux fois (au CoReg et au CoDep) et améliorer la visibilité pour nos financeurs publics.

Le CoReg IDF s'est donc attelé à cette tâche indispensable avec les représentants des CoDeps franciliens.

## LE COREG ET LES JEUNES

Même si cela lui est parfois reproché, le CoReg soutient les jeunes en école cyclo, point accueil jeunes ou en club. L'organisation du déplacement des jeunes franciliens lors de la SNEJ (Semaine Nationale et Européenne des Jeunes) en est le parfait exemple. Mais on peut citer également l'organisation du Critérium Régional du Jeune Cyclo ou encore le Concours Régional d'Éducation Routière qui sont autant d'épreuves formatrices pour ceux qui constituent l'avenir du cyclotourisme.

## LE COREG ET LA SANTÉ-SÉCURITÉ

Dans la droite ligne de la politique fédérale, relayée par l'action « Offrez du vélo à votre santé », la commission santé-sécurité a entre autres continué à animer le réseau des DSCo (délégués sécurité des CoDeps) mais également à réfléchir à l'actualisation du dépliant à destination des automobilistes nouvellement détenteurs du permis de conduire afin de les sensibiliser à la fragilité des cyclistes.

## LE COREG ET LE HANDICAP

Aucun poste n'était jusqu'à présent pourvu au sein de cette commission. Le CoReg est heureux de coopter Patrick TOURETTE, personnage passionné et passionnant, qui se propose de favoriser et développer la pratique des personnes en situation de handicap mais également changer le regard des « valides ».

## LE COREG ET LE TOURISME

Les cyclos d'un département ont peu d'occasions de se déplacer et de rencontrer les cyclos d'un autre département de la région. Paris constitue une sorte de « barrière » infranchissable qui décourage tout un chacun de participer à des randonnées à l'autre bout de l'Île-de-France.

L'idée de la « Ligueàvélo » avait germé en 2016, elle a été retenue avec succès en 2017 : proposer une randonnée gratuite à tous les licenciés franciliens avec la découverte d'un site (cette année la découverte du Centre Sportif et d'Équitation Militaire de Fontainebleau) et la possibilité de conjuguer validation de sites BCN-BPF et découverte de produits du terroir.

## LE COREG ET LA FORMATION

Fidèle à ses missions « classiques », le CoReg continue d'assurer et de suivre la formation des moniteurs fédéraux, sous les instructions de la Commission Nationale de Formation. Nous ne pouvons que vous encourager à suivre la formation fédérale tant il est important de se former pour mieux accueillir, mieux encadrer, mieux gérer, mieux former, ...

## LE COREG ET LA CONVIVIALITÉ

Parce qu'il faut replacer l'humain au centre de nos activités, le CoReg s'attache à faire de chaque rencontre avec les licenciés, les responsables de clubs ou de structures un moment de convivialité qui permet des échanges et au cours desquels les produits du terroir (à boire ou à manger) sont à l'honneur.

Le CoReg IDF remercie toutes celles et ceux qui œuvrent avec lui pour la promotion et la protection du cyclotourisme francilien. Bien évidemment, toutes les bonnes volontés et toutes les idées sont accueillies avec bienveillance. Il ne vous reste plus qu'à faire le pas et nous rejoindre !

**Nicolas EDUIN**  
Secrétaire



## LA COMMUNAUTÉ DES JEUNES CYCLO FRANCILIENS



### NOTRE ORGANISATION POUR LES JEUNES

Avec cette nouvelle olympiade, l'organisation pour les jeunes a évolué au sein du comité régional.

Pour être au plus proche des structures jeunes des clubs, **les délégués départementaux jeunes (DDJ)** sont maintenant associés à l'ensemble des réunions concernant les activités jeunes (critériums, SNEJ, ...).

Les 5 élus de la commission jeunes du COREG, se sont vus confier un rôle de **correspondant régional jeunes (CRJ)**. L'objectif est de renforcer la collaboration avec les DDJ de chaque CODEP afin de contribuer plus efficacement au développement des activités jeunes de chaque département.

Les CRJ ont également pour objectif de fédérer et mutualiser l'ensemble des initiatives au niveau régional afin que l'ensemble des structures jeunes au sein des clubs profitent de cette nouvelle dynamique régionale. C'est en mutualisant ainsi toutes nos forces vives, que nous pensons développer des nouvelles activités vers les jeunes et faire potentiellement naître de nouvelles structures jeunes.

#### Une commission jeunes du COREG

[illedefrance-jeune@ffct.org](mailto:illedefrance-jeune@ffct.org)

Evelyne  
BONTEMS-GERBERT



95

Christophe  
DIVAN



78

Christophe  
DUFOUR



92

Valentin  
MENTION



94

Jean-François  
METOIS



77



Adrien  
GUILLOIS



Jean-Pascal  
BELLET



Harold  
GUEZ



Valentin  
ABBALLE

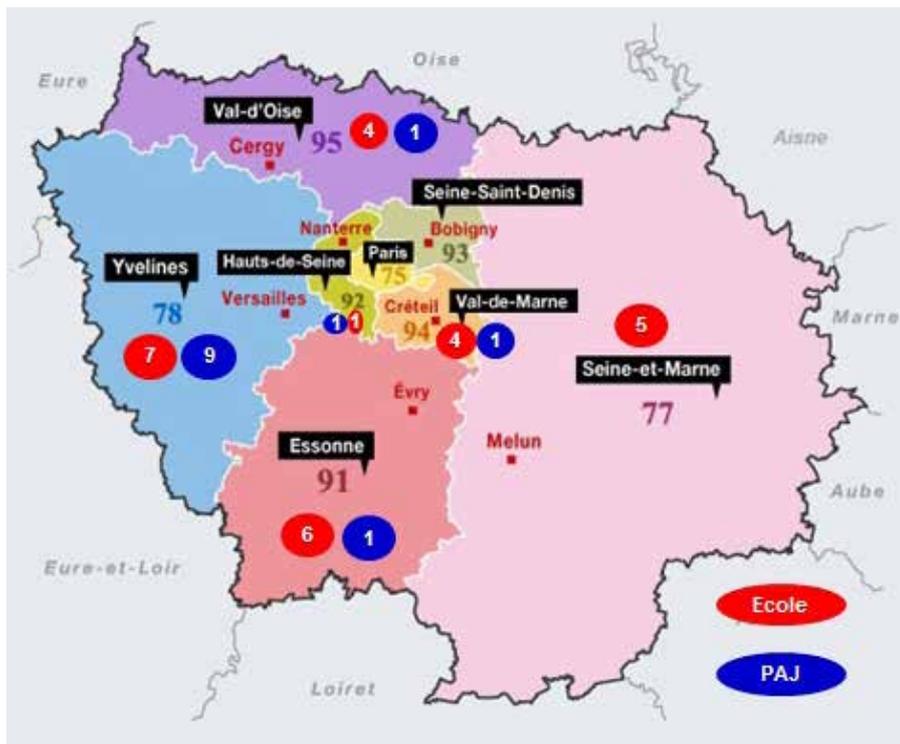


Philippe  
MARIE



Philippe  
BACHELET

#### Des Délégués Départementaux Jeunes



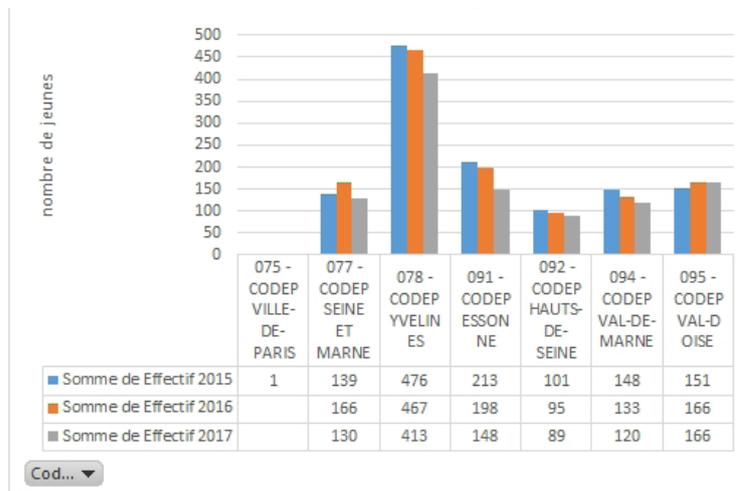
## NOS STRUCTURES JEUNES (ÉCOLES ET POINTS D'ACCUEIL)

Le nombre de structures jeune est resté stable en 2017 par rapport à l'année dernière soit **42 structures : 28 écoles cyclo + 14 PAJ**.

Cependant 3 structures, bien qu'encore agréées ne sont plus actives en cette année 2017 : AICV (Codep 75), UNION SPORTIVE DE VILLEJUIF (Codep 94) et VTTEAM78 (Codep 78) n'ont effectivement plus de jeunes licenciés. Nous espérons qu'elles pourront repartir en 2018.

**Le nombre de jeunes (>1.000) est actuellement en légère diminution sur 2017** par rapport à 2016 mais les adhésions ne sont pas totalement terminées pour l'année en cours.

Compte tenu de la demande croissante des jeunes pour le vélo, Il devient vital d'augmenter le nombre de ces structures d'accueil des jeunes au sein des clubs FFCT. C'est un levier pour renouveler nos licenciés et ainsi pérenniser nos clubs.





**LE 1<sup>ER</sup> SÉMINAIRE DES ÉDUCATEURS EN AVRIL 2017**



C'est une petite centaine d'éducateurs actifs au sein d'une école cyclo qui sont réunis le 1er avril à l'auditorium de Saint-Rémy-lès-Chevreuse.

Au programme de la matinée, différentes présentations :

- par Isabelle GAUTHERON, notre DTN, les dernières nouveautés concernant la réglementation
- par Bertrand HOUILLON, directeur de la communication de la FFCT, les outils et le kit de communication à disposition des structures
- par l'équipe d'animation de la communauté des jeunes cyclo franciliens (CRJ+DDJ), les activités jeunes prévues sur l'année 2017.

**Des débats et échanges d'idées sur nos points forts et nos points à améliorer** pour développer nos structures jeunes ont complété le programme de cette matinée.

Après un repas convivial autour d'un « jimbalya » plat emblématique de la Louisiane, les participants sont partis faire une petite randonnée digestive sur les traces, en avant-première, de la Jean Racine 2017.

Les objectifs au cours de cette olympiade sont de répondre aux enjeux et points soulevés lors de cette 1er rencontre, charge maintenant à l'équipe constituée des CRJ et DDJ mais aussi de l'ensemble des éducateurs de relever ce défi.

**LES CRITÉRIUMS DÉPARTEMENTAUX**

Pour cette année, **309 jeunes ont participé à l'un des 5 critères départementaux** (77, 78, 91, 94 et 95). Sans atteindre le chiffre record de 2015 avec 337 jeunes participants, c'est à nouveau une belle progression par rapport à l'année dernière avec une courbe de participation des jeunes qui repart à la hausse.

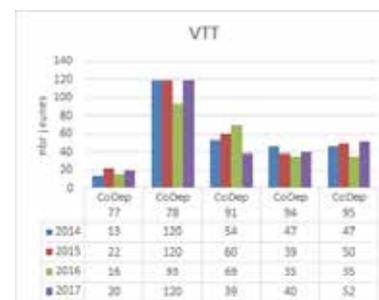
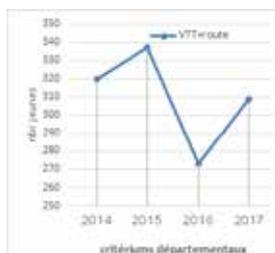
**La participation reste globalement stable dans tous les départements** (voir les graphiques ci-contre), à l'exception du 91, qui après 3 années de croissance, voit son nombre de participants diminuer. Cette baisse s'explique par le fait qu'il n'y a pas eu cette année de concours éducation routière pour les moins de 12 ans dans ce département.

Concernant le critérium route, le 77 qui tirait à lui seul la croissance du nombre de participants sur les 3 dernières années, enregistre pour 2017 une chute importante. La faible participation des jeunes du club de Savigny le Temple à ce

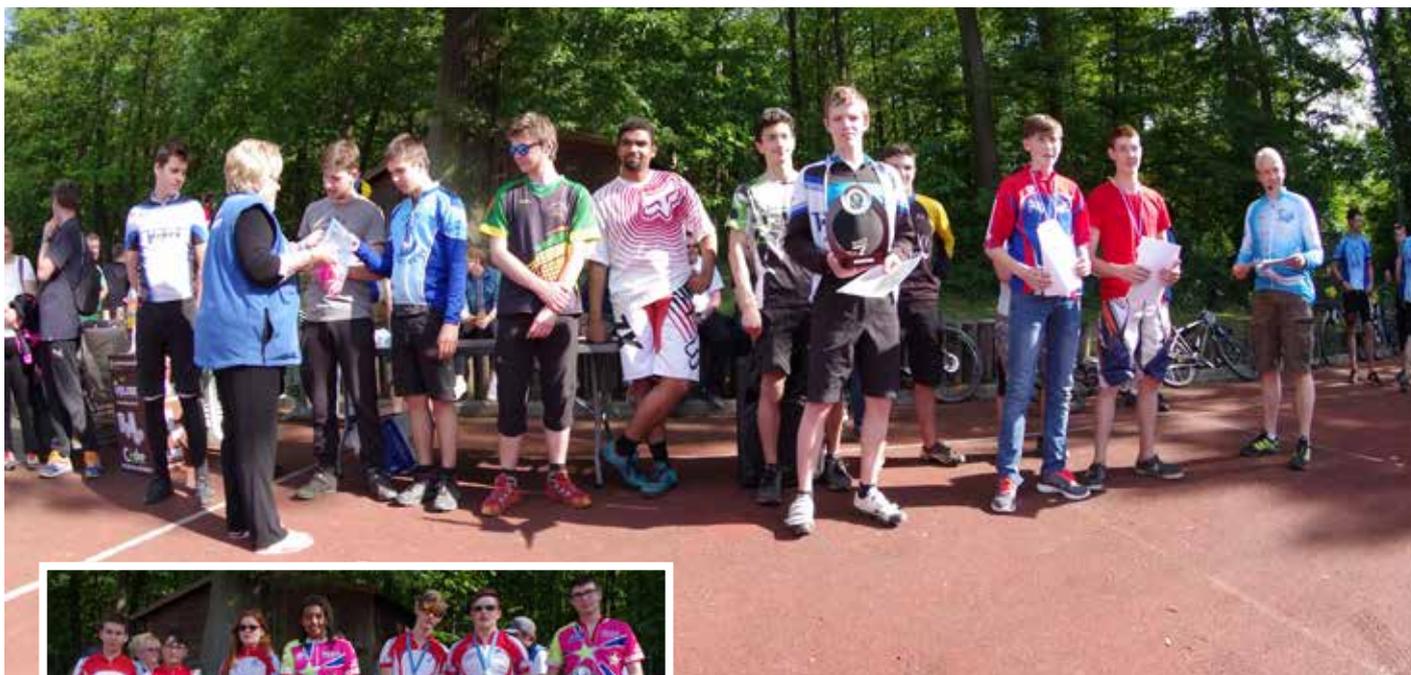
critérium départemental route est la raison principale de cette baisse que l'on espère conjoncturelle. Nous gardons espoir que les autres départements arrivent à organiser également un critérium route même si cela reste difficile en région parisienne compte tenu du trafic routier.

Il est important de rappeler que le nombre de sélectionnés au critérium national pour le comité Ile-de-France est directement proportionnel au nombre total de jeunes participant à ces critères départementaux comparé à l'ensemble des départements des autres comités régionaux.

C'est d'ailleurs cette même règle qui est également appliquée pour déterminer le nombre de places disponibles au critérium régional pour chaque département francilien.



LE CRITÉRIUM RÉGIONAL DU 21 MAI



Le critérium régional s'est déroulé à Versailles-Porchefontaine avec **49 vététistes pour se disputer les 12 places qualificatives pour le critérium national**. Pour les 4 routiers présents, la difficulté était moindre compte tenu des 3 places qualificatives.

Voici ci-dessous les premiers de chaque catégorie. Tous les classements et photos de cette journée sont disponibles sur notre site web <http://coreg-idf-ffct.org/> à la rubrique « Jeunes / Nos activités 2017 »

	4	TREVARIN	Hugo	894	78	LE MOLLET FUTE V-C
	5	ANCELET	Paul	876	78	VELOXYGENE
<b>Cadet</b>	1	<b>FOURNIER</b>	<b>Romain</b>	<b>902</b>	<b>91</b>	<b>VC SALUCEEN</b>
	2	TZOANIS	Tom	889	95	FREPILLON
	3	MALCUY	Florian	888	78	VELOXYGENE
	4	JUDIC	Jocelyn	886	78	VELOXYGENE
	5	BOUCHART	Hugo	885	78	VELOXYGENE
<b>Junior</b>	1	<b>VALY</b>	<b>Timothé</b>	<b>893</b>	<b>78</b>	<b>ACT PLAISIROISE</b>
	2	CAGET	Martin	867	91	AC SENART
	3	TEMMAR	Lucas	855	78	VC BAILLY NOISY LE ROI
	4	HERBIET	Laurent	854	78	VELOXYGENE
	5	GOUSSET	Yann	853	78	ACT PLAISIROISE

Route						
<b>Junior</b>	1	CHAPON	Mathis	882	94	EC LIMEIL BREVANNES
<b>Cadet</b>	1	SIMON	Clement	861	77	CVL VERNEUIL
	2	GORRET	Maxime	857	77	CVL VERNEUIL
	3	N'GOMA	Axelle	791	77	CVL VERNEUIL



## LE CONCOURS RÉGIONAL D'ÉDUCATION ROUTIÈRE



Épreuves réservées uniquement aux jeunes âgés de 8 à 12 ans dans l'année, les jeunes sont invités à concourir entre eux sur le thème de l'éducation routière en réalisant plusieurs épreuves :

- Tests d'aisance et de maîtrise de la bicyclette sous forme de parcours,
- Tests de réflexe et de comportement routier pour mieux s'intégrer à la circulation,
- Tests d'observation sur des mises en situation,
- Tests de connaissance du code de la route et des principaux panneaux,
- Erreurs à découvrir sur un vélo.

Il n'y a aucune sélection préalable, tous les jeunes candidats peuvent s'inscrire directement au Régional, ou aux qualifications Nationales en participant à la Semaine Nationale et Européenne des jeunes.

Pour la 1<sup>ère</sup> année, ce concours d'éducation routière ne se déroulait pas le même jour que le critérium régional afin d'en faire une épreuve à part entière. Le test a été particulièrement concluant pour le bonheur de tous les « cyclos kids » qui étaient ainsi les « héros » de la journée.

**Ce sont 59 jeunes dont 8 jeunes filles qui ont participé à cette manifestation** alors qu'il n'était que 47 l'année dernière. C'est donc une nouvelle progression et nous espérons que le développement de ce concours continuera en 2018.

Voici ci-dessous les premiers du classement que vous pouvez retrouver complet sur notre site web <http://coreg-idf-ffct.org/> à la rubrique « Jeunes / Nos activités 2017 »

Fém.	Nom	Prénom	Total	CODEP	
	1	COLOMBO	Raphaël	185	78
	2	PAULINO	Diego	173	77
1		VERVAEKE	Alix	169	77
	3	CHATELIN	Mathieu	169	78
	4	BOURILLET	Vianney	150	78
	5	SAPIERRE	Maxime	149	77
	6	JIMENEZ SERRANO	Gabriel	148	78



**LA SEMAINE NATIONALE DES JEUNES À CHÂTELLERAULT**



*Les petits du CNER avec Jean-François et Valentin*

Ce sont 44 jeunes et 17 encadrants\* qui sont partis en juillet à Châtellerault pour la SNEJ 2017.

\*(dont 6 âgés de 21 à 28 ans et un initiateur de 18 ans)

Cette année, le comité régional a revu en grande partie son organisation afin d'assurer par lui-même une grande partie de la logistique avec des petits déjeuners et des repas du midi sans dépendre de l'organisation globale de la FFCT. Cela a apporté un plus grand confort en permettant d'organiser des sorties vélos sur la journée et s'affranchir ainsi de la contrainte de revenir prendre son repas à la restauration collective. Cette gestion a également permis de baisser le coût journalier de la logistique mais a mobilisé deux moniteurs à plein temps qui n'ont pas roulé...

Sur le plan sportif, 15 jeunes ont représenté l'Île-de-France avec pour la majorité d'entre eux une 1<sup>ère</sup> sélection nationale. La délégation francilienne a donc décroché moins de podiums que lors des 2 dernières éditions avec un seul podium : Lucas TEMMAR qui termine 2<sup>ème</sup> minime en VTT, ce qui représente une performance remarquable pour cette 1<sup>ère</sup> sélection.

A noter également le trophée du fair-play remporté par l'encadrante francilienne Berangère DIFFETOCQ (moniteur fédéral)

Voici ci-dessous les autres classements des jeunes franciliens.

Catégorie	Nom	Prénom	Class.	Club
Route Cadet	SIMON	Clément	9	77 CVL VERNEUIL
Route Cadet	GORRET	Maxime	16	77 CVL VERNEUIL
Route Junior	CHAPON	Mathis	8	94 EC LIMEIL BREVANNES
VTT Cadet Fém.	TUPPIN	Elisa	5	95 FREPILLON
<b>VTT Cadet</b>	<b>TZOANIS</b>	<b>Tom</b>	<b>6</b>	<b>95 FREPILLON</b>
VTT Cadet	BOUCHART	Hugo	11	78 VELOXYGENE
VTT Cadet	HUBERT	Aymeric	28	95 FREPILLON
VTT Junior	CARON	Xavier	6	94 VC SUCY EN BRIE
VTT Junior	LASSALLE	Théo	7	78 CC GUYANCOURT
VTT Junior	ROBINEAU	Aleaume	9	91 CC LINAS MONTLHERY
VTT Junior	VORMS	Mathieu	13	78 VC BAILLY NOISY LE ROI
VTT Minime	TEMMAR	Lucas	2	78 VC BAILLY NOISY LE ROI
VTT Minime	CAGET	Martin	16	91 AC SENART
VTT Minime	GOUSSET	Yann	17	78 ACT PLAISIROISE
VTT Minime	VALY	Timothé	19	78 ACT PLAISIROISE

Ce séjour a été marqué par une journée tourisme au Futuroscope pour le plus grand bonheur des jeunes et moins jeunes comme l'atteste la photo ci-contre...



*Le trophée du fair-play remporté par l'encadrante francilienne Berangère DIFFETOCQ (moniteur fédéral)*



**CONCOURS NATIONAL D'ÉDUCATION ROUTIÈRE PAR ÉQUIPE**



Ce CNER a lieu chaque année dans une région différente durant les vacances de Toussaint.

Ce concours regroupe 6 représentants de chaque comité régional (dont au moins 2 filles) âgés de 10 à 12 ans dans l'année :

- le classement est réalisé par COREG sans classement individuel,
- la logistique au niveau Régional est assurée par chaque COREG, aucune charge financière pour le club et les comités départementaux.

Les 6 meilleurs jeunes franciliens issus du Concours Régional et/ou des qualifications qui ont eu lieu durant la SNEJ ont été retenus. Ils ont tous participé à une journée préparatoire fin septembre dans les locaux du club de COURBEVOIE.



**IDF, PREMIÈRE PLACE À QUESOY !**

NOM et prénom	Club
<b>VERVAEKE Alix</b>	CVL VERNEUIL
<b>LANDAIS Maëva</b>	VELOXYGENE
<b>COLOMBO Raphaël</b>	ACT PLAISIROISE
<b>PAULINO Diego</b>	SAVIGNY LE TEMPLE
<b>MAILLET Emile</b>	VELOXYGENE
<b>DELALANDE Gabriel</b>	CVL VERNEUIL



Ce concours s'est déroulé cette année en Bretagne à QUESOY du 26 au 29 octobre.

**NOUS SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX...**

Des news concernant les activités pour les jeunes sont relayées soit sur **notre page Facebook**, sur **Twitter** ou **Google+** sous le compte **@CycloIDF**.

Vous pouvez y accéder directement depuis notre site web en cliquant sur les pictogrammes de chacun de ces réseaux sociaux.



**Christophe DUFOR**



Nous voici dans une nouvelle olympiade, avec des objectifs redéfinis par le projet fédéral (2017/2020), un nouveau plan de formation qui est totalement applicable depuis le début de cette année. Cet ensemble (projet fédéral et plan de formation) est un cadrage qui matérialise précisément les orientations que tous nous aurons à cœur de mettre en application. Le projet fédéral fixe les grandes orientations, entre autre Il définit nos valeurs, nos activités, notre philosophie, notre mission d'accueil, il propose des outils... quant au plan de formation il peut être considéré comme un « outil » mis à la disposition des structures afin d'accomplir leurs missions. Une des missions retient tout particulièrement notre attention : c'est l'objectif de former des éducateurs. Dans un premier temps celui d'animateurs clubs apparait bien comme une indispensable priorité.

L'outil que représente le plan de formation est consécutif aux demandes des structures, tout particulièrement les commissions jeunes et tourisme. Il est issu de nombreuses réunions de travail qui en ont défini sa rédaction. Ce nouveau plan validé par le comité directeur fédéral, par notre directrice technique nationale : il est le référentiel technique, ainsi il accompagne maintenant l'ensemble des formateurs de notre fédération. Ce référentiel traite des formations d'éducateurs, de dirigeants et définit des unités spécifiques.

Le plan de formation a été repensé afin que chaque éducateur puisse être qualifié et pratiquer aussi bien route que VTT avec les jeunes et les adultes. C'est une pluridisciplinarité qui permet une simplification rationnelle sur le terrain. Toutefois, si les modules sont assez similaires à l'ancien plan, pour répondre à cette compétence accrue, la durée des stages d'initiateur club et moniteur fédéral a été augmentée en nombre de modules et par la même en durée.

Je ne vais développer<sup>(1)</sup> que le premier niveau d'éducateur c'est-à-dire l'animateur club. Au niveau de notre région ce nombre d'éducateurs de premier niveau nécessite

une observation et par la même une attention toute particulière. En effet, en Ile de France le nombre d'animateurs clubs est dramatiquement faible. Il représente un total en nombre de 177. De plus, Il est stable et ceci depuis plusieurs années. En comparaison du nombre de licenciés il ne représente que 1.5%. Tout comme le nombre de clubs avec éducateurs reste voisin de 23%. De tels indicateurs au demeurant stables ne sont absolument pas dans les objectifs du projet fédéral (comme du précédent) ou il est (était) indiqué : « faire en sorte de disposer d'un éducateur par club ». Pourquoi le comité directeur de notre fédération a fixé un tel objectif ?

A savoir que la principale action de l'animateur club est d'animer des séances techniques afin d'accueillir les nouveaux publics. Par la même, il veille au respect des règles de sécurité, il encadre les groupes lors de cyclo-découvertes, il prépare et organise la mise en place de la convention de pré-accueil. De telles actions sont l'ABC d'une évolution positive des nouvelles prises de licences. Actuellement les actions des animateurs club sont limitées aux écoles de cyclotourisme. C'est trop restrictif comme actions - maintenant que faire ?

Cela passe impérativement par une anticipation des besoins. Les dits besoins en éducateurs doivent être explicités, en expliquer sereinement les raisons de cette nécessité d'accueillir les nouveaux publics. Par chaque structures : une planification annuelle, des objectifs définis semblent la formule la plus pertinente. Aujourd'hui nous devons tous en définir cette orientation comme une volonté « politique ». Une volonté « politique » s'accompagne généralement de moyens spécifiques. Dans ce contexte, avec une volonté « politique » : l'équipe de formateurs et moi-même sommes confiants et totalement disponibles pour former au plus proche du terrain les stagiaires.



**Claude Delage**  
Votre délégué régional à la formation

(1) Les autres niveaux d'éducateurs seront développés lors de l'assemblée générale.

**RESPECTER LES RÉGLEMENTATIONS:  
PRÉALABLE INCONTOURNABLE  
POUR LA SURVIE DE NOTRE SPORT FAVORI**



**Ces 10 dernières années, la pratique de la Petite Reine a littéralement explosé dans nos villes:**

PARIS +200%, LYON +230%, etc ...

A Paris et dans les départements limitrophes, l'avènement du «Vélib» a bien aidé pour soutenir cette progression mais, il faut bien faire un autre constat: paradoxalement, **cette explosion sans encadrement ni sensibilisation aux respects des «règles du jeu» pénalise l'image de nos pratiques et réduit trop souvent à néant :**

- D'une part, les efforts constants de formation et de sensibilisation aux respects des réglementations et des comportements sécuritaires que nous dispensons à tous niveaux, à commencer dans nos Clubs FFCT.
- D'autre part, notre crédibilité vis-à-vis des Institutions en Charge des Aménagements Routiers et de leurs Entretiens lors de nos demandes pour éviter ou corriger nombre de situations ou conceptions «accidentogènes» des chaussées.

Combien de feux rouges, de Stops, de défauts de chasubles fluo, d'éclairages, de priorités, de trottoirs non praticables ou de contre-sens interdits, sont volontairement ignorés au mépris de toute sécurité tant pour les adeptes de la Petite Reine eux-mêmes que pour les autres usagers de nos voies publiques...

Non seulement ces contrevenants au respect des règlements prennent le risque d'accidents graves pour eux-mêmes, et de se voir imposer des contraventions dont le montant vient d'être substantiellement augmenté mais surtout, leur nombre grandissant porte un préjudice considérable à notre image de pratiquants responsables.

**COMMENT RÉAGIR ?  
UNE SEULE SOLUTION À NOTRE NIVEAU !**

Pratiquants formés en permanence par nos **Éducateurs (animateurs, initiateurs, moniteurs) et Présidents de Clubs** et sensibilisés par les **Délégués Sécurités de Clubs (DSCL)** aux règles de bonnes conduites en matière de respect du Code de la Route et des Forêts, malgré tout, nous ne sommes pas exempts de fauter un jour ... La Semaine Fédérale 2017, exemplaire dans de nombreux domaines, l'ayant d'ailleurs magistralement souligné ...

Alors, pour garantir le respect de notre pratique sportive et obtenir l'écoute des Institutions en charge des aménagements routiers sécuritaires (ICARE) qui nous concernent, une seule solution:

**POUR ÉVITER L'AMALGAME ! ... 3 COMPORTEMENTS GAGNANTS:**

1°- Nous saisir de toute opportunité pour rappeler aux Institutions les efforts que développent nos Clubs grâce à leurs Educateurs et Délégués Sécurité, les DSCL,

véritables experts pratiquants formés pour détecter les situations de terrains accidentogènes et pour sensibiliser leurs adhérents au respect des réglementations,

2°- Nous efforcer d'afficher ostensiblement sur le terrain notre respect des réglementations, mais aussi des autres usagers et de l'environnement,

3°- Ne pas hésiter à revendiquer le cas échéant notre accord pour sanctionner les contrevenants à ces règles de bonnes conduites...

...comme en témoignent explicitement nos 2 RESOLUTIONS CoReg-FFCT votées à 93% en A.G.2007

**NOUS NOUS DEVONS D'ÊTRE EXEMPLAIRES**

En ce qui concerne l'équipe des éducateurs, des DsCo (Délégués Sécurité de CoDep) et DSCL :

**5 OBJECTIFS pour 2018 et l'Olympiade**

1° Déployer l'opération « *Offrez du vélo à votre santé !* », slogan particulièrement adapté à une perception naturelle des atouts de notre sport,

2° Réactualiser le tableau d'analyse des « *statistiques accidents par causes et responsabilités* » parlantes selon canevas Ile de France pour mieux sensibiliser aux comportements sécuritaires,

3° Relancer la campagne de diffusion du dépliant « *Automobilistes, merci de votre attention !* »,

4° Booster l'utilisation de la Fiche « *FAIDAIR informatisée* »,

5° Promouvoir le respect des « *Règles de Bonne Conduite* » sécuritaires.

**Automobilistes**

Nous avons tous été cyclistes un jour. Aujourd'hui, nous sommes automobilistes. Dans un esprit de respect mutuel du Code de la route pour tous les usagers, la Fédération française de cyclotourisme, enrichie par l'expérience de ses adhérents, souhaite apporter sa contribution à la sécurité routière en vous préconisant quelques recommandations.

**Merci... de votre attention !**

Prévenir la plupart des risques d'accidents entre automobilistes et cyclistes, passe par une bonne compréhension des spécificités de la pratique du vélo, d'autant plus que ces derniers sont des usagers vulnérables.



**ACCIDENTS DES CYCLOTOURISTES**



CAUSES	RESPONSABILITES		REMEDES
	CYCLOS	TIERS	
RÉSEAU ROUTIER		33	DSCL * FAIDAIR * CHARTE FFCT } ICARE *
MAÎTRISE en GROUPE	21	} 36	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, PSC1 * suivi médical CNCPC / Test à l'effort * sensibilisation à la maîtrise de ses limites dans l'effort (revue « CycloTourisme », formation éducateur)
<b>TOTAL</b>	<b>48 %</b>	<b>52 %</b>	

\* 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



**Jean-Louis FAUCHER**  
 Responsable  
 commission Santé-Sécurité



**Anne VARIS**  
 Secrétaire  
 commission Santé-Sécurité

### 4 JANVIER 2017, RETOUR SUR UNE JOURNÉE MÉMORABLE.

Témoignage de Jean-Michel RICHEFORT

Cadre technique du Ministère des sports (et ancien DTN de la FFCT) Jean Michel Richefort a eu la chance de côtoyer Robert Marchand et de le guider dans l'établissement du son record de l'heure des plus de 105 ans.



A l'Élysée, photo ©Robert Marchand

En compagnie de Véronique BILLAT, conseillère scientifique à l'université d'Evry Val d'Essonne, et de Gérard MISTLER, Président de l'Ardéchoise, ce fut un immense plaisir d'encadrer Robert MARCHAND en nous appuyant sur les valeurs humaines qui nous animent : attention et respect. Cet homme qui suscite l'admiration de tous, nous fascine chaque jour un peu plus. Son épanouissement, il le doit en grande partie à ses amis du club cyclo de Mitry-Mory (77) et de son président Alain GAUTHERON. Cet entourage bienveillant et protecteur permet d'entretenir le lien social indispensable entre l'individu et le milieu associatif.

Il me paraît important de vous livrer ici, en toute humilité, mon témoignage en rappelant les grandes lignes de l'encadrement technique de « cette heure mémorable ».

Les différents examens médicaux, passés en amont, apportaient la preuve d'un homme en parfaite condition physique. Fort de l'expertise médicale, seules, SA santé et SON autonomie à vélo ont guidé ma démarche pédagogique basée sur un protocole simple où le principe de précau-

tion était présent à chaque instant.

Le choix du braquet (46x17)\*, la fréquence de pédalage (entre 62 et 65 tours de pédales par minute), la progression de base établie à 40 secondes au tour de piste (244m), nous les avons validés ensemble, en tenant compte des résultats de son dernier test d'effort mais aussi et surtout de ses sensations.

Les 5 jours qui ont précédé la tentative, lors des entraînements au Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines, nous avons effectué un travail d'accoutumance à la piste par séquences de 10 à 12 minutes entrecoupées de phases de repos indispensables au cours desquelles Robert me confiait son ressenti. Ma préoccupation n'était pas centrée sur la notion de performance kilométrique. L'objectif ultime était avant tout de lui permettre de réaliser une heure de vélo, dans les meilleures dispositions anatomiques et physiologiques, sans excès, et surtout en prenant du plaisir.

Le jour du record au vélodrome de Saint Quentin En Yvelines, Robert sur la piste.



Le jour J, étant positionné au bord de la piste, en contact direct avec Robert, mon rôle était de lui apporter le soutien indispensable afin qu'il puisse aller au bout du défi. D'emblée, sa concentration, son allure, sa trajectoire rectiligne, le parfait équilibre sur son vélo (construit sur mesures) et son allure régulière, m'ont rassurées. J'étais très attentif à l'évolution de sa fréquence cardiaque, en relation avec le Docteur Jean-Pierre KORALSZTEIN, qui nous accompagnait. \*46 dents au plateau - 17 dents au pignon.

Entre Robert et moi, le code établi à l'avance était le suivant : A chaque passage, mon pouce levé lui signifiait qu'il respectait le timing. En retour Robert me faisait un petit signe de la tête pour m'indiquer que tout allait bien. Nous étions en phase. Les maîtres mots étaient **aisance et régularité**.

Robert a respecté à la lettre le tableau de marche que j'avais établi. Tel un métronome, il a enchaîné les tours de piste, se payant même le luxe d'accélérer dans la seconde partie de la tentative pour parcourir la distance de 22.547 km en 1 heure.

Ma plus grande crainte ? Qu'il soit soudainement envahi de crampes, synonyme d'arrêt brutal de pédaler. Le risque était fondé car Robert ne boit pas assez, comme la plupart des gens âgés.

Mais au-delà du record établi, attardons-nous sur l'énergie que dégage un homme de 105 ans pédalant avec facilité. Cet aspect particulier mérite d'être analysé. A une époque où la mobilité et l'autonomie font défaut à bon nombre de ses congénères, Robert possède 3 éléments indissociables qui sont ses « moteurs de vie » :

- 1/ Ses jambes : il roule merveilleusement bien à vélo.
- 2/ Sa tête : il cultive son esprit par la lecture et entretient ainsi sa mémoire.
- 3/ Son mental : il est très volontaire et toujours partant pour relever de nouveaux défis.

En ce qui me concerne, professeur d'EPS de formation, puis cadre technique du Ministère des sports (et modeste cycliste), ce côté humain me passionne et m'a passionné

durant toute ma carrière professionnelle. Au bord de la piste, je puis vous assurer que mon cœur battait plus vite que le sien.

En parlant de cœur, voici quelques chiffres : Au départ le cœur de Robert battait à 73 pulsations/minute. Durant 40 minutes, il était stabilisé à 112/115 p/m avec une pointe à 123 p/m dans le final. Côté récupération, 15 minutes après sa descente de vélo, son "palpitant" était redescendu à 85 p/m. N'est-ce pas fascinant ?

*Nb : Chez les cyclistes de haut niveau, la récupération est parfois beaucoup plus longue.*

Puis, en pleine forme, Robert n'a pas attendu longtemps pour confier son bonheur d'avoir réalisé son défi au micro de Daniel MANGEAS, la voix du Tour de France, ajoutant même avec une pointe d'humour « *J'aurai pu faire mieux mais je n'ai pas vu le panneau des 10 minutes restantes !* ».

Le côté quelque peu excessif de cette journée mémorable fut certainement l'empressement des médias. Je l'ai vécu et subi comme beaucoup et cela m'a mis parfois mal à l'aise. Cette déferlante n'était absolument pas prévue, ni préméditée. Les agences de presse et les télévisions ont amplifié l'évènement en apportant une surexposition médiatique. Les images se suffisaient à elles-mêmes.

Dans un vélodrome national en effervescence, la joie était bien réelle chez tous ses amis venus l'encourager (Plus de 3000 spectateurs).

A 105 ans, trois ans après avoir amélioré son propre record de l'heure des plus de 100 ans (26.927km, le 31.01.2014), notre « jeune homme » a réalisé une prouesse d'exception, devant les caméras du monde entier, apportant ainsi beaucoup d'espoir pour l'humanité.

La satisfaction d'une tâche menée à bien m'a envahi peu à peu avec une immense émotion...

### IMMENSE RESPECT, MONSIEUR ROBERT.

**Jean-Michel RICHEFORT**

Conseiller technique et pédagogique supérieur (CTPS)  
du Ministère des Sports.

Jm.richefort@sfr.fr - 06 74 34 09 41



Robert Marchand avec son club, le jour de la remise de sa médaille du mérite

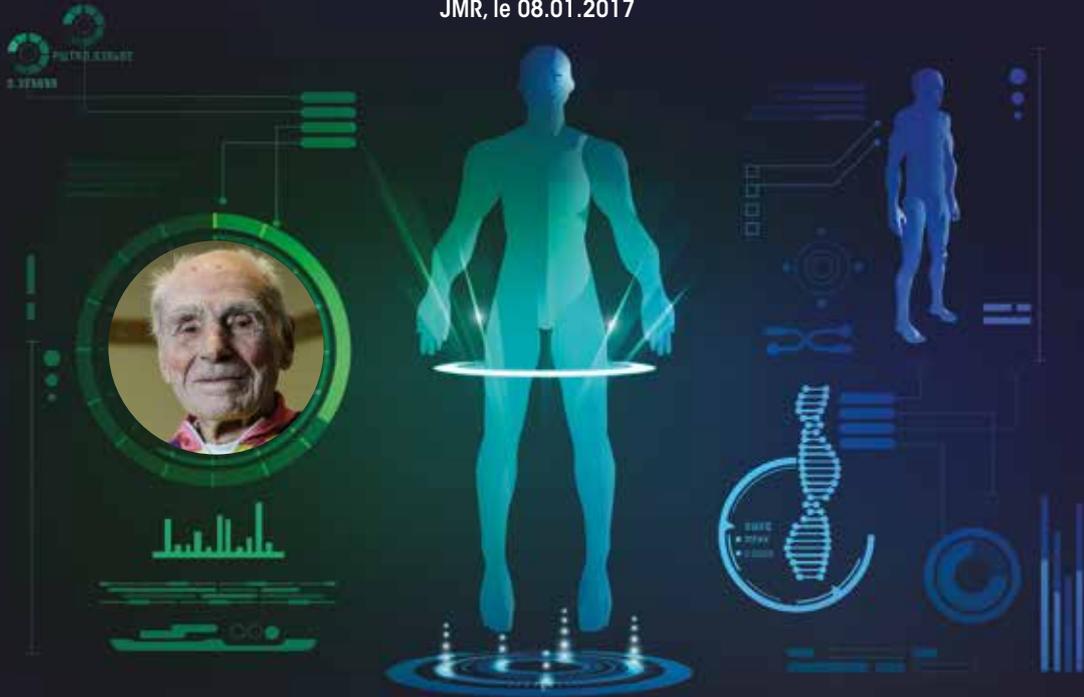
### LES 10 BONUS DE ROBERT

MENS SANA IN COR

POR

E SANO

JMR, le 08.01.2017



🕒 **SA GÉNÉTIQUE** : Un petit corps robuste, des muscles bien oxygénés et des organes qui fonctionnent comme une horloge suisse.

🕒 **SON ÉQUILIBRE** : A son âge, l'absence de troubles au niveau de l'oreille interne lui permet de rester parfaitement stable sur son vélo. Sur la piste, ses trajectoires rectilignes en sont une preuve flagrante.

🕒 **SON GABARIT** : sa masse légère (50.5 kg) constitue un avantage dans une activité sportive (le cyclisme est un « sport porté » où le rapport poids/puissance est déterminant).

🕒 **SA TONICITÉ MUSCULAIRE** : chaque matin, il entretient sa musculature en effectuant des tractions de bras et des flexions de jambes + 1 heure d'home trainer.

🕒 **SA CAPACITÉ PULMONAIRE** : sa cage thoracique développée lui donne une bonne capacité pulmonaire. Ses muscles sont parfaitement oxygénés à l'effort. (Il fut pompier de Paris dans sa jeunesse)

🕒 **SA RÉSERVE CARDIAQUE** : son cœur de jeune homme est équivalent à celui d'un adulte sédentaire d'une quarantaine d'années avec une basse fréquence au repos et un seuil élevé à l'effort.

🕒 **SON HYGIÈNE DE VIE** : une nourriture saine et équilibrée, un rythme journalier respecté, un sommeil réparateur et "sa" culture physique quotidienne contribuent à son équilibre de vie et à son bien-être.

🕒 **SON MENTAL** : une motivation incroyable avec l'envie de bien faire, sans pour autant se surpasser.

🕒 **SA SENSIBILITÉ** : il est capable de se mobiliser (voire se révolter) pour une cause qui lui semble juste.

🕒 **SA GAÏTÉ** : toujours de bonne humeur avec un esprit vif et un rire communicatif, Robert incarne la joie de vivre.

**ROBERT MARCHAND... DE BONHEUR**



Photos © Jean Paul GULLIA

### UN CYCLO HORS DU COMMUN

Il établit le record de l'heure sur piste des plus de cent ans le 17 février 2012 au vélodrome d'Aigle (siège de l'UCI en Suisse) avec 24,1 Km. Le 31 janvier 2014, il bat son propre record au tout nouveau vélodrome de Saint Quentin en Yvelines avec 26,9 km.

**Vous avez reconnu Robert Marchand, le célèbre licencié « Cyclos Mitryens ».**

Son année 2016 :

Il participe à tous les événements importants de son club : le rallye « Henri Harduin » au mois de mars, la randonnée en province au mois de mai, l'ardéchoise en juin...parrain du ch'ti bike tour et invité d'honneur, il s'y rend au mois d'août. En septembre, il est présent au forum des associations de sa commune : c'est un excellent ambassadeur pour vanter les bienfaits du cyclotourisme. Au mois d'octobre, invité par Bernard Hinault, il part à Pipriac (ile et Vilaine). Le « champion d'aujourd'hui » va à la rencontre des « champions d'hier ». En novembre à Montreuil, au siège de la CGT, il se voit remettre une médaille par le comité confédéral national.

Il est par ailleurs un citoyen engagé qui lit beaucoup, suit l'actualité de très près et déplore « que le monde aille si mal ».

**Le 26 novembre 2016 : C'est son anniversaire : il a 105 ans et les amis du club sont fiers d'honorer le rendez-vous.**

A 10 heures, le peloton emmené par la vedette du jour s'élançe sur les routes Seine et Marnaises pour une petite balade. Après une halte à mi-parcours pour boire un vin

chaud réconfortant, les cyclos amorcent le retour sur Mitry-Mory où une maison de quartier les accueille. Alain Gautheron, président du club fait un court discours car, selon Robert : « les discours les plus courts sont les meilleurs ». Les conversations vont bon train autour d'un buffet et du traditionnel gâteau d'anniversaire. Entouré de tous ses amis, Robert prend alors une grande respiration et souffle les bougies, des projets plein la tête.

En effet, il n'a pas fini de nous étonner : il envisage de rouler une heure le 4 janvier 2017 à 16 heures sur la piste du vélodrome de Saint-Quentin en Yvelines pour établir le record de l'heure sur piste des plus de 105 ans...

**Mercredi 4 janvier 2017 : 16 heures, les supporters sont nombreux et l'émotion forte.**

Ils sont venus d'Ardèche, de Bretagne, du Bourbonnais, des hauts de France...et bien sûr de Mitry-Mory, en car ou en voiture pour assister à cet événement exceptionnel et encourager la vedette, assailli par les médias.

Robert roule une heure sous les flashes d'appareils photos. Dans les tribunes à la fois inquiètes, émues, admiratives et bruyantes, les interviews se succèdent...Pendant ce temps, seul au monde, un peu irréel et très concentré, notre cyclo augmente régulièrement sa vitesse au fil des tours. Lorsque le chronomètre s'arrête, marquant 22,54 km, le vélodrome croule sous les applaudissements.

**Robert détient le record mondial de l'heure sur piste dans la catégorie des plus de 105 ans.**

*Marie-Claude Campos pour « Les Cyclos Mitryens ».*



Sortie club le jour de ses 105 ans

### 8 OCTOBRE 2015 À MITRY MORY(77) ROBERT MARCHAND A REÇU L'ORDRE NATIONAL DU MÉRITE



« On ne te décore pas seulement pour des victoires ,des conquêtes, des compétitions, des récompenses... Nous célébrons ce soir la modestie, les valeurs du sport ,les valeurs simples du quotidien...Robert nous sommes fiers de l'image de la ville que tu véhicules, solidaire, belle et rebelle, et nous sommes fiers que ce soit ici, sur notre terre Mitryenne, que la République t'honore » déclarait Charlotte Blandiot-Faride Maire de la Ville, devant une centaine de personnes (famille, amis, cyclos) qui entouraient Robert pour l'évènement.

Quant à Thiéry ROY, cyclo lui aussi confirmé, il ajoutait avant de lui remettre la médaille « Le sport pour Robert est essentiel, il aime à dire le sport c'est la santé ne vous en privez pas ! Pour Robert le sport c'est aussi les vertus de l'effort, de la solidarité, de la fraternité, de la mixité sociale. »

Visiblement ému, Robert a remercié l'assistance et montré, à travers de nombreux échanges, sa joie de vivre, sa malice, son sens de la répartie.



### « UN DÉCHET RAMASSÉ, NOTRE FORÊT PROTÉGÉE »

Comment associer l'utile à l'agréable ? Voilà la question que nous nous sommes posée pour notre 24ème randonnée Brévannaise, puis une idée nous est venue : redonner une propreté à notre terrain de jeux : La forêt. Nous avons déjà mis en place une démarche en place lors de nos sorties club en tentant de faire disparaître les traces de peinture d'organisations passées tels que les trails, course à pied et VTT. Et oui, certains ont peu de respect de notre forêt et sous prétexte de ne pas avoir suffisamment de bénévoles pour mettre en place des fléchages à la rubalise et pancartes, ils utilisent à tort de la peinture.

Donc, pour cette 24ème randonnée Brévannaise, il fallait un geste fort et écocitoyen et voilà d'où est née la phrase « un déchet ramassé, notre forêt protégée ». Nous avons sollicité les participants qui s'inscrivaient à notre parcours VTT : collecter au moins un déchet en forêt et nous le ramener au point de départ. Ils ont joué le jeu et ont permis de réunir entre 40 et 50 kg de détritus. L'Office National des Forêts par l'intermédiaire de M. Luc BARET que nous avons prévenu de cette action remercie chaleureusement les 331 vététistes qui ont répondu présent. Espérons que cette action donnera des idées aux autres clubs pour redonner un aspect plus naturel à nos forêts et soyons vigilants quant aux organisations qui ne respecteraient pas les règles d'un fléchage responsable.

Je voudrais également rappeler aux utilisateurs de la forêt qui prennent un malin plaisir à retirer nos fléchages (rubalises ou flèches de couleur) : vous pouvez les arracher et les mettre dans votre poche mais les enlever et les jeter au sol est une bêtise énorme car tout ce fléchage reste parfois dans les fourrés, ressort plusieurs mois plus tard et cela n'arrange pas la nature. C'est ce comportement qui souvent entraîne des fléchages à la peinture ! Et oui, quand vous défléchez, des bénévoles sont derrière et reflèchent et ce parfois très tôt le matin, alors soyez partageurs, la forêt n'appartient pas qu'aux marcheurs et vous Vététistes, ralentissez quand vous croisez des personnes à pied et expliquez leur ce que vous faites car parfois ils ne comprennent pas toujours que ce fléchage est retiré dès la fin de l'organisation.



Le président de l'AS Brévannaise  
**Stéphane Le Breton**

## MARIE PIERRE FRANCHIT LA BARRE DES 100 KM !



Patrick et Marie Pierre à Boulogne devant l'immeuble où habite Marie-Pierre

Marie-Pierre, malvoyante, a rejoint le Cyclo-Club de Boulogne Billancourt en mai 2016, peu de temps après l'acquisition d'un tandem par notre club. Avec un effectif de 40 membres, le CCBB dispose de 4 pilotes. La procédure est maintenant bien rodée. Lorsque Marie-Pierre participe à une randonnée, un de nos pilotes lui fixe RDV au pied de son immeuble à Boulogne et la raccompagne chez elle en fin de randonnée.

Marie-Pierre avait très peu de pratique cycliste lors de son arrivée club. Nous avons démarré l'activité tandem avec elle sur des parcours de 50 Km. Elle a pris rapidement

confiance, et maintenant elle participe à nos randonnées sur des distances comprises entre 80 et 90 Km.

Le 2 avril dernier, nous avons sur notre planning une sortie club de 110 Km sur un circuit aller-retour entre Boulogne et les Etangs de Hollande. Marie-Pierre a souhaité participer. Ce fut pour elle l'occasion de franchir la barre des 100 Km, avec le concours de Patrick, notre nouveau pilote. Bravo à eux !

**Denis JOYE**  
Président du CCBB



## UNE INTÉGRATION RÉUSSIE !

### Les écoles cyclos seraient-elles des exemples d'intégration pour les adultes ?

Voici un premier exemple réalisé à l'école cyclo de l'US Cergy cyclo (95) suite à une prise de contact lors d'un forum des associations...

J'espère que ce texte, plein de joie et de bonne humeur, en fera réfléchir certains et donnera envie à d'autres de s'investir pour permettre à des jeunes différents de venir s'épanouir dans nos écoles cyclos avec tous les jeunes. Le sentiment « d'être comme les autres » est important.

J'ai eu l'occasion de côtoyer Killian lors du critérium départemental, c'est un vrai plaisir.

Evelyne Bontems-Gerbert



Arlan

Killian

Nous allons fêter nos 11 ans dans quelques semaines et cela fait maintenant 4 saisons que nous avons rejoint ce super club où personne n'a jamais prêté vraiment attention à mon handicap sauf en ce qui concerne mon vélo car bien entendu ce dernier a demandé quelques aménagements non seulement pratiques mais aussi pour assurer ma sécurité... et celle des autres !



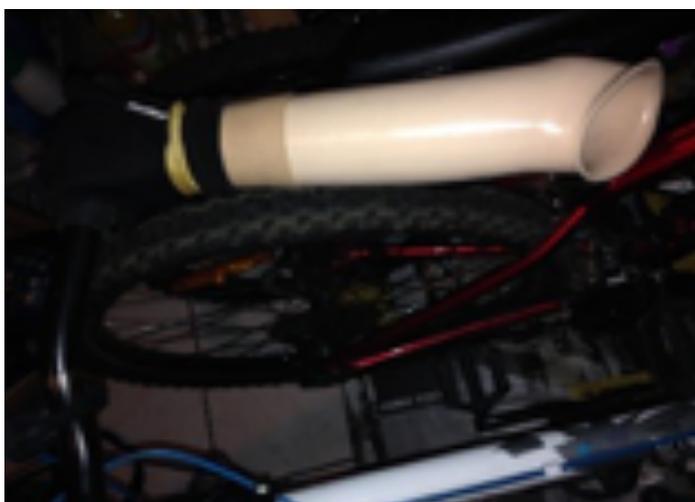
## VTT À 3 MAINS

Publié sur le blog de l'US Cergy le 9 janvier 2017 par Alain

5 minutes... 300 secondes... c'est 37,5 fois plus que l'écart entre Lemon et Fignon en 1989... mais c'est aussi l'écart entre nos naissances ! Et oui, nous sommes jumeaux... 2 têtes, 4 oreilles, 20 orteils et... 3 mains ! Mon frère s'appelle Arlan : 1 tête, 2 oreilles, 10 orteils et ses 2 mains.

Je m'appelle Killian et si on fait la différence - c'est moi qui n'ai qu'une seule main : je suis né avec une agénésie de la main droite (c'est l'absence de formation d'un membre au cours du développement embryonnaire) - mais rien qui m'empêche de faire les mêmes bêtises que les autres et encore moins de faire du VTT à l'US Cyclo Cergy tout comme mon frère !

Pour commencer - mon rikiki (c'est le nom que je donne à mon doigt unique) : je porte une prothèse pour faire du vélo - d'ailleurs, ça a souvent fait beaucoup rire au début quand je la laissais accrochée au guidon pour la pause goûter.



Pour le frein, une simple poignée double frein utilisée par les joueurs de BikePolo (si-si, ça existe !) a fait l'affaire.

A peine plus de 9€ sur Internet et même Maman aurait pu l'installer - mais bon, comme il fallait aussi régler les câbles, j'ai préféré faire confiance à un animateur du club).

Grâce à cette poignée, je peux commander le frein avant et le frein arrière de la main gauche.



Concernant mon biclou, ça n'a pas été finalement bien plus compliqué : à la place d'un bon orthopédiste, celui-ci a été confié à un mécano sympa et plein d'astuces.

Les vitesses, pas de problème particulier – elles sont bien à gauche mais montées à l'envers puisqu'elles étaient à droite au départ... au lieu de faire tourner la manette vers « l'avant », je fais tourner vers moi... tout le monde suit ?!

Pour finir, les plateaux – et bien sans surprise... à gauche toute également : un shifter a été installé juste en dessous de la poignée tournante des vitesses

Et voilà – on récapitule donc... à gauche : vitesses, plateaux, double frein sans oublier l'avertisseur sonore... et même si je vais parfois moins vite que mon frère, je pédale comme un champion...

**Comme quoi, avec une dose d'imagination, un peu de technique, la mutualisation des idées et des énergies et une présence infaillible d'amitié, de fraternité et de solidarité – tout problème trouve une solution...**

**Une main en moins... mais tellement de choses en plus !**

**Kilian**



*Le 9 janvier 2017 à 17 h 18 min, Bourel a dit :*

bravo et félicitations pour ta joie de vivre. Bonne saison 2017 et profite des joies du vélo dans la bonne humeur!!!  
Amitiés a toute l'équipe de Cergy (et bon vent )

**Henri**



*Le 9 janvier 2017 à 20 h 08 min, zurigo guy a dit :*

Bravo KILLIAM

Ton texte est riche en enseignements techniques, cela fourmille d'ingéniosité, mais par dessus tout, relève d'une force de détermination, d'une bonne dose d'humour et d'un courage exemplaire. Meilleurs souhaits pour cette année 2017. Mes amitiés (enseuleillées du VAR) à tous les amis de l'US CERGY

**Guy**



*Le 12 janvier 2017 à 17 h 18 min, Joseph a dit :*

Hello Killian, félicitations à Alain qui a bien su retranscrire ton témoignage. Tu es un bel exemple pour les jeunes, les encadrants et les autres membres de notre club. Je suis fier de toi et comme disait Saint-Exupéry : « Celui qui diffère de moi, loin de me léser, m'enrichit ». Je te souhaite une excellente année, plein de bonheur et de joie avec notre école cyclo et surtout reste comme tu es, c'est comme ça qu'on t'aime. Bien amicalement.

**Joseph**



*Le 30 janvier 2017 à 1 h 57 min, Ancelin a dit :*

Salut Killian! Tu ne te souviens probablement pas de moi, je suis Ancelin, le fils d'Alain, j'ai eu l'occasion d'encadrer ta tête, tes 20 orteils et ton rikiki! J'ai adoré ta petite histoire, et je suis très heureux que l'US Cergy Cyclo a quelqu'un comme toi en son sein. Ton état d'esprit est admirable et je suis jaloux des animateurs qui ont la chance de te côtoyer. Ton article a su me toucher tout en me tirant le sourire, et j'avoue que l'agencement de la transmission a titillé ma curiosité!  
Merci pour ce partage!

**Ance**



## PARTAGEONS LA MEME PASSION DU SPORT À NANTERRE

**Périodes** : du 21/03 au 25/03/2017 journées entières.

**Bénéficiaires** : Chaque école primaire, collèges et lycées de Nanterre par classe du mardi au vendredi.

Le samedi enfants + parents

Total bénéficiaires sur la période : 300 enfants et 300 adultes.

**Intervenants** : Gérard HAROU responsable handisport FFCT - Jean-Claude FRANCK : bénévole Sécurité Routière FFCT - Joel CAILLET : Délégué Sécurité CODEP92 FFCT - Emmanuel PROUTEAU : Secrétaire CODEP92 FFCT Alain MORAINÉ Président CODEP92 - sportifs handisports- mairie de Nanterre - Décathlon Nanterre

**Outils** : Sécurité routière - équipement vélo - panneaux code de la route - Questionnaire afin de s'assurer de l'assimilation des données présentées.

**Zones concernées** : Code de la route, code de la rue

**Récompenses** :

Remise d'un diplôme officiel et d'un casque vélo à l'issue de ces interventions à tous les participants ayant répondu correctement au questionnaire, soit à 300 participants (cout 1500€ financés par).

**Cout de l'opération et financement** :

Cout : 300 casques vélos pour enfants à 5€ soit 1500€. Cette opération a été financée par la ville de Nanterre, la Sécurité Routière et le CODEP92 de la FFCT.

**Bilan** :

Gros succès de cette action menée sur la prise de conscience des dangers de la route à destination des jeunes et de leurs parents. Nous avons tous à l'esprit que ces jeunes d'aujourd'hui seront les conducteurs de demain.

Cette action sera renouvelée en collaboration avec la mairie de Nanterre tous les 2 ans.

La FFCT remercie l'ensemble des participants et plus particulièrement Gérard HAROU sans qui cette organisation n'aurait pu avoir lieu !

**Alain MORAINÉ**

*Président du Comité Départemental de la Fédération Française de Cyclotourisme*  
Le 17 avril 2017

## UN V.A.E. DANS LE V.I. 2016 DES C.T.P. \* !



- Eh bien voilà, j'en avais envie et je l'ai fait...
- Quoi ?
- Mais le V.I. des C.T.P. dans le Gard et l'Hérault, fin Avril.
- Quèsaco ?
- Mais si tu sais bien, le Voyage Itinérant des Cyclotouristes Parisiens, le voyage printanier, annuel, environ 100 bornes par jour pendant une semaine.
- Ah oui ... dans les Landes !
- Mais non, aux C.T.P. on n'est pas très nombreux, mais ça roule, ça grimpe, ça mange des cols tous les matins au petit déj et des Paris-Brest-Paris tous les 4 ans sans avoir l'air d'y toucher.  
On est même plus ou moins recordman du monde de quelque chose dans ce domaine je crois.
- Ouais, mais toi avec ta grande barbe blanche, tu l'as fait en voiture ?
- Eh bien non, d'abord je n'ai pas de grande barbe blanche bien que mes 80 printemps approchent et que des ennuis ces dernières années n'aient pas arrangé mes mollets.  
J'avais tellement envie de reprendre et de rouler avec les copains que j'ai ressorti l'année dernière ma randonnée (confrérie des 650) et essayé pour voir ce dont j'étais encore capable.

Un premier essai avec eux en août 2015 donc, en Creuse (Mon Dieu que c'est creux...), et quelques sorties en IdF m'ont montré qu'il ne fallait plus rêver aux mythiques 100 bornes, ou plus, bien sûr.

Alors j'ai pensé à me faire aider, tu vois où je veux en venir ?

- Oui, oui, le Vélo à Assistance Électrique, mais ça n'est pas très courageux tout ça...
- Que tu dis ! Et si c'est ça ou le ghetto pour vieux qui ne peuvent plus pédaler vite et loin mais aimeraient bien participer encore ?
- Oui, Oui, et alors ? ...Zorro...
- Alors, j'ai passé pas mal d'heures sur Internet à lire les forums de ceux qui avaient sauté le pas et étaient ravis, de ceux qui trouvaient que c'était quand même de la triche, et surtout me renseigner sur les matériels existants et leurs capacités.

Finalement j'ai fait mon choix (pas de pub comme à la télé après 20 h. mais c'est un matériel français et original) et j'ai commencé à pédaler.

Je voulais limiter au maximum l'aide apportée pour que mon effort reste valable et sur les 4 niveaux d'assistance possibles, j'ai utilisé le plus faible et joué du dérailleur pour garder au mieux l'autonomie de la batterie.

- Tu es toujours aussi maso alors ?
  - Mais non et je dois dire que dès les premiers contacts, c'est épatant, la pédale est "souple" (merci pour les genoux) et cette impression de léger vent dans le dos en permanence est vraiment très agréable.  
J'ai appris aussi à ne pas paniquer quand dans le col de la Baraque de Bral à la sortie de Lodève je voyais fondre mon autonomie, et ...
  - Le col de la Baraque de Machin, tu parles !
  - Oui ce n'est pas le Tourmalet mais pour moi, 8 bornes de montée c'était pas mal.  
Toujours est-il que les jours passant, j'ai pris confiance dans les possibilités de "l'attelage" en m'apercevant que selon les profils, l'autonomie avec une batterie de 500 W variait de 120 à 160 km et couvrait donc largement mes désirs.
  - C'est du costaud ça, 500 W ?
  - Oui mais le vendeur, (Merci Mat) se renseignant sur ce que je voulais faire, mes 80 kg, le poids des sacoches, etc. m'a dit de faire le saut de 400 à 500 W pour être tranquille. Évidemment c'était 200 € en plus ...
  - Tu parles, il ne fait pas le métier d'un autre non plus, celui-là !
  - **Écoutes, il faut savoir ce que l'on veut, et puis les vieux il faut les rassurer, sinon ils deviennent grognons.**
  - Et les copains dans tout ça ?
  - Gentils....Ils ont été gentils avec le vieux et son étrange machine.  
Ils m'ont posé beaucoup de questions sur le matériel et son fonctionnement bien sûr.  
Quelques plaisanteries faisaient penser parfois à une vague suspicion de facilité que je m'étais donné là, et que ...et qui ...mais tout s'est très bien passé.  
Je me suis aperçu que le fait d'avoir apprivoisé cette technologie pour pouvoir tout simplement me fondre dans le groupe avait enlevé les réticences.
  - C'est sûr que, que pour certains, se voir dépassés dans un col quand on est à la peine, ce n'est pas très valorisant, déjà que sur le plat c'est un peu la honte !
  - Ah non, ce n'est pas possible.
  - Et pourquoi ?
  - Il y a deux types de V.A.E., ceux qui vont jusqu'à 45 km/h. et nécessitent une assurance etc. et ceux qui, comme le mien, et c'est la majorité, dont l'assistance s'arrête à 25 km/h.
  - Tu ne peux pas faire voir ta roue arrière sur le plat alors ?
  - Non, ces machines sont faites pour la randonnée, pas pour les perfs, elles sont équipées pour t'aider, pense par exemple à traîner les sacoches dans des circuits très vallonnés.
  - Ouais, ouais
  - Quand tu as intégré ça, tu comprends que c'est effectivement sur le plan de l'égo des cyclos que cela se passe et qu'il faut se fréquenter pour s'accepter.  
Il reste du chemin à parcourir puisque j'ai entendu parler d'un club où, après réflexion des "purs et durs" on avait fini par "accepter" les VAE.
  - Eh ben, c'est bien ça.
  - Oui, mais il me semble aussi avoir compris qu'on leur avait demandé de former un peloton séparé ...et de se tenir derrière les "purs et durs" déjà cités !
  - Ah oui, quand même.
  - Tout ceci pour dire que si dans notre groupe, cela s'est bien passé, chacun acceptant l'autre pour ce qu'il est ou est encore capable de faire, il n'y a pas de raisons pour que l'évolution ne continue pas dans d'autres clubs.
  - D'autant plus qu'elle est inéluctable !
  - Il n'y a pas de tricherie de la part des anciens qui trouvent là le moyen de continuer le plaisir du vélo en commun.  
Nous ne faisons pas de compétition et les égos des plus costauds ne doivent pas souffrir de l'aide qu'apporte le VAE.  
Par contre, il faut aussi que les adeptes du VAE adoptent des comportements solidaires dans certains cas pour le plaisir commun.
  - Qu'est-ce que tu veux dire par là ?
  - Eh bien que les VAE ne sont pas obligés de partir comme Fabian Cancellara par exemple dans les côtes...ils peuvent attendre un peu.  
Ils peuvent aussi en cas de vent debout utiliser l'aide apportée pour mener et aider les copains...si là aussi leurs égos n'en souffrent pas trop bien entendu.
  - Alors là, je voudrais bien voir ça.
  - Eh bien je l'ai vu, j'ai trouvé ça sympa de leur part de me laisser mener un peu et pourtant je peux te dire que ce sont des costauds.
  - Ça devait leur faire bizarre quand même, non ?
  - Écoutes, après tout, même chez les "purs et durs" Il y en a qui arrivent en tête en haut des cols et attendent les copains !  
Il n'y a peut-être pas une si grande différence entre les mollets que nous avons nous aussi à 30 ou 50 ans, et la pédale souple ou la sensation de léger vent dans le dos dont je parlais tout à l'heure.  
On est toujours le costaud de quelqu'un, avec ou sans moteur.
- A bientôt sur les routes, chers "purs et durs", je vous promets de rester à ma place, celle du plaisir pris en commun.**

**Bernard CHATEL**  
Cyclotouristes Parisiens  
FFCT N° 485022

VAE = Vélo à Assistance Electrique  
VI = Voyage Itinérant  
CTP = Cyclos Touristes Parisiens  
Aulnay-sous-bois 93



## EURO P N : QUI SONT LES EUROPI ?

**Par ce jeu de mot franco-français au goût douteux, les EuroP1 sont les participants de l' Euro P N. Qui sont-ils ? D'où viennent-ils ? Comment roulent-ils ?**

### Qui sont les EuroP1 ?

Il n'existe pas de portrait type mais ils ont tous des points communs : un esprit citoyen, un sens développé de l'écologie volontiers militant, un devoir civique à la fois sens du devoir et civisme avéré, le respect authentique d'autrui, la dignité, la responsabilité, la tolérance, la solidarité, le goût de l'effort et l'amour du vélo, en groupe. Tout ceci constitue un socle, une échelle de valeurs à laquelle s'ajoute une volonté d'apporter sa contribution à la construction d'un édifice : l' Euro P N.

Cette démarche s'articule autour du cyclotourisme, un cyclotourisme pratiqué « ensemble », accessible à tous à condition d'être motivé. D'aucuns diront que le portrait est trop flatteur pour être objectif. C'est exact, je ne suis pas objectif mais les inconditionnels confirmeront que durant ce rendez-vous annuel d'une semaine, l' Euro P N sublime les caractères et nous préférons retenir les qualités... L'exquis plaisir de se retrouver incite à faire un effort pour se rapprocher des autres, ne serait-ce que pour les langues. Être solidaire sur le vélo est une attitude spontanée, les plus expérimentés aident et encouragent. Parler, écouter, découvrir et engendrer des souvenirs inoubliables en commun, s'induit intuitivement.

### D'où viennent les EuroP1 ?

Au départ, la connivence entre Jean-Claude MASSÉ et Charles BOUCHARD a eu pour conséquence d'attirer en premier lieu la famille Audax ce qui mena à un format avec des étapes longues à instar des brevets de longues distances. A ces années sportives furent associés ceux qui constitueront le « noyau dur » de l' Euro P N. Les arrivées tardives succédaient aux départs dès potron-minet avec des Euro P N compactes en 3 ou 4 étapes. Certains grimâçaient mais, après un sommeil réparateur, repartaient le lendemain matin de bonne heure et de bonne humeur. Puis l'UAF se désunit bien qu'un cercle restreint et solide autour de Gérard GICQUEL, l'emblématique capitaine, de Charly HERUBEL, de Jean-Claude GAUTRIN et d'Eric MORANNE poursuive l'aventure. Il y avait aussi Gérard

PAILLARD, Daniel ROPERT, Bruno DANIELZICK, le regretté Dominique DAUVILLIER et bien d'autres audacieux.

Ces premières éditions rassemblèrent aussi un peloton « d'élus des structures », Dominique LAMOULLER, Jean-Paul LAMONNIER, Michel SALAN, Pierre JANVIER, Edmond BRILLE, Jacques TORGUE, Pierre LÉBOUVIER, Daniel LE GUERN, Claude GERVY, Patrick LEGRAND, Alain CHALLANT... Quelle époque !

Jean-Claude MASSÉ, alors président de la Ligue Ile de France fut suivi par un noyau francilien, de manière éphémère, avant que le Val de Marne ne s'impose (en nombre) bien que les régions françaises aient toujours été représentées.

C'est aussi par le biais Audax que certains participants de diverses nationalités adhèrent au projet et, au fil des années, ils firent des émules.

Les féminines sont extrêmement bien représentées, en nombre et en qualité. Nous aimerions que leur présence soit remarquée par les responsables de la promotion de cette forme de pratique... Souvent en couple, parfois frères et sœurs, seules, elles enchantent le peloton de leurs rires et de leur bonne humeur.

L'âge moyen reste un élément très largement en faveur de l' Euro P N ! Nous avons déjà eu des moins de 25 ans, nous en espérons d'autres, mais c'est l'exception. L' Euro P N se caractérise néanmoins par un écart d'âge conséquent : certains fêtent cette année leurs 80 printemps rayonnant de bonheur et de vitalité tandis que d'autres pourraient être leurs petits-enfants.

Il nous est souvent fait remarquer que l' Euro P N est une randonnée « Bobo ». Nous laissons à leurs auteurs cette responsabilité mais nous sommes fiers d'accueillir des professions ou des statuts fort différents : n'est-ce pas l'essence même du sport ? De l'Enarque au chauffeur, de l'ouvrier au professeur de médecine, du journaliste au boulanger, du restaurateur à l'ingénieur, du simple cyclo au multiple médaillé d'une grande discipline, du gendarme à l'acteur (qui peut accessoirement jouer le rôle d'un voleur ? Si ce n'est un ancien officier de police, instructeur de surcroît... pour un film primé à Cannes et aux Césars !), etc...

## Comment roulent les EuroP1 ?

Les étapes se sont désormais raisonnablement calées sur un format plus accessible pour favoriser un tourisme revendiqué et apprécié. Une étape supplémentaire favorise un meilleur équilibre global et réparti mieux l'effort. La durée de l'Euro P N a donc augmenté, le confort a été notablement amélioré, mais l'assistance a évolué et se base sur une autonomie accrue des participants. Le capitaine reste la clé de voute, le lien entre le peloton et l'organisation, Gérard GICQUEL est notre Capitaine d'Honneur, Daniel CHENU, notre Capitaine en titre est unanimement apprécié dans un rôle où il a révélé des qualités exceptionnelles. Le voyage aller et retour est organisé depuis Paris bien que les distances avec les lieux de départ et d'arrivée s'accroissent car nous sortons du cercle initial.

Le format actuel séduit les femmes et donne satisfaction mais il nous limite dans l'absolu à des régions susceptibles de nous offrir un hébergement tous les 150 km, au plus...

Chaque Euro P N est inédite avec un parcours conçu spécifiquement pour une édition unique. C'est une difficulté sans nom mais c'est une spécificité dont nous sommes fiers.

Cet historique a été reconstituée récemment après que nos archives aient été emportées dans les eaux d'une inondation en 2015. C'est à notre chère Evelyne BONTEMS-GERBERT que nous le devons, elle est allée piocher assidument dans les archives de l'ex Ligue. Ainsi, le 250<sup>ème</sup> participant est Thierry RIVET, le passionné président de l'ACP (Audax Club Parisien). La différence des chiffres s'explique par la présence de bénévoles, de 5 accompagnatrices (des exceptions), de motards, de parrains, etc...

## Le message de fin

L'infini privilège de rouler sur des routes fabuleuses avec des gens de nationalités différentes est une opportunité qu'il faut avoir goûter au moins une fois dans sa vie de cyclotouriste.

**Alain CHALLANT**

Mail : [europn@ffct.org](mailto:europn@ffct.org)

<http://www.europn-ffct.org/>

# APPLICATION RANDOCONTACT POUR ANDROID

DENIS JOYE (PRÉSIDENT CCBB)



Suite à des expériences vécues en club sur la route, j'ai décidé de développer une application Android pour faciliter les contacts entre randonneurs en cas d'évènement imprévu.

Cette application s'appelle RandoContact et fonctionne sans aucun serveur.

L'application exploite au maximum les SMS, ce qui n'engendre aucun coût en cas d'abonnement avec SMS illimités.

Avec l'application vous constituez la liste des membres de votre club susceptibles de rouler avec vous. Au départ d'une randonnée, vous sélectionnez les membres participants. En cas d'évènement imprévu (crevaison, erreur d'itinéraire, chute ...) RandoContact vous permet de rédiger très rapidement un message et de le diffuser à un ou plusieurs participants.

RandoContact vous permet également de mémoriser des emplacements sur la chaussée potentiellement dangereux (obstacles, nids de poule, fins de piste cyclable dangereuse). Pour chaque emplacement, RandoContact vous facilite la constitution d'un dossier avec commentaire, coordonnées GPS et photographies. Le dossier peut être envoyé par mail, par exemple, au service voirie d'une mairie et à votre DSCL pour traitement.

Cette application est recommandée par Joël CAILLET notre DSCO. Il souhaite que chaque DSCL dispose de cette application et qu'il la mette en place dans son club. Michel HAMEL recommande également la mise en place de cette application.



N'hésitez pas à me contacter :

Denis JOYE au 06 81 57 26 33



SCANNEZ CE QR CODE POUR VOUS RENDRE SUR LA PAGE DE TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION

Vous pouvez installer RandoContact à partir de Google Play Store :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dj.randocontact>

## FLECHETTE VELOCIO 2017



De Gauche à Droite :  
Paul CHATELAIN 15 ans  
Donovan TRINH 17 ans  
Pierre LASSEIGNE 16 ans  
Victor QUIGNARD-LEFEVRE 15 ans

Pour sa seconde participation, le Vélo Club de Montigny le Bretonneux Cyclo (VCMB Cyclo) a présenté une équipe complète à la Fléchette Vélocio.

C'est une randonnée sportive de 12h00 sur une distance comprise entre 150 et 250 km organisé par l'Audax Club Parisien en direction de la concentration « Pâques en Provence » à Vénéjan .

L'équipe doit comprendre au maximum 5 participants dont 4 Jeunes âgés, dans l'année, de 14 à 20 ans, et d'un éducateur diplômé de plus de 25 ans.

Après un entraînement spécifique adapté de 80 à 150 km depuis février, le départ a été donné le 14 avril 2017 à 6h30 de Montrond les Bains (42) pour rejoindre Sainte Cécile les vignes (84) à 17h45. Pour Donovan, Pierre et Victor c'était une découverte de la longue distance. Ces jeunes néophytes ont débuté le vélo en septembre dernier. Quant à Paul c'était sa seconde participation. Le tempo orchestré dès le départ par le coach ainsi que les courts arrêts de ravitaillement ont permis de réaliser une distance de 253 km en 11h45. Une merveilleuse aventure collective pour ces ados qui ont su allier sport, convivialité, solidarité et humour. Une magnifique performance

qui restera dans les mémoires de nos quatre jeunes mais également au sein de la Section Cyclo. Sans nul doute, c'est une solide approche pour franchir d'autres étapes allant jusqu'à, nous l'espérons tous, participer aux randonnées de plus de 200 km des clubs d'Île de France et bien sur Paris Brest Paris au départ de Montigny dans le futur.

Le but des éducateurs du VCMB Cyclo est de faire découvrir à notre relève les multiples facettes de la pratique du vélo à la FFCT. Nous partageons notre passion du Cyclotourisme, pour dynamiser le club bien sûr, mais surtout pour donner l'envie à nos jeunes de pédaler avec leurs aînés et, bien entendu, de nous titiller dans une petite bosse ou se faire une pancarte en toute amitié.

**Jean Yves GLINCHE**  
(Coach et Moniteur Fédéral FFCT)





## Vie de la Ligue ●●●



FFCT - Yvelines  
Comité départemental

### CLAUDE PERROT NOUS A QUITTÉ



C'est avec une très grande tristesse que nous avons appris le décès de Claude PERROT survenu, suite à une crise cardiaque subite, mi-mars, alors qu'il pratiquait son activité favorite.

Parti vivre sous d'autres cieux, espérait-il, plus cléments, il y a 18 mois, Claude avait été pendant plusieurs années un responsable discret, méticuleux et efficace du calendrier des organisations yvelinoises.

Il avait aussi assuré les inscriptions informatiques aux organisations du Comité départemental, pour le récent « Tous Cyclistes en Yvelines » et le « Critérium Jeunes 2017 », tâches qu'il avait encore accomplies, malgré son éloignement.

La vie est ainsi faite mais elle a un goût parfois bien amer...

**Le Président et les membres du Codep 78 s'inclinent devant la peine de ses proches et adressent leur soutien et leurs sincères condoléances à toute sa famille.**



## PROTECTION HYGIÉNIQUE CASQUE

### SANITETE®, LA PROTECTION HYGIENIQUE JETABLE POUR FOND DE CASQUE

#### □ CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES:

La SANITETE® (brevetée) est réalisée en non tissé absorbant, agréé contact cutané, renforcé par une structure originale qui lui assure, sans scratch ni adhésif, une mise en place simple et instantanée.

D'un seul geste la SANITETE® est positionnée (le non tissé côté tête) et demeure au fond du casque quand on retire celui-ci.

La SANITETE® est un produit d'hygiène spécifique pour la tête, jetable et biodégradable ; la SANITETE® «universelle» s'adapte à tous les types de casque.

#### □ LE BESOIN ET L'UTILITÉ:

Il est très difficile de laver, nettoyer ou entretenir efficacement l'intérieur d'un casque.

Pourtant, qu'il soit personnel, de prêt ou de location, un casque est toujours (bien souvent dans l'ignorance du propriétaire), un véritable nid à bactéries, réel bouillon de culture ou s'accumule transpiration, sébum, poussière, pollution.

En fait, un casque se salit au moins aussi vite...qu'un sous-vêtement...pourtant un casque est utilisé en moyenne plusieurs mois à plusieurs années !

Avec la SANITETE®, cheveux et cuirs chevelus sont protégés, l'hygiène et le confort sont assurés, le fond du couvre-chef reste toujours propre car une fois la SANITETE® sale, il suffit de la jeter et de la remplacer par une autre.

#### □ LES CIBLES ET LE MARCHÉ :

La SANITETE® concerne tous les utilisateurs de couvre-chef de façon habituelle ou occasionnelle (prêt, location), un marché diversifié qui concerne :

les sports & loisirs : Moto (& Scooter & VéloMOTEUR), Quad, Karting, Sport Automobile, Cyclisme (vélo, VTT), Equitation ( Centre Hippique cheval, poney), Polo, Rollerskate, Ski (Colonies de vacances), Boxe, Escrime, Spéléologie, Kendo, Hockey Sur Glace, Bobsleigh, Parachutisme, Delta, Parapente, ULM, Char à voile, Football Américain...

Les professionnels :

BTP (Bâtiment Travaux Publics) , Industrie, Armée, Gendarmerie, pilote jet, hélicoptère, Pompiers, SDIS, Police, SGAP, moto-écoles, location vélos motos scooters quads skis, motos taxi, taxi-scooters, La Poste, DOTC, clubs et colonies vacances, CHSCT, comité entreprise, Coiffeurs (soins beauté)...

### JEAN-JACQUES SANSARLAT

R&D Produits nouveaux

56 rue Hyppolyte Bisson 92500 Rueil-Malmaison

01 47 49 26 94

[j.j.s@wanadoo.fr](mailto:j.j.s@wanadoo.fr)

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

#### □ LE DOSSIER DE PRESSE

##### • LES MEDIAS UNANIMÉS !

«SANITETE» : «LE QUOTIDIEN DE DEMAIN INVENTÉ PAR UN MOTARD !»

##### • LA PRESSE ÉCRITE:

Sciences et Vie, Commission de la Sécurité des Consommateurs, Moto 1, Moto 2, l'Intégrale, Moto-Journal, Moto-Revue, Moto-Magazine, l'Officiel du Cycle, Auto-Moto, Moto-Technologie, Motocasion, Planète 125, Auto-Plus, Sport éco, Gazoline, Femme Actuelle, le Livre Mondial des Inventions, BIBA, Télé 7 Jeux, Cyclo Passion, Invention Magazine, Top 125, Moto Légende, Motards police, la Revue de l'Equitation, Cheval Pratique, Cheval Magazine, Aquad'Jet, Skieur Magazine, Toute la Moto, Cosmopolitan, Parents, Maxi, Vol Moteur, Génération 125, Men's Health, Cyclotourisme, l'Eperon, Protection individuelle et collective, Cheval Loisir, le Quotidien du Mondial, l'Equipe, Metro, La Tribune des Auto-Ecoles, Journal Des Communes, Télécable Satellite, Custom Machine, Ski Français, Le Nouvel Observateur, Moto 80, le Journal Des Motards, Top Karting, Volez !, Guide TLM, VSD, L'Yonne Auto Moto, Le Sapeur Pompier Magazine, Libération, Marie Claire, En Selle Magazine, LVA La Vie de la Moto...

##### • MAIS AUSSI LA TÉLÉ !

France 2 (Télé matin), France 3 (C'est l'été), Canal plus (Nulle part ailleurs), La 5è (le Journal de la Santé)...

##### • ET LES AMIS DU NET :

[motoservice.com](http://motoservice.com), [icheval.fr](http://icheval.fr), [emoto.com](http://emoto.com), [motooueb.com](http://motooueb.com), [eurekaweb.com](http://eurekaweb.com), [surya.fr](http://surya.fr), [banditmania.com](http://banditmania.com), [guide-du-motard.com](http://guide-du-motard.com), [annuaire-du-motard.com](http://annuaire-du-motard.com), [urbanattitude.net](http://urbanattitude.net), [on-line-today.com](http://on-line-today.com), [motologic.fr](http://motologic.fr), [bikeloue.com](http://bikeloue.com), [moto-station.com](http://moto-station.com), [moto-taxi.com](http://moto-taxi.com), [gazoline.org](http://gazoline.org), [volez.com](http://volez.com), [moto-jet.com](http://moto-jet.com), [fgwcf.org](http://fgwcf.org), [europcar.fr](http://europcar.fr), [city-bird.com](http://city-bird.com), [http://www.invention-europe.com](http://http://www.invention-europe.com)

<http://eurekaweb.free.fr>

<http://www.cyberarchi.com/dossier/index.php?dossier=151&article=5819>

<http://casque.innovation.monsite.wanadoo.fr/http://monsite-orange.fr/SANITETE/page3/index.html>



**Sanitete**  
(IDÉE DE GÉNIE)

T traces de sueur, pellicules, poussières... Le fond de notre casque est un véritable nid à microbes ! Pas étonnant avec ça qu'on se plaigne d'avoir toujours le cheveu gras et la protection capillaire... Sanitete est une protection jetable (réalisée en non-tissé absorbant, renforcée de cartons) qu'on place dans le casque et qui y reste quand on le retire. Pour garder vos cheveux toujours propres, il vous suffit de le changer toutes les semaines. Bravo à son génial inventeur, gagnant du concours Lépine 2000.

**Science & Vie**

**PROTECTION Primée au concours Lépine**

Motocyclistes, sportifs, travailleurs sur les chantiers, etc., apprécieront cette protection jetable que l'on place au fond d'un casque et qui

absorbe la sueur, le sébum et les poussières. La Sanitete, inventée par Jean-Jacques Sansarlat, primée au concours Lépine, est réalisée en matière absorbante non tissée. Elle est renforcée par une structure plus rigide en carton mince, sous la forme d'ailettes disposées en étoile, de façon à pouvoir l'adapter à tous les types de casques ou de crânes!

**CONCOURS Lépine**

# 17<sup>e</sup> TOUR 2018 cyclotouriste 8

DU 3 AU 23 JUIN 2018  
au départ de Flers (ORNE)



**34 000** m de dénivelé cumulé    ⋮    **21** cols à franchir    ⋮    **100** participants maximum

*Réalisez ce défi sportif et humain !*



**INSCRIVEZ-VOUS VITE !**

**WWW.FFCT.ORG**

(à partir du 15 juin 2017)

**INSCRIPTION**

**PATRICIA LEROUX**  
01 56 20 88 87  
pat.leroux@ffct.org



**RENSEIGNEMENTS**

**JACKY BROUSSEAU**  
06 74 82 09 19  
jdbrousseau@orange.fr

