



**N° 99**  
**Printemps 2014**

Ligue  
Ile de France  
de la FFCT

12 Rue Louis Bertrand  
94207 IVRY/SEINE cedex

# le BLIF

*« Rien ne se fait sans un peu d'enthousiasme »*

(Voltaire)



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFCT CYCLOTOURISME

## *Par quel cheminement je suis arrivé au comité directeur de la Ligue*

Je me souviens de mon premier vélo dans les années soixante, Il était bleu avec un guidon plat, des gardes boue, de la lumière et un porte bagage : j'avais 10 ans ! Issu d'une famille nombreuse, mes parents de milieu modeste, ont fait des sacrifices pour me l'offrir, et je les en remercie. Mes sorties, se limitaient à aller à l'école, voir mes grands parents puis des balades en campagne pendant les vacances. Quelques années plus tard je me suis acheté un vélo de course, j'ai essayé la compétition mais ce « n'était pas mon truc ». J'effectuais des sorties dans la banlieue Est de Paris jusqu'en Seine et Marne. Arrêt de 5 à 6 ans écoeuré après le vol de mon vélo. La vie m'a ramené sur la terre de mes ancêtres à l'Est de Paris près de Melun. où j'organisais des sorties entre voisins et amis ; un groupe de 12 ; mais les parcours devenaient répétitifs. Je me suis renseigné pour trouver de nouveaux itinéraires et j'ai participé à ma première randonnée cyclotouriste à Ozoir la Ferrière : mon premier contact avec la FFCT... Première licence au Cyclo Club Combs la Ville. L'année suivante je suis secrétaire au sein du bureau. Je découvre les voyages à vélo sur un week-end puis sur une semaine. Quelques années plus tard, je deviens Président et 20 ans après, je rejoins le club de Savigny le Temple Cyclotouriste, et participe aux formations pour devenir moniteur et intégrer l'école cylo.

Je rentre au Comité Directeur du Codep 77 à la Commission jeunes, ensuite à la Ligue Ile de France au sein de la Commission jeunes pour remplacer un ami cyclo tombé malade. L'année suivante, je prenais le poste de responsable commission jeunes. J'ai organisé, ou participé aux Critérium Départemental, régional, voyage itinérant, Semaine Nationale européenne jeunes. Dans le cadre du sport en milieu carcéral j'ai participé à une préparation d'entraînement qui s'est concrétisé par un séjour de 3 jours associé au handicap. J'en suis revenu avec une autre opinion de ces participants différents ; ces cyclos qui ne se plaignent jamais ils vont au bout de leurs efforts. Expérience riche d'enseignements. Dans la rubrique « Jeunes », vous trouverez toutes infos sur les organisations qui sont proposées par la Commission jeunes de la Ligue Ile de France pour cette année 2014. Un regret, l'abandon momentané du projet sur la rencontre des jeunes de l'Ile de France avec les jeunes de l'Ile de la Réunion faute de financements..

Pour faire fonctionner la Ligue IDF, le travail se multiplie, mais c'est intéressant, valorisant et ça se passe dans un climat convivial. Le renfort est nécessaire (il reste 7 postes à pourvoir car nous ne sommes que 8 élus)...

*ça vous tente ?*



**Michel BRAAS**

*Vice Président et Responsable commission jeunes*

**Le mot de la Présidente :**

L'équipe espère que la lecture des pages de ce BLIF vous donneront envie de nous rejoindre pour développer des projets, grâce à votre enthousiasme et vos compétences, qui pour l'instant restent dans les cartons...

Quelques codeps n'ont pas de représentant au sein du comité,

alors si vous êtes du 91, du 93 ou du 94... nous vous attendons en priorité !..



**Evelyne BONTEMS-GERBERT**

*Présidente de la Ligue Ile de France FFCT*



# Sommaire ●●●

	PAGE
<b>VIE DES STRUCTURES</b> .....	<b>4</b>
PRÉ ACCUEIL TAVERNY .....	4
JEAN MARCHAND MIS À L'HONNEUR.....	5
LA RANDO RÉTINA MAULE.....	5
FRÉPILLON RAID DES 4 FORÊTS .....	6
BEAUCHAMP « LA MADELON » .....	8
AUDAX .....	9
<b>VIE DE LA LIGUE</b> .....	<b>10</b>
CONCENTRATION DE PENTECÔTE .....	10
LES SAVOYARDS EN ILE DE FRANCE .....	10
LIGUE IDF À LA SEMAINE FÉDÉRALE .....	10
<b>JEUNES</b> .....	<b>12</b>
SEMAINE NATIONALE JEUNES.....	12
VOYAGE ITINÉRANT ROUTE ET VTT .....	13
TRAIT D'UNION.....	14
SEMAINE NATIONALE DU VÉLO À L'ÉCOLE.....	14
<b>TOURISME</b> .....	<b>15</b>
RANDO DES 3 CHATEAUX : .....	15
TOUR DE CORSE .....	16
EUROP'N .....	18
BCN/BPF .....	19
<b>SANTE</b> .....	<b>22</b>
ENFANTS EN DIFFICULTÉ MÉDICALE .....	22
LA SANTÉ PAR LE VÉLO.....	23
<b>FORMATION</b> .....	<b>24</b>
COMISSION FORMATION .....	24
FORMATION UTILISATION GPS .....	25
<b>SECURITE</b>	
FÊTE DU VÉLO.....	26



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

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

N°99 – Printemps 2014  
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, Jean-Louis FAUCHER, Anne VARIS, Michel BRAAS, André CHAMPION, Antony BERTRAND, Jean-François PERROT, Alain CHALLANT, Claude DELAGE, Alice CARDOSO, Matthieu BOUTRUCHE, Alain CHALLANT, Patrick AGUETTANT

Imprimerie Axiom Graphic  
N° ISSN 1270-3419

Photo de couverture :  
« Toutes à Paris, septembre 2012 »  
Michel Braas



## PRÉ ACCUEIL TAVERNY

L'UV Taverny a lancé en 2011 une opération de pré accueil de nouveaux participants. L'objectif de ce pré accueil était de permettre à des débutants VTT et route de découvrir la pratique du cyclisme dans un cadre convivial avec des cyclistes expérimentés qui peuvent leur faire profiter de leurs expériences, de l'usage du vélo, de la connaissance du terrain, des connaissances touristiques et de la découverte de nos villages. Notre souhait était de renforcer le club, non pas pour les groupes endurants déjà bien fournis mais pour le groupe des «filles» (nous manquons cruellement de féminines dans le club), de ceux qui souhaitent rouler à un rythme tranquille et au VTT.

Nous avons mis en place 7 sorties (5 routes, 2 VTT). Ces sorties ont eu lieu à vitesse réduite 20km/h max sur route et 10 km/h max VTT (selon les participants), sur des parcours accessibles à des néophytes, encadrés par au minimum 2 cyclistes confirmés et pour une durée maximum de 2h. Ces sorties étaient gratuites et ouvertes à tous, les mineurs devant être accompagnés d'un parent. A la suite de ces sorties nous avons proposé sans obligations aux participants d'adhérer au club.

Pour attirer du monde, nous avons contacté la municipalité afin de diffuser une annonce dans le bulletin d'information de la commune. Nous avons réalisé des affiches, une plaquette d'information, des fiches d'inscription que nous avons

diffusé dans les centres sportifs et municipaux de Taverny. Nous avons également communiqué lors du Forum des Associations.

Après des débuts difficiles (personne lors des deux premières sorties) et suite à la publicité faite lors du forum des associations nous avons eu le plaisir d'avoir un peu de monde. Nous avons réunis 4 vttistes et 2 cyclos route lors des 5 sorties de septembre et octobre. Le bilan vu du côté de la participation, au regard de l'investissement fourni et du potentiel existant sur Taverny est assez mitigé, 6 participants en tout. Un aspect très positif est la participation des cyclos du club pour l'encadrement de ces sorties nous étions souvent 6 ou 7, le club a adhéré à cette démarche. L'autre point très positif est que 5 des 6 participants ont finalement pris leur licence, cela correspond à 8% de l'effectif.

Ces rendez-vous spécifiques pour l'accueil permettent de mieux accueillir les participants que lors d'une sortie club le dimanche matin. Les parcours sont étudiés pour eux et les licenciés du club présents viennent spécifiquement pour encadrer les nouveaux. Nous n'avons eu que peu de participant, mais ceux qui sont venus étaient vraiment intéressés par une pratique cycliste. Il faut noter que à partir lors du forum des associations, il est difficile de faire une publicité vraiment efficace et d'informer les habitants de notre démarche.

### Témoignage d'Alain H. :

*Avant de connaître l'UV TAVERNY je pratiquais le cyclo en solo toujours sur les mêmes parcours en général dans le Vexin en parcourant environ 70 kms le samedi après-midi.*

*En Septembre 2011, lors du forum des associations je me renseigne auprès du stand de l'UVT en leur expliquant mon niveau.*

*On me conseille de faire des sorties découvertes le samedi après midi organisées par le club sur de petits kilométrages, ce que j'ai fait durant 2 - 3 sorties.*

*Ensuite, je suis passé aux sorties du Dimanche matin avec environ 80 - 90 kms, au début ce fut dur surtout sur les derniers kilomètres mais le 2<sup>ème</sup> groupe m'a toujours attendu.*

*En début d'année 2012 j'ai pris mon adhésion, voilà maintenant à force d'entraînement et de persévérance j'arrive à suivre facilement dans le groupe 2 et à faire de petites intrusions dans le groupe 1 (les costauds) mais en étant toujours nez dans le guidon ce qui n'est pas trop mon truc car j'aime bien regarder les beaux paysages de notre région.*

*En résumé pour progresser, il faut prendre le taureau par les cornes ou plutôt les cocottes du guidon et sortir tous les week-end en se faisant plaisir.*



## JEAN MARCHAND MIS À L'HONNEUR

### « Un cyclo sans vélo »

Jean Marchand, trésorier de l'US Dugny section cyclo VTT, a été décoré de la médaille d'argent de la Jeunesse et des Sports, pour ses nombreux engagements à la FFCT (le tour cyclo, l'organisation u Paris-Pékin...). Jean est adhérent à l'association sportive et culturelle de l'armée de l'air depuis 1979. Il a rejoint l'Union des Audax français et la FFCT en 1981. Bénévole au club de Linas, il s'est impliqué pour que vive Monthéry-Marmande et s'est inscrit à l'Européenne, pour la paix entre les nations, en 2004. Nombre de responsables de ces mouvements assistaient à la cérémonie.

A l'occasion de la Cérémonie des vœux qu'il présidait, monsieur André VEYSSIERE, Maire de Dugny (Seine-Saint-Denis) a remis à Jean MARCHAND (Trésorier de l'U.S. Dugny section Cyclo VTT) la médaille d'argent de la jeunesse et des sports en présence de madame Marie-George BUFFET, députée et ex-ministre des sports.

Étaient également présents : (de gauche à droite) Charly HERUBEL (UAF) Bernard GALIN (président de l'A.S.C AIR) Anne-Marie MARCHAND, Chantal CULOT (Trésorière du CODEP 93) Jean MARCHAND, Jean-Claude MASSE (Fondateur de l'EUROPEENNE) Jacqueline MASSE, ainsi que Monique HERUBEL (Trésorière de l'UAF). Monsieur Jean Marchand est adhérent

depuis 1979 à l'association sportive et culturelle et l'armée de l'air (A.S.C AIR). Depuis 1981 à l'Union des Audax Français (U.A.F) et de la fédération française de Cyclo-tourisme (F.F.C.T). Bénévole au club de LINAS (MONTLHERY – MARMANDE) et à l'EUROPEENNE (Paix entre les nations) depuis 2004.



## LA « RANDO RETINA MAULE » CYCLOS ET SOLIDARITE



Le dimanche 26 octobre 2014, à MAULE (Yvelines) le club les CYCLOTOURISTES DE LA MAULDRE avec deux autres clubs de sport VTT et MARCHE, organise une manifestation sportive à but caritatif, dénommée la « RANDO RETINA MAULE ».

L'objectif global est de récolter des fonds destinés à l'Association RETINA France, afin de promouvoir et d'aider à financer la recherche médicale en ophtalmologie. Association loi 1901, reconnue d'utilité publique, créée en 1984, son siège est à COLOMIERS (31771). RETINA France regroupe les malades atteints de dégénérescences rétinienne, les tient informés, leur apporte une assistance administrative et sociale et

les aide à surmonter leur handicap. L'objectif de la RANDO RETINA MAULE est également de faire connaître le handicap visuel en faisant participer, indépendamment des vélos solo, des tandems avec des déficients visuels. Seuls, ces derniers ne peuvent plus pratiquer le vélo ou la marche, le rôle du pilote est primordial et répond à l'adage « Prêtes moi tes yeux et je t'accorde ma confiance ».

Deux éditions ont déjà eu lieu en 2012 et 2013 avec un franc succès.

**Pour cette troisième édition, il sera proposé au départ de la Salle des Fêtes de MAULE des circuits :**

- Cyclo : 25, 60 et 90 km à partir de 8 h,
- VTT : 8, 25 et 50 km à partir de 8 h 30,
- Marche : 8 et 12 km à partir de 9 h.

Cette manifestation est inscrite au calendrier de la FFCT, ce qui permet à de nombreux Clubs de participer. Le prix des inscriptions est de 9 euros et de 7 euros pour les licenciés (quelle que soit la fédération de vélo ou marche). Les dons sont aussi possibles, un don de plus de 20 euros par chèque donne droit à une réduction d'impôt de 66 %.

Alors, à vos agendas, et venez nombreux à MAULE (Yvelines) le dimanche 26 octobre prochain afin de rouler et marcher pour une magnifique manifestation sportive et caritative.

## RAID DES 4 FORÊTS VTT - 10<sup>ème</sup> édition et 2<sup>ème</sup> « Verte Tout Terrain » label FFCT



### Dimanche 1<sup>er</sup> juin 2014

■ **Lieu du départ** : Espace Eugène Delacroix, Maison des Associations  
2 rue du Coudray 95740 Frépillon

■ **Horaires** : 7h00/17h00

■ **5 parcours** : Randonnées 15, 25 et 45 km  
Raids 65 et 90 km

2 randonnées pédestres 7 et 15 km

■ **Site internet** : [raid4forets.free.fr](http://raid4forets.free.fr)  
Toutes les informations pratiques pour réussir votre journée sur le site internet.

#### ■ Les circuits :

• **15 km, circuit découverte familial** autour de Frépillon, départ libre ou accompagné. 1 ravitaillement.

• **25 km circuit familial facile**, empruntant en majorité les chemins de la Forêt de L'Isle Adam.  
1 ravitaillement, environ 500 m de dénivelé.

• **45 km circuit sportif** pour vététistes roulant régulièrement. Empruntant les Forêts de Montmorency et de L'Isle Adam. 2 ravitaillements, environ 1000 m de dénivelé.

• **65 km raid difficile** pour vététistes aguerris. Empruntant les Forêts de Montmorency, de L'Isle Adam et de Carnelle. 3 ravitaillements, environ 1200 m de dénivelé.

• **90 km raid difficile** pour vététistes confirmés. Empruntant les 4 grandes forêts de la région, Montmorency, L'Isle Adam, Carnelle et Coye la forêt près de Chantilly. 4 ravitaillements, environ 1 500 m de dénivelé.

Frépillon, petit village francilien à quelques tours de roue des forêts domaniales de Montmorency, l'Isle Adam, et Carnelle en Val d'Oise et de Chantilly dans l'Oise vous invite à la découverte en famille, entre amis ou en groupe de cette dixième édition du raid des 4 forêts.

Pour les amoureux de la nature, des paysages, de l'histoire, de la convivialité ou

tout simplement de l'effort, dans ces quatre massifs, vous cheminerez tour à tour :

• **sur d'agréables allées forestières**, parfois pavées aux carrefours en étoile, témoins de l'époque princière et de la chasse à courre ;

• **sur des chemins campagnards** pour passer d'un massif à l'autre ou le débouché sur les plaines et vallées présentera alors un agréable contraste avec le caractère sombre et intimiste de la forêt profonde ;

• **aux abords des châteaux** de St Martin du Tertre, d'Hérivaux, de l'abbaye de Royaumont et pour les raiders, le site le plus remarquable de la forêt de Coye près de Chantilly avec les étangs de Comelle et son petit castel connu sous le nom du « Château de la Reine Blanche »

Des circuits ondulés aux difficultés progressives, avec plusieurs points de ravitaillement où la convivialité et la bonne humeur vous attendent.



## Animations prévues sur le Raid des 4 Forêts 2014 :

Piste de maniabilité présentée par l'École VTT du club, stand avec notre vélociste partenaire Aguisa, secouristes de la Croix Blanche, stands de la FFCT et de la Ligue Ile-de-France, des partenaires, remise de coupes et de nombreux lots.

CS frépillon Communication



### Tarifs VTT :

#### ■ 15/25/45 km

- Licenciés 4 €
- Non-licenciés 6 €
- -18 ans gratuit

#### ■ 65/90 km

- licenciés 6 €
- non-licenciés 10 €
- -18 ans gratuit

#### ■ Tarif des randonnées pédestres :

- 2 € (tarif unique)

Possibilité de se pré-inscrire pour le VTT sur le site de l'organisation (paiement sécurisé PayPal) : [raid4forets.free.fr](http://raid4forets.free.fr)



## « LA MADELON » DE BEAUCHAMP

**C'est du soleil sur notre Madelon ce dimanche qui retrouve des couleurs ! On ne peut pas rêver mieux ! Un temps printanier, une participation honorable 422 participants dont 22 féminines et 4 jeunes. Dès 7 heures du matin, bien en place à la salle omnisports, déjà les premiers arrivants, notre président du CoDep André réveillé aux aurores est de ceux-là. Vers 8 heures la salle devient une véritable ruche. Les uns s'affairent aux inscriptions, les autres profitent du p'tit encas du matin. Les derniers inscrits arrivent vers 9h30.**

Les circuits proposés amènent nos invités dans les communes avoisinantes pleines de curiosités d'autrefois ; **le drain de la Liesse** à Pierrelaye ; la descente vers le village d'Eragny au détour du **lavoir de la fontaine** situé sur une source d'eau potable et disposé tout en longueur, puis 100m plus loin une carrière majestueuse à l'étréoussesse de ses bancs ; et reprise sur la voie de circulation qui longe l'**Oise** ou **les berges érodées et fragilisées** ont été renforcées par des techniques mixtes (gabions fascine ou tunage en pied et plantations en haut des berges). Un p'tit raidard et nous sommes à Neuville ; **le château** bâti au XVII<sup>ème</sup> siècle au bord de l'Oise a été rénové et une reconstruction édifiée en établissement d'hébergement de personnes âgées dépendantes a été réalisée ; **le pavillon d'Amour** qui à l'époque de l'Autrichienne Marie Antoinette le rendit très impopulaire, et nous pouvons imaginer tout ce qui a pu se passer de galant, d'intime et de politique dans ce pavillon. Le hameau de **Ham** situé au bord du plan d'eau des étangs de Cergy dans la courbe de la rivière et l'on enjambe l'Oise avec une vue sur Port-Cergy ; la remontée vers Vauréal se fera en laissant le long d'un grand mur de pierres l'ancienne propriété de l'acteur **Gérard Philipe** et du **pont rouge** qui relie l'amphithéâtre à la base de loisirs ; **Vauréal**, passage devant **la cour des arts** lieu unique dans le Val d'Oise qui héberge les ateliers de 20 artisans d'art ; puis, c'est la montée par un chemin piétonnier vers le plateau de **Courdimanche**, et la longue ligne droite à travers d'immenses champs céréaliers vers la **Villeneuve St Martin** ou des traces de la chaussée romaine dite chaussée Jules César ont été découvertes ; descente sur **Courcelles-sur-Viosne** où l'on trouve quelques vestiges épars de l'occupation romaine. A **Montgeroult**, la place de la mairie vous accueille pour son 1<sup>er</sup> contrôle où la plupart des participants font une pause conviviale bien méritée. Le

circuit court termine la balade le long de la **Viosne** pour atteindre Pontoise, puis en slalomant à travers les rues urbaines des deux dernières agglomérations... Les deux autres circuits poursuivent la route sur les hauteurs du village en passant devant le château pour rejoindre successivement les vallons de **Cormeilles en Vexin**, de **Grisy-les-Plâtres** et d'**Epias-Rhus** qui offre des paysages remarquables. Au hameau de **Rhus** il faut continuer sur **Theuville** pour le grand parcours et remonter vers **Arronville** et la porte de la Picardie s'ouvre à **Amblainville**, puis direction la rivière **Esches** qui donne son nom à la commune, **Fosseuse**, **Bornel**, et retour vers le Val d'Oise par l'ascension de **Ronquerolles** (188m) à travers le bois de la tour du Lay et descente au 2<sup>ème</sup> contrôle à **Hédouville** commun au « 75 » qui de Rhus a suivi la vallée du **Sausseron** en passant par **Vallangoujard** jusqu'à **Labbeville** et le hameau de Biard.

Là, le temps ne prend pas le pas sur la convivialité, l'esprit « cyclo » règne en maître.

Les derniers 22 kilomètres par la vallée du Sausseron ne seront plus qu'une formalité pour rejoindre la rue Curnonsky célèbre nom du journaliste élu « prince des gastronomes », où la collation de la séparation sera servie.

En présence de Monsieur Lavaud maire de Beauchamp et de Patricia Véloso adjointe chargée des sports, nous avons récompensé quelques clubs assidus (Franconville, Cormeilles, Argenteuil, Montigny, Conflans, Levallois et Colombes) les moins jeunes : Christiane de Colombes, Lucien d'Ermont et Joseph d'Asnières, les plus jeunes : Anthony 7 ans du club de la Viosne, Laurène de Taverny, Maxime de Frépillon, ainsi que Dominique récemment promue présidente de Frépillon. Il faut souligner aussi la mobilisation des clubs du 95 et des clubs des départements limitrophes avec une mention spéciale

aux petits clubs. Mais, finalement c'est l'ensemble des participants que le Vélo Club de Beauchamp remercie de leur participation et de leur bonne humeur tout au long de cette matinée.

Egalement, une cyclo-découverte où 7 personnes ont participé au circuit culturel sous la conduite de, Yves, Daniel, Christian, 2 Patrick et Serge.

Nous n'oublierons pas tous ceux qui se sont dévoués au sein du club pour la réussite de cette manifestation ainsi que la municipalité pour leur aide et du prêt de la salle omnisports et de l'autorisation d'implanter des points de convivialités par les communes de Montgeroult et d'Hédouville.

Une attention particulière a été donnée à notre randonnée puisque cette année, c'est le centenaire de la guerre de 1914-1918. Dans notre histoire la grande guerre occupe une place particulière. Elle est l'épreuve la plus dure qu'ait connue la France. Le Vélo Club de Beauchamp par sa randonnée dénommée « **la Madelon** » dont le parolier de cette célèbre chanson fut le premier maire de Beauchamp, devait faire un clin d'œil au Souvenir et rendre hommage au respect de la mémoire et des hommes qui ont sacrifiés leur vie. Nos panneaux dressés dans la salle ont permis d'afficher un résumé de la grande guerre et d'illustrer par des images les faits marquants de ce conflit militaire qui a marqué le XX<sup>ème</sup> siècle.

Merci encore, merci aussi à Evelyne (présidente de la ligue) de son passage parmi nous et je vous dis, à l'année prochaine, portez-vous bien,

**Antony BERTRAND**

*Vélo Club de Beauchamp 95*





## AUDAX

### Qu'est-ce que l'Audax ?

La formule Audax se définit comme une épreuve de régularité et d'endurance, à allure imposée conduite et contrôlée par des responsables expérimentés qui sont chargés de respecter ou de faire respecter cette allure. Celle-ci, entre deux contrôles est de 20, 22,5 ou 25 km/h selon le profil du parcours

### Un peu d'histoire :

Le 12 juin 1897, 12 cyclistes italiens tentaient à vélo le raid Rome-Naples 230 km, entre le lever et le coucher du soleil. 9 réussirent. On imagine ce qu'étaient les machines et l'état des routes en 1897 ! Leur tentative fut qualifiée d'audacieuse « Audax », traduction latine du qualificatif audacieux.

Ceci donna lieu à de nombreuses sorties en groupe et à la naissance du cyclotourisme. Après avoir créé en 1903 le Tour de France, en 1904, Henri Desgrange, séduit par cette formule et voulant relancer le grand tourisme sportif à bicyclette importe ce type de randonnées en groupe en France et crée les « Audax français ». En 1904, le 3 avril a lieu le premier brevet de 200 km cycliste Paris-Gaillon-Paris, puis le 26 juin de la même année celui de 100 km marche.

### Les différents brevets Audax :

#### • Cyclistes :

100, 150, 200, 300, 400, 600, 1.000 km et Paris-Brest-Paris (1.200 km). Ce dernier a lieu tous les 5 ans.

**Est Audax celui qui accomplit un 200 km.**

### Les distinctions :

**Aigle d'argent** : avoir accompli un 200, un 300, un 400, un 600 et un 1.000 km

**Aigle d'or** : avoir accompli un 200, un 300, un 400, un 600, deux 1.000 km et un Paris-Brest-Paris.

#### • Jeunes cyclistes (moins de 18 ans) :

20, 30, 40 km à 18 km/h 50, 60, 70 km à 20 km/h 80, 140, 200 km à 22,5 km/h

#### Les distinctions :

**Aigle de bronze** : avoir accompli un 20, un 30, et un 40 km

**Aigle d'argent** : avoir obtenu l'aigle de bronze auquel on ajoute un 50, un 60 et un 70 km.

**Aigle d'or** : avoir obtenu l'aigle d'argent auquel on ajoute un 80, un 140 et un 200 km.

Au-delà des 100 km et 150 km d'initiation et des 200 km qui ouvrent la saison, l'UAF organisera en 2014 les brevets suivants :

300 km. 21 juin. Départ de Montgeron.

Souvenir Charles Bouchard :

vpcyclo@audax-uaf.com

• **600 km. 6 juillet.** Paris-Valloire-Le Galibier : vpcyclo@audax-uaf.com

Pour autant, les clubs de province sont très actifs.

En ce qui concerne les brevets de distance, l'on peut alors relever :

• **300 km. 26 avril.** Départ de Mamers (72) : dominique.bourgeteau@libertysurf.fr

300 km. 17 mai. Départ de Cours-la-Ville (69) : pierre-brivet@wanadoo.fr

• **300 km. 14 juin.** Départ de Castelnaudary (11) : bertrand.billieux@orange.fr

• **400 km. 12 avril.** Départ de Fontaine-les-Grès (10) : geraldpaillard@orange.fr

• **600 km. 24 mai.** Départ de Fontaine-les-Grès (10) : geraldpaillard@orange.fr

**600 km. 14 juin.** Départ de Changé (72) : byserge@free.fr

• **1.000 km. 26 juin.** Départ de Fontaine-les-Grès (10) : geraldpaillard@orange.fr

À noter, un 200 km à Marrakech le 11 mai, Brevet inclus dans un séjour du 7 au 10 mai : challant@wanadoo.fr

Et puis " bientôt ", en 2016,

**le Paris-Brest-Paris Audax.**

Pour obtenir un calendrier national et même international, contacter Patrick Agueffant : president@audax-uaf.com ou consulter le site

<http://www.audax-uaf.com/>

et télécharger le calendrier complet

en page d'accueil.

**Patrick Agueffant**

Président de l'UAF.



Randonnée de l'Audax de Mouy organisé en 2008. Source Wikipedia

### Union des Audax Français La tradition Audax

Après un cycle difficile, l'Union des Audax Français, renoue avec des projets de grande envergure. En 2014, ce sera un brevet de 600 km, Paris - Le Galibier, en 2015, c'est un brevet de 1.000 km qui sera programmé, Paris - Nice et, en 2016, Bordeaux - Paris et Paris - Brest - Paris avec un départ au centre de la capitale.

En complément de ces longues distances, il y aura aussi les traditionnelles organisations annuelles : 100 km, bi-audax (100 km vélo + 25 km marche), 200 km et 300 km ainsi que de très nombreuses marches.

Mais il y aura aussi de multiples innovations :

■ Une information sur la pratique Audax au Critérium Régional,

■ Une formation de capitaines de route, en septembre, à Blois, avec un brevet touristique de 200 km,

■ Un partenariat avec la FFCT pour développer la pratique Audax et qui devrait aboutir à la création d'un poste de « Délégué Fédéral aux Brevets Audax »,

■ La création d'une nouvelle formule « graduelle » de brevets d'initiation pour accompagner de nouveaux publics adultes,

■ La rénovation des brevets Aiglons destinés aux jeunes,

■ Et, peut-être la réalisation d'autres projets (mais il est trop tôt pour en parler !).

Dans cette démarche ambitieuse, l'Union des Audax Français est bien évidemment accompagnée par la FFCT et le Comité Départemental de Paris, mais aussi par la Ligue Ile de France de Cyclotourisme, sa présidente, Evelyne BONTEMS-GERBERT s'étant fortement impliquée à l'Assemblée Générale de l'UAF où elle a remis les Aigles aux différents récipiendaires.

A toutes ses activités, il faut ajouter les brevets organisés à l'étranger (Maroc notamment) et tous ceux proposés dans la France entière par les clubs sociétaires. Rappelons, que l'UAF accompagnera les clubs organisateurs qui le souhaiteraient et que nous sommes à la disposition de tous les clubs franciliens que l'aventure Audax tenterait !

**Alain CHALLANT - Patrick AGUEFFANT**

Informations sur notre site internet

(tout neuf !) :

<http://www.audax-uaf.com/>

## CONCENTRATION DE PENTECÔTE À MORTAGNE-AU-PERCHE DANS L'ORNE

### Du 7 au 9 juin 2014

Pour la 3<sup>ème</sup> fois depuis sa création, la Fédération française de cyclotourisme a confié aux Randonneurs du Perche l'organisation d'une manifestation à label national. Près d'un millier de cyclotouristes sera attendu pendant 3 jours pour découvrir Mortagne-au-Perche et sa région, sous ses nombreuses facettes : touristiques, culturelles, patrimoniales, gastronomiques, etc.

### Programme :

- **Randonnées route** - entre 25 et 100 km : les alentours de Mortagne-au-Perche, la vallée de l'Huisne, La forêt du Perche, « L'enfer du Breuil » et la forêt de Réno
- **Parcours**  
VTT en forêt - entre 20 et 40 km - Randonnées Pédestres pour les accompagnants
- **Cyclos-découvertes®**  
Marchés, visites

### Contact :

**Dominique NASLIN**  
dominiquenaslin@gmail.com  
Téléphone : 02 33 25 26 07

La Ligue île de France souhaite réunir des licenciés des clubs d'IDF dans une des manifestations qui font la base de l'histoire de la Fédération et permettre ainsi aux clubs d'y amener les jeunes afin que la SNEJ ne soit pas le seul séjour de l'année où ils ont plaisir à se retrouver et partager des randonnées avec des jeunes d'autres régions.

Pour permettre cette rencontre intergénérationnelle, la Ligue a réservé 100 places dans un gîte. Alors si vous ne vous êtes pas encore décidé, faites vite en remplissant le bulletin d'inscription paru dans le « *Où irons-nous national* » ou sur le site fédéral (ou ci-contre).

### Au plaisir de nous y retrouver...



## LES SAVOYARDS EN ILE DE FRANCE



les « Arvicyclo » ont garé leurs 3 camping-cars à Evry le 5 décembre 2013, sur le parking dans l'enceinte du Généthon à Evry, pour prendre le départ dès 5h le lendemain matin, dans le cadre du Téléthon 2013, pour relier à vélo, Evry à Arvillars (Savoie) en moins de 30 heures soit 580km

en traversant l'Essonne, la Seine et Marne, l'Yonne, la Côte d'Or, la Saône et Loire, l'Ain, l'Isère et la Savoie. Des cyclos les accueilleront, le long du parcours, et feront un bout de chemin avec eux.

Les chercheurs les ont reçus dans les locaux qu'ils ont pu visiter avant de dîner et se reposer pour être prêts à affronter le froid du petit matin.

La Ligue Ile de France est venue encourager les participants en la personne de la Présidente et prendre livraison des morceaux de Beaufort commandés par avance et dont le bénéfice sera reversé au Téléthon. En leur disant bonne route elle a émis le souhait que ce genre d'initiatives se pérennise.

Des courriers ont été envoyés offrant la possibilité de passer commande pour une livraison le jour de leur passage, dans les

villes et villages traversés, ou sur le parking du Généthon le 05 décembre, du fromage de Savoie « Beaufort », Le prix de vente du fromage 17€ pour 1 kg, (ce prix incluant 6€ de dons pour le Téléthon), et de 9€ en 500g, dont 3,50€ de dons. Le fromage est livré coupé et conditionné sous vide.

Belle et courageuse initiative de ce (jeune) club de 40 adhérents dont les douze « roulants » (deux femmes) doivent se relayer, par équipe de trois, toutes les deux heures, tout au long du parcours assistés et « chouchoutés » par leurs accompagnateurs dans les véhicules.

• Ils ont réussi leur pari : contribuer à soutenir les malades atteints de myopathie, faire avancer la recherche, et mettre au point des traitements pour vaincre les maladies rares.

## LA LIGUE ÎLE DE FRANCE À LA SEMAINE FÉDÉRALE 2014 de Saint Pourçain sur Sioule

Tous les participants des clubs franciliens sont invités à se retrouver pour partager un instant de convivialité au pot offert par la Ligue le Mardi 5 août à 18h.

le lieu exact sera affiché sur place dans les locaux de la « Permanence » sur le tableau d'informations.

Pour les campeurs, il reste des places disponibles dans le camping (regroupant ceux qui souhaitent retrouver des clubs de l'Ile de France) près de la permanence.

Pour informations contacter

**Evelyne Bontems-Gerbert**  
evelyne.cyclo95@wanadoo.fr  
Tél. : 06 81 49 89 63 ou 09 75 77 42 96





# PENTECÔTE EN PERCHE Mortagne 2014

N° de dossier
Réserver à l'organisation

## Bulletin d'inscription individuel ou familial

Nom(s)	Prénom(s)	Age	sexe	N° licence	Nationalité	Route VTT Marche : R V M

Adresse:.....  
 Code Postal: ..... Ville: .....Pays: .....  
Club: Nom du club: .....Codep.....  
 N° fédéral du club:..... Ligue: .....

*Personne à prévenir, en cas de nécessité pendant la manifestation:*  
 Nom.....Prénom.....Tél: .....

### A- Droit d'inscription forfait 3 jours

	P.U		Nbre		Montant
Adulte licencié FFCT (route ou vtt)	12€	x		=	€
Couple licencié FFCT (route ou vtt)	22€	x		=	€
Adulte licencié autre fédération ou non licencié (route ou vtt)	15€	X		=	€
Couple licencié autre fédération ou non licencié (route ou vtt)	28€	x		=	€
Moins de 18 ans					Gratuit
Marcheur	5€	x		=	€

### B- Droit d'inscription à la journée

Sous total A

€

	P.U		Nbr		Montant
Adulte licencié FFCT (route ou vtt)	4€	x		=	€
Couple licencié FFCT (route ou vtt)	6€	x		=	€
Adulte licencié autre fédérations ou non licencié	7€	X		=	€
Couple licencié autre fédération ou non licencié	12€	x		=	€
Moins de 18 ans					Gratuit
Marcheur	3€	x		=	€

Sous total B

## SEMAINE NATIONALE JEUNES du 12 au 20 Juillet 2014 inclus

**La SEMAINE NATIONALE & EUROPEENNE DES JEUNES (SNEJ) ouverte à tous les jeunes de 10 à 18 ans inclus inscrits dans un club F.F.C.T.**

**Le séjour est organisé par la sphère Jeunesse de la FFCT et se déroulera à Mûr-de-Bretagne dans les Côtes d'Armor.**

Toutes les Ligues sont présentes, avec plus ou moins de jeunes, chaque année c'est environ 800 jeunes et 200/250 adultes qui se rencontrent ou se retrouvent avec plaisir. La délégation IDF représente 75 personnes environ (50/55 jeunes, l'encadrement et la logistique) Logement en camping sur terrain aménagé au sein de la base de loisirs de Guerlédan en bordure du lac. Un médecin fédéral et une infirmière sont sur place. Le séjour est sous la responsabilité du Directeur Technique de la Fédération lui aussi présent sur place. La Ligue dispose d'un grand barnum et de matériels (tables, tabourets, branchement électrique, matériel réfrigérant...) permettant un bon fonctionnement de la délégation IDF. Chaque jour des circuits sont proposés. Les jeunes sont répartis en équipes en fonction de l'âge et le niveau de pratique. Tous les soirs : réunion jeunes et encadrants (de la délégation LIF) pour faire le bilan de la journée et organiser la suivante.

Participation aux animations diverses : jeux inter ligues tout au long de la semaine (pour faire connaissance) suivant un thème, soirées animées après dîner... **Pendant ce séjour ont lieu les finales nationales des critères route et VTT . Les 10/12 ans peuvent participer aux qualifications pour le Concours Européen d'Education Routière.** La journée « tourisme » se

déroulera sur l'île de Bréhat (sans les vélos) où aura lieu le rallye.

Les jeunes sont toujours sous le contrôle des encadrants. Aucun déplacement sans autorisation ou accompagnateur.

**Il est également proposé un « Voyage Itinérant Route/VTT » du 8 au 12 juillet 2014,** départ de Dol-de-Bretagne pour rejoindre la Semaine Jeunes à Mûr-de-Bretagne. Voyage accompagné d'un véhicule qui transporte les bagages et le matériel.

Il est prévu une « réunion d'information SNEJ / VI » le samedi 14 juin 2014 pour préparer ce séjour, afin de permettre à tous - parents, jeunes et encadrants - de mieux faire connaissance. Pour clôturer cette réunion **un buffet campagnard convivial réunira les participants.**

### Conditions de participation et matériel :

- 1 VTT/vélo de route en parfait état de fonctionnement (pneus, freins, etc...).
- être en mesure de parcourir entre 30-50 km en VTT, 50-80 km en Route sur une journée
- l'avis du responsable jeunesse sera demandé
- une tente de camping (regroupement dans les tentes conseillé) et un bon duvet.

*La liste complète du trousseau et des matériels nécessaires sera fournie.*

L'encadrement du séjour est assuré par des diplômés FFCT des clubs de l'IDF. Restauration prévue sur place par l'organisation.

Séjour **déclaré** en Centre de Vacances.

### chèques-vacances acceptés



■ **COÛT « SEMAINE JEUNES » :**  
160€

■ **COÛT « VOYAGE ITINERANT » :**  
95€

*(Hébergement, restauration, frais de visites et de sorties sur place compris)*

**Date limite d'inscription :**  
**25 mai 2014**

### Attention :

**Nombre de places limité à 50 jeunes (dont 24 réservés pour les sélectionnés/remplacants au Critérium National route et VTT). Une liste d'attente sera établie.**

POUR RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES, VOIR AVEC LA COMMISSION JEUNES IDF

**Christophe Divan :**

06.74.45.07.90. ou 06.32.54.39.83.

**Michel Braas :** 06 48 21 26 07

[ile-de-france-jeunes@ffct.org](mailto:ile-de-france-jeunes@ffct.org) ou

<http://ile-de-france.ffct.org/>



Michel Braas  
Responsable  
Jeunes LIF



Christophe Divan  
Délégué Régional  
Jeunes



## VOYAGE ITINERANT « ROUTE ET VTT »

Un voyage itinérant « ROUTE et VTT » est organisé par la Ligue Ile-de-France de Cyclotourisme au départ de Dol-de-Bretagne pour se rendre à la Semaine Nationale et Européenne de Jeunes à Mûr-de-Bretagne.

Il est prévu une « réunion d'information VI+SNEJ » le samedi 14 juin pour préparer ce séjour

### Conditions de participation au voyage :

- Age minimum 14 ans (dans l'année)
- 1 vélo de ROUTE ou VTT, en parfait état de fonctionnement.
- Habitude de rouler avec son club, et pouvoir effectuer dans une journée en moyenne 50km en VTT, 60km sur Route (l'avis du responsable jeunes sera demandé)
- Matériel de camping (tente, couchage)

### Les étapes

Les étapes sont communes pour la Route et le VTT. Seul les parcours diffèrent. Les routiers visitent et pointent les BCN/BPF (voir le détail des étapes dans le tableau sur cette page).

L'encadrement du séjour est assuré par des diplômés FFCT des clubs de l'IDF.

Le matériel est acheminé dans une camionnette qui accompagne le VI jusqu'à Mûr-de-Bretagne pour rejoindre les autres jeunes qui seront arrivés en car. Le voyage s'effectue en cyclo-camping (pique nique le midi, repas chaud le soir, nuit et petit déjeuner au camping et/ou hébergement en dur).

**LA PARTICIPATION AU VOYAGE ET LA SEMAINE JEUNES SONT INDISSOCIABLES**

pour « Voyage Itinérant »  
Départ : le 8 juillet 2014  
Retour : le 20 juillet 2014.

**COÛT « VOYAGE ITINERANT + SEMAINE JEUNES » :**

95€ + 160€ = 255€

*Règlement possible en plusieurs fois*

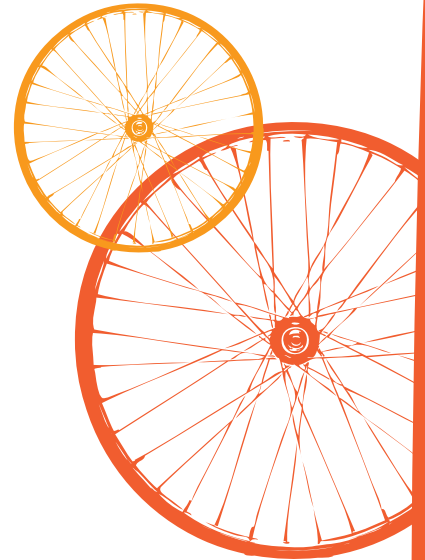
**Attention :**

**nombre de places limité : 24 jeunes (12 Route, 12 VTT) pour le Voyage Itinérant.**

Inscriptions closes dès que ce nombre sera atteint

[ile-de-france-jeunes@ffct.org](mailto:ile-de-france-jeunes@ffct.org) ou

<http://ile-de-france.ffct.org/>



	ETAPE	VTT	ROUTE
Mar. 08/07	Transport vers Dol-de-Bretagne (35)	-	-
Mer. 03/07	Dol-de-Bretagne (35) - environ de Cancale (35)	49 km - 160m dénivelé	50 km
Jeu. 04/07	Environ de Cancale (35) Plorec/Arguenon (22)	72 km - 380m dénivelé	76 km
Ven. 05/07	Plorec/Arguenon (22) - Plessala (22)	58 km - 550m de dénivelé	60 km
Sam. 06/07	Plessala (22) - Mûr-de-Bretagne (22)	52 km - 380m dénivelé	55 km
	<b>TOTAL :</b>	<b>231 km</b>	<b>241 km</b>



## TRAIT D'UNION

Rendez-vous du 25 juillet au 3 août 2014 !

de Nantes (44) à Saint-Pourçain-sur-Sioule (03)

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

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

Pour cette édition 2014, le Trait d'union sera composé de 8 étapes et reliera Nantes (44) à Saint-Pourçain-sur-Sioule (03). Les itinérants traverseront la Loire-Atlantique, le Maine-et-Loire, le Loir-et-Cher, l'Indre-et-Loire, la Vienne, l'Indre, la Creuse et l'Allier. Les jeunes parcourront ces belles régions à la découverte du patrimoine et participeront aux différentes animations au fil de la Loire, de la Vienne et de la Creuse. Les étapes seront adaptées en fonction de l'âge (petits et grands) et des capacités de chacun.

Le périple les conduira au cœur de l'Auvergne le 3 août prochain pour inaugurer la Semaine fédérale de Saint-Pourçain-sur-Sioule et transmettre le trophée à la nouvelle équipe organisatrice. Après avoir défilé sur le stade où se déroule la cérémonie d'ouverture.



Saint-Pourçain-sur-Sioule (03)

## SEMAINE NATIONALE DU VÉLO À L'ÉCOLE

« Si l'école ne vient pas à nous, c'est à nous d'aller vers l'école »

Cette journée nationale de vélo à l'école est l'occasion de nous rapprocher de l'Education Nationale, nous ne devons pas passer à côté de cette opportunité.

Nous pouvons être force de proposition, nos enfants, nos petits enfants sont scolarisés, ils sont fiers des exploits cyclotouristiques de leur parent.

Les professeurs d'école sont très souvent favorables à la découverte. Ils sont très sensibles à la sécurité de leurs élèves. Susciter la curiosité dans l'environnement qui nous entoure est une des tâches éducatives de l'école. Nous avons la possibilité d'aider à cette éducation.

Il est raisonnable de penser que notre engagement lors de cette journée n'excèdera pas 6 heures d'investissement au diplômé fédéral que vous êtes.

- 2 heures pour rencontrer le professeur d'école de notre enfant afin de lui proposer, de présenter un projet d'animation sur un après-midi,

- 2 heures quant à la sécurité, essentiellement le bon état de fonctionnement du vélo de l'enfant, pour la séance mais aussi à l'approche des vacances d'été,

- 2 heures pour animer la séance dans la cour de l'école.

Ce canevas est à envisager dans le cas où la classe n'a pas suivi un module

d'apprentissage de la pratique du vélo. Le professeur d'école volontaire pour participer à cette action peut envisager d'organiser sa journée de classe en relation avec le vélo : expression écrite, vocabulaire cycliste, histoire, sciences, mathématiques.

- Un exemple, dans le domaine de l'histoire :

aborder avec l'enseignant l'historique du vélo en partant de la draisienne au vélo actuel.

- Un exemple de mise en place de cette semaine du vélo à l'école :

Le 93 n'est pas un département particulièrement facile pour pratiquer le cyclotourisme avec un groupe d'enfants nombreux. L'école Jules Verne de Pavillon-sous-Bois a souhaité participer à la SNVE avec 7 classes. 5 classes primaires vont pratiquer le cyclotourisme sur 1 séance d'apprentissage à l'intérieur de l'école et faire une sortie en extérieur. Les 2 autres classes vont bénéficier de 4 séances d'apprentissage et réaliser une journée de cyclotourisme le long du canal de l'Ourcq et dans le parc de la Poudrerie à Sevrans. Les enfants passeront le premier niveau du BER (Brevet Education routière) et pratiqueront la course d'orientation sur les parcours du parc. Ce sont 175 enfants qui seront initiés à la sécurité dont un enfant en situation de handicap qui participera en étant installé avec son fauteuil sur un triporteur adapté.

**André Champion**

CTN

Contact :

[a.champion@ffct.org](mailto:a.champion@ffct.org)

Dans la semaine  
du 27 au 31 mai 2013



## RANDO DES TROIS CHÂTEAUX

### LES 3 CHÂTEAUX



Le château-fort de Blandy-Les-Tours, propriété de Louis Conseil général depuis 1996, est l'un des derniers témoins de l'architecture médiévale d'Île-de-France. Chantiers de fouilles, restauration d'objets, aménagements et créations de salles ont rythmé la vie du château depuis plusieurs années. Le visiteur découvre désormais le château (réouvert au public depuis 2007) réhabilité selon les plans du XVII<sup>e</sup> siècle. Construit aux XIII<sup>e</sup>-XIV<sup>e</sup> siècles, le château a traversé l'histoire : manoir, château puis simple ferme avant de tomber en ruines. Puis se sont

succédés deux phases de restauration. Sa nouvelle vie a maintenant commencé... L'architecture est au cœur du projet muséographique. La grande salle d'exposition met en scène l'histoire du château par grandes périodes. Les courtes dans la cour, dans le donjon et sur les courtines vous fait découvrir l'histoire du site. Le château ouvre également ses portes à la création artistique en accueillant une programmation contemporaine : « les Dimanches de Blandy ».



Une architecture remarquable, des décors extraordinaires, un jardin unique, la réputation de Vaux le Vicomte tient de la volonté de son fondateur, Nicolas Fouquet, et du génie des trois artistes qu'il engagea : Louis Le Vau, l'architecte, Charles Le Brun le peintre et sculpteur, et André Le Nôtre, le jardinier. Les trois maîtres unirent leurs savoirs pour créer l'un des chefs-d'œuvre de l'histoire du XVII<sup>e</sup> siècle. Vaux le Vicomte est l'un des rares châteaux que l'on visite entièrement, depuis les caves et les cuisines jusqu'aux charpentiers menant aux Dômes. Parterres de broderies, statues, bassins, grottes et perspectives, c'est ici, à Vaux le Vicomte, qu'André Le Nôtre put, pour la première fois, donner forme à son talent et créer le premier jardin à la Française.



Au cœur de 130 hectares de parc et jardins, le château de Fontainebleau, inscrit depuis 1981 au patrimoine mondial de l'UNESCO, ouvre ses portes aux passionnés d'art et d'histoire. Fontainebleau peut s'enorgueillir d'avoir connu huit siècles de présence souveraine continue : Capétiens, Valois, Bourbons, Bonaparte ou Orléans se sont succédés dans ce vaste palais de plus

de 1500 pièces. Considérablement agrandi et embellis sous François I<sup>er</sup>, le château de Fontainebleau constitue sans aucun doute l'un des joyaux de la Renaissance en France. La galerie François I<sup>er</sup>, décorée par le célèbre Rosso Fiorentino, devint même un modèle pour plusieurs générations d'artistes. Exceptionnellement : ouverture en 2014 du théâtre impérial.

### LES 7 PARCOURS

Plusieurs points de départ sont organisés tout au long du parcours pour permettre à chacun de participer selon son niveau d'entraînement.

**1**  
43 KM  
**CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU / CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS**  
PARCOURS RANDONNEURS SPORTIFS  
Rendez-vous pour le départ officiel à 7h devant le château de Fontainebleau  
• Accueil des participants autour d'une collation • Parking gratuit au stade de la faisanderie • Ce parcours n'est pas accessible aux enfants de moins de 15 ans • **Dernier départ : 7h30** • Retour en navette au point de départ (2,50€/adulte)  
**LE+** Un parcours inédit et la traversée du château de Fontainebleau au lever du soleil !

**2**  
27 KM  
**BOIS-LE-ROI (BASE DE LOISIRS OU GARE) / MELUN**  
PARCOURS RANDONNEURS CONFIRMÉS  
Parkings gratuits à la base de loisirs de Bois-le-Roi (entrée côté golf) et à Melun centre • Accueil des participants à la gare SNCF de Bois-le-Roi et à la base de loisirs • **Départ entre 9h et 10h** • Retour en train depuis la gare de Melun jusqu'à la gare de Bois-le-Roi pour les personnes ayant laissé leurs véhicules à la base de loisirs (pas de navette).  
**LE+** Un passage par le château des Dames du Châtelet-en-Brie !

**3**  
17 KM  
**CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS / CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS**  
BOUCLE TOURS PUBLICS  
Parking gratuit à Blandy-Les-Tours • Accès toilettes • **Départ entre 10h et 12h** • Animations au château de Blandy-Les-Tours.  
**LE+** La traversée du parc et des jardins de Vaux le Vicomte !

**4**  
17 KM  
**CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS / CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS**  
BOUCLE MARCHE NORDIQUE  
Parking à Blandy-Les-Tours • Accès toilettes • **Départ entre 13h30 et 15h** • Animations et marché du terroir au château de Blandy-Les-Tours.  
**LE+** Un départ spécifique pour les marcheurs nordiques avec la traversée du parc et des jardins de Vaux le Vicomte !

**5**  
7 KM  
**CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS / CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS**  
BOUCLE FAMILLES  
Parking gratuit à Blandy-Les-Tours • Accès toilettes • **Départ entre 13h30 et 15h** • Animations et marché du terroir au château de Blandy-Les-Tours.  
**LE+** Un circuit traversant le Parc du château d'Aunoy adapté aux familles et aux jeunes enfants !

**AU CHÂTEAU DE BLANDY-LES-TOURS**  
ANIMATIONS MUSICALES  
DÉGUSTATIONS ET VENTE DE PRODUITS DU TERROIR  
REMISE DE DIPLOMES

**6**  
27 KM  
**AU DEPART DE VERNEUIL L'ETANG**  
BOUCLES VÉLO  
Parking gratuit et départ à Verneuil l'Étang • Accès toilettes  
• Parcours accessibles aux familles et aux enfants à partir de 10 ans  
• Port du casque recommandé • Matériel non fourni • **Départ entre 10h et 12h** • Possibilité de stationnement des vélos au château de Blandy-Les-Tours pour accéder aux animations  
**LE+** La découverte du Val d'Ancoeur !

**7**  
37 KM  
**PARTAGEZ VOS ÉMOTIONS**  
MARCHEURS AMATEURS OU CONFIRMÉS, À VOS SMARTPHONES  
À l'occasion de cette 7<sup>e</sup> édition de la Rando des trois châteaux, nous vous proposons un concours photos 100 % numérique. Clichés insolites, paysages étonnants, fous rires familiaux : faites-nous partager vos émotions !  
Pour participer, il suffit d'envoyer vos photos de la journée :  
• sur votre compte Twitter (accompagné du hashtag officiel #randochateaux)  
• sur la page Facebook de la Rando des trois châteaux.  
Les meilleures photos paraîtront sur le site Internet du Conseil général de Seine-et-Marne : [seine-et-marne.fr](http://seine-et-marne.fr). L'une d'entre elle sera publiée dans le Seine-et-Marne Magazine !

### INFORMATIONS ET CONSEILS PRATIQUES

La Rando des 3 Châteaux emprunte en grande partie des itinéraires de randonnée pédestre balisés (GR : marques rouges et blanches) ainsi que des chemins et routes ouverts à la circulation mais peu empruntés. Un balisage spécifique sera mis en place, et des bénévoles du Codérando 77 et du Comité départemental de cyclotourisme seront présents tout au long des parcours pour vous aider à vous orienter. Pour une journée réussie, n'oubliez pas de prendre une

gourde d'eau, un pique-nique, un sac à dos confortable, des chaussures de marche adaptées, un vêtement de pluie, une trousse premier secours, de la crème solaire et un chapeau pour les enfants selon la météo. Attention, il n'y a pas de possibilité de restauration sur le parcours (juste des points de ravitaillement en boisson, fruits et biscuits). Chaque participant autorise expressément les organisateurs de la manifestation ainsi que leurs ayants-droits (partenaires,

médias...) à utiliser, sur tous supports, à des fins non commerciales, les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de la « Rando des 3 Châteaux ».  
Les chiens ne sont pas admis dans l'enceinte des trois châteaux et dans les navettes-bus.  
Les 5 parcours pédestres ne sont pas accessibles aux vélos.

dimanche 13 avril 2014  
**RANDO DES 3 CHÂTEAUX**  
5 PARCOURS PÉDESTRES - 2 PARCOURS VÉLO POUR LES SPORTIFS ET LES FAMILLES  
RENNEMENTS - INSCRIPTIONS  
[seine-et-marne.fr](http://seine-et-marne.fr)  
Rando des 3 châteaux  
SEINE-MARNE LE DÉPARTEMENT

### LES ORGANISATEURS

**SEINE-MARNE 77 LE DÉPARTEMENT**  
**CONSEIL GÉNÉRAL DE SEINE-ET-MARNE**  
Aux côtés des Seine-et-Marnais au quotidien, les champs d'intervention du Conseil général sont multiples : il s'étend de la solidarité à l'éducation, les transports, l'aménagement numérique, en passant par l'environnement, la culture, le sport et les loisirs. Cofondateur de la « Rando des 3 Châteaux », le Conseil général met en valeur le patrimoine du département, notamment au château de Blandy-Les-Tours qui propose une importante offre culturelle tout au long de l'année. Le Conseil général favorise également le développement de la pratique des sports nature, et a édité un guide de 29 boucles de randonnées en Seine-et-Marne combinant parcours pédestres, visites patrimoniales et culturelles. [Info : seine-et-marne.fr](http://seine-et-marne.fr)

**CODÉRANDO 77**  
Le Comité départemental de la randonnée pédestre en Seine-et-Marne est la représentation de la Fédération Française de Randonnée sur le département. Le Codérando 77 se charge de développer la randonnée pédestre sur ce territoire, contribue à la sauvegarde de l'environnement et préserver l'accessibilité des sentiers et valorise le tourisme vert et les loisirs de nature. Partenaire du Conseil général, il participe à la création et à la mise en place du Plan départemental de promenade et de randonnée. Il fédère actuellement 77 clubs de randonnée dans le département, regroupant plus de 5000 adhérents. Co-organisateur de la « Rando des 3 Châteaux », le Codérando se charge de définir les itinéraires et d'assurer la sécurité des parcours. [Info : seine-et-marne.fr](http://seine-et-marne.fr)  
**J'aime la randonnée en Seine-et-Marne**

**SEINE-ET-MARNE TOURISME**  
Vous souhaitez participer à la Rando ? Pourquoi ne pas en profiter pour découvrir le patrimoine aux alentours !  
Seine-et-Marne Tourisme, agence de développement touristique du département vous aide à préparer votre week-end. Entre nature, culture et histoire ; dénicher des bons plans, réserver votre hébergement aux meilleurs tarifs et acheter vos billets d'entrée pour visiter les châteaux de Vaux le Vicomte et Fontainebleau. Le tout en un clic, sur [booking.paris-whattelse.com](http://booking.paris-whattelse.com)

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME DE SEINE-ET-MARNE**  
Le Comité départemental de cyclotourisme de Seine-et-Marne est le représentant de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) au niveau du département.  
Il a pour rôle de faire connaître le cyclotourisme et donner envie de le pratiquer. La Fédération Française de Cyclotourisme est la seule fédération déléguée du cyclotourisme, activité touristique à vélo, comportant trois composantes équilibrées : le tourisme, le sport-santé et la culture. Elle intègre aussi la sensibilisation des pratiquants au respect et à la préservation de l'environnement.

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**  
• Votre participation vaut déclaration de bonne santé et affirmation de non contre-indication médicale. Les parcours proposés, et en particulier les parcours 1 et 4, sont des parcours sportifs. Ils nécessitent une bonne condition physique et représentent au minimum 5 à 8 h de marche (hors temps de pause). L'organisation ne prend pas en charge les abandons de parcours.  
• Sur les parcours, tous les randonneurs sont tenus de respecter textes et lois en vigueur, en particulier le Code de la Route et feront preuve de la plus grande prudence lors des traversées de route. Chacun observera un comportement citoyen : respect de l'environnement, des propriétés privées, de la tranquillité des villages traversés.  
**NUMÉRO D'URGENCE**  
**06 17 15 55 45**  
Pour les personnes ayant besoin de se retrouver, un « point rencontre » est mis en place au Château de Blandy-Les-Tours.  
**EN CAS D'ACCIDENT COMPOSEZ LE 15**

### INFOS RETOURS POUR LES PARCOURS 1 ET 2

**Le retour en navettes**  
• **Est assuré que pour les participants du parcours 1.** Navettes gratuites pour les enfants et 2,50 € pour les plus de 18 ans. Vente de tickets navette au départ à Fontainebleau et au point « informations » du Châtelet-en-Brie.  
**Pour les randonneurs du parcours 2 :**  
• garés à Melun ;  
• accès à votre véhicule à pied à l'arrivée au parc Fauigny-Lucinge  
• venus en train à votre point de départ ;  
• retour via la gare de Melun  
• garés à la base de loisirs de Bois-le-Roi ;  
• retour en train via la gare de Melun.  
Temps de trajet entre la gare de Bois-le-Roi et la base de loisirs : environ 15 minutes à pied.

Pour tout complément d'information, consultez le site du Conseil général de Seine-et-Marne  
[seine-et-marne.fr](http://seine-et-marne.fr)  
**SEINE-MARNE 77 LE DÉPARTEMENT**  
Conseil général de Seine-et-Marne  
Mairie du Département  
77000 Melun cedex  
Tél. 01 64 14 77 77

### La Préparation

Tout commence par une remise en état du tandem (mécanique, nettoyage, réglage et changement des pièces nécessaires). Lors de la sortie-gîte du 11 novembre, nous avons pu nous rendre compte des réglages et de l'état mécanique ; ainsi, la chaîne craquait car neuve et roue libre non changée. J'achète une roue libre 13/34 sur internet ; je la monte et c'est reparti, sauf que, lors d'une sortie dominicale, elle tourne dans le vide. J'ai pris conseil auprès de « Singer » : refaire le pas de vis avec de la bande téflon ou changer le moyeu « Maxicar ». Trouver ce genre de pièce, dur dur ! Mais pas pour Gabriel\* qui nous trouve un tandem équipé du bon moyeu pour un bon prix. Le seul problème : il faut aller le chercher près d'Aix-en-Provence ! Nous allons le chercher fin janvier ; je refais mes réglages, change ma roue libre « Maillard », puis nous reprenons l'entraînement. Sauf que, comme chaque année, Nathalie en février – mars se fait un petit break en Tunisie. J'avais prévu comme première grande distance de faire le 200 km de Mours ; il a été réalisé dans le timing prévu à 30mn près malgré la crevaison de début de parcours. Nous nous sommes fait le BCMV, en environ 3h, je me suis dit : « nous pouvons partir en Corse ; les côtes, nous pouvons les monter à notre rythme ». Nous avons terminé par le 150 km de Frépillon – Gerberoy, dans un timing correct. Nous nous disons prêts pour cette aventure ! Je refais un dernier check-up sur le tandem, surtout le fond de jante de la roue changée, cause de nos crevaisons : changement de pneus, de câbles de frein et dérailleur pour être tranquilles. Ça y est : nous pouvons partir pour la Corse !.

### Le trajet

Départ le jeudi 16 mai à 4h du matin de Saint Ouen l'Aumône avec Partner + porte-vélo sur la boule ; nous récupérons les CCVistes\* (Pierre et Alain) et leurs montures. Descente sur Marseille sans encombre entre pluie et soleil.

Alain nous dit : « Je dois changer mes pneus, ce n'est pas dramatique ! J'ai les adresses des Décathlon de Marseille et Ajaccio ». A 14h30, nous sommes à Marseille au lieu d'embarquement ; nous estimons avoir le temps d'aller au Décathlon avant 17h00, l'heure du rendez-vous. Sauf qu'il est à l'autre bout de la ville ! Nous y arrivons vers 15h15, nous démontons les roues car Alain préfère se faire monter directement les pneus : choix des pneus, passage en caisse et direction l'atelier ; c'est là que les inquiétudes d'un bon montage se font sentir ! Les questions de la technicienne m'inquiètent :

« Est-ce les bons pneus ? »

« Mais vous avez pris du tubeless ? »

Nous les lui laissons 30mn et revenons chercher les roues ; les pneus sont montés mais, impossible de les gonfler ! Nous reprenons nos roues et arrivons les derniers en retard au rendez-vous. Car, avec Pierre, nous avons dit à Alain : « on aurait pu les monter sur le parking ! ». Alors, Alain commencera la traversée par un atelier mécanique dans leur cabine de 4 occupants...

### Les étapes du tour

#### ■ Ajaccio - Porto Pollo

En sortant du bateau, le temps est correct ; nous longeons le Golfe d'Ajaccio et profitons vite des odeurs de la Corse (jasmin). Après une petite pause le long de la plage, nous rentrons dans l'intérieur par une forêt d'eucalyptus et encore des odeurs. Puis, nous montons vers l'ancien Pénitencier de Chiavari, le col de Cortonu et le col de Gradella, première difficulté qui s'est bien montée et lieu du pique-nique. Après ce moment convivial, nous continuons de monter vers le Col de d'Aja di Bastino. Au fur à mesure de la montée, nous voyions le temps s'assombrir de plus en plus ; en haut, nous étions trempés, mais l'orage s'est vite arrêté et en arrivant à l'hôtel à Porto Pollo, nous étions secs.

#### ■ Porto Pollo - Bonifacio

Départ de Porto Pollo sous la grisaille, mais durant le tour du golfe, le soleil apparut ainsi que le vent. Après un petit détour vers le pont Génois de Spin'a Cavallu, nous grimpons vers Sartène puis descente vers le Lion de

Roccapina puis vers le port de Pianattoli Caldarello, lieu du pique-nique. Lors de la descente, les bourrasques de vent étaient parfois dangereuses car les vélos « poids plume » faisaient de belles embardées. Après le pique-nique, nous filons tous vers Bonifacio ; nous avons atteint notre record de vitesse en dépassant le 70km/h.

#### ■ Bonifacio - Solenzara

C'est une des grosses étapes du séjour : le Col de l'Ospedale puis celui de Bavella. Nous partons dans les premiers : la route est quasiment plate jusqu'à Porto Vecchio ; nous sommes favorisés et nous attaquons la montée vers l'Ospedale en tête ; cela ne dure pas longtemps et les 34 « roulants » nous dépassent les uns après les autres. Dans la préparation des cartes et des parcours, j'avais le suivi complet du dénivelé ; plus nous nous approchions du village de l'Ospedale, plus je m'inquiétais car, avec mon altimètre, il me manquait de la hauteur. J'ai vite compris puisqu'en arrivant dans le village : un virage à gauche et là, la pente a augmenté passant à 10, puis 11, 12 et 13% jusqu'en haut du village et là, j'ai retrouvé les mètres d'altitude qu'il me manquait ! Nous piqueniquons rapidement, car la température n'était pas favorable et repartons vers les Aiguilles de Bavella. Alain nous attendait en haut ; nous sommes descendus tous les trois vers Solenzara. Au début de la descente, nous avions les mains collées sur les freins ; les pentes étaient de 13 à 14 % avec des épingles à cheveux ; les freins ont chauffé et nous sommes arrivés sans souci malgré les rencontres avec des cochons.







## ■ Solenzara – Corte

Comme c'est encore une étape dure, nous partons de nouveau dans les premiers. Le trajet jusqu'au pique-nique devant la fontaine de Ghisoni ne portait pas de difficulté majeure ; ça montait tranquillement. Les plus grandes difficultés étaient à venir : avec le col de Sorba qui était assez long et, ce jour-là, il faisait chaud. La descente fut plus agréable que celle de Bavella ; Elle s'est faite à une moyenne de 40km/h car les enfilades sont très roulantes, mais nous devons faire attention car peu de visibilité dans les sorties de virages. Nous arrivons à Corte dans les derniers.

## ■ Corte – Bastia

C'est une étape peu difficile : seule difficulté est la montée du col de Prato, à la sortie de Corte, une légère montée puis un faux-plat descendant et très roulant vers Ponte Leccia. Pique-nique au col du Prato. Ce jour-là, début de fraîcheur et de pluie ; nous, avec le tandem et nos sacoches, nous voyageons en toute autonomie. Compte tenu des températures fraîches, tout le monde avala rapidement son repas pour plonger vers Bastia en passant par l'abbaye de Pedicroce. Puis descente ou partie plate pour aller vers Bastia.

## ■ Bastia – Saint Florent

C'est une étape de repos. La route du littoral vers le Cap Corse est étroite ; nous avons été frôlés deux ou trois fois par des voitures pressées. Le parcours est quasiment plat, avec juste la montée du col de Santa Luccia. Puis, dans l'après-midi, avant que d'aller visiter la tour de Nonza, et nous avons pris une « Pietra » au café au bord de la route.

Nous passons devant les déchets de l'ancienne mine d'amiante de Canari. Puis, ensuite, nous filons sur Saint Florent, petit port avec sa citadelle.

## ■ Saint Florent - Calvi

C'est une étape sans grande difficulté, mais avec beaucoup de faux-plats montants. Nous n'avons pas fait de variante comme certains en allant voir le monastère à la sortie de Saint Florent avec une petite pente de 13 ou 14%. On traverse le désert des Agriates avec la montée du col di Vezu. Puis, descente vers la plaine et le bord de mer avant que de repartir et traverser des petits villages plus typiques et moins touristiques que les grandes villes de la côte. Nous passons donc à Bégodère, Speloncato et arrêt à Félicito pour le pique-nique.

Après cette petite pause, direction le sanctuaire du jus de citron de Sant'Antonino ;

il faut le mériter son jus de citron en faisant un détour de 2km et une petite côte à 13%, mais le petit village médiéval mérite le détour.

Ensuite, nous nous laissons aller vers Calvi.

## ■ Calvi – Porto

Ce matin-là, Raymond était très inquiet : la veille, nous avions eu un peu de vent en arrivant sur Calvi, et pour la journée, la météo prévoit des rafales encore plus importantes pouvant aller jusqu'à 110km/h. Il avait imaginé toutes les solutions (location de car, en faire passer certains par des routes intérieures...). Il avait peur que quelqu'un ne se fasse happer par une rafale et bascule coté précipice et mer. Les anciens le persuadent d'essayer, car ce serait dommage de ne pas pouvoir faire la route le long de la côte qui est magnifique ; pour nous, il voulait mon avis pour passer par l'intérieur : je connaissais cette route, certes moins jolie, par contre un peu plus dure car c'est un peu « montagnes russes », mais surtout passagère et ça, Nathalie n'en voulait pas. En fin de compte, tout le monde a pris la route de la corniche avec prudence et, pour certains des passages à pied, mais personne ne le regrette car c'est encore une autre vision avec des vagues sur la mer. Pique-nique en haut du col de Pamarella et une très belle vue sur le golfe de Girolata. Ensuite, nous sillonnons à flancs de colline pour arriver à Porto.

## ■ Porto - Ajaccio

C'est la dernière étape : le départ fut difficile car la pluie commençait à tomber ! Pour une fois, nous n'étions pas dans les premiers à partir, plutôt dans les derniers, et la

montée vers Piana nous classa rapidement derniers. Cela nous a permis d'apprécier les Callanches de Piana, malgré le mauvais temps. Nous descendons sur Cargèse. Le pique-nique était prévu au col de San Bastiano, mais les conditions météo et le retard pris, l'arrêt fut avancé avant Sagone. Nous repartons vers le col, et, après, nous retrouvons le soleil du golfe d' Ajaccio.

## L'ambiance

Nathalie avait un peu d'appréhension sur le déroulement de ce séjour ; elle ne connaissait personne, alors que moi, j'en connaissais plus de la moitié, ayant déjà fait un tour de Corse et participant aux randos du Val d'Oise ou aux réunions clubs du Codep. Très vite, les uns et les autres ont fait connaissance et, de plus, Nathalie a vite instauré un petit jeu sur le parcours : c'était de lister les prénoms de ceux qui nous doublaient dans les montées, tout en notant leur classement. Moyen rapide pour connaître tout le monde !

De plus, nous avons Raymond et Guy\* respectivement en camion et minibus (avec les 5 non-roulants) toujours à nos petits soins prodiguant conseils et encouragements tout au long du parcours.

**Jean-François PERROT**  
Cyclo Club du Vexin 95

*\*Raymond Pannequin et Guy Plais du club UC Domont*

*Gabriele Guénassia spécialiste mécanique*

*CCVistes : licenciés du Cyclo club du Vexin à St Ouen l'Aumône*

*(1) Syndicat d'agglomération de la ville nouvelle*



**L'€URO PN** L'€uro P N 2014, Monaco - Barcelone, sera organisée sous le haut patronage du Parlement Européen.

## Chaque année, une page blanche !

Chaque Euro P'N est unique, c'est ce qui fait sa particularité et une grande partie de son succès mais, côté coulisses, ce n'est pas toujours simple, d'autant plus qu'il faut plus de 15 mois pour préparer une édition ce qui nous contraint à élaborer des projets longtemps à l'avance.

Par sondage, les EuroP1 ont été consultés et les résultats ont conforté certains choix tout en suscitant d'autres tels que Palma de Majorque - Madrid ou Les Canaries.

Au seuil de la quinzième Euro P'N, il est temps de se retourner pour apprécier d'où l'on vient afin de mieux appréhender où aller.

Proposer un parcours qui réponde à des critères d'internationalité, qui rejoigne des villes symboliques de l'Europe ou du sport. Pour l'édition 2013, c'étaient les villes olympiques de Munich, Innsbruck et Turin avec un passage à Milan (ville qui possède un Bureau d'Information du Parlement Européen). Pour 2014, ce sera Monaco-Barcelone, deux villes sportives et prestigieuses auxquelles seront ajoutées d'autres localités attrayantes et accueillantes. Il est hors de question de traverser un territoire « en sauvage », en catimini, etc... Aussi, nous roulons groupés, sous un maillot unique et fédérateur, pour donner toute sa signification à notre projet. Susciter des rencontres avec des collectivités locales et des associations est notre volonté et, elle est généralement bien perçue.

Depuis 2000, l'€uro P 'N relie des capitales européennes ou des villes olympiques :

- 2000 : Bruxelles - Luxembourg - Strasbourg,
- 2001 : Strasbourg - Paris,
- 2002 : Paris - Bruxelles - Luxembourg,
- 2003 : Strasbourg - Beilstein - Kaiserlautern - Luxembourg,
- 2004 : Ancône - Athènes,
- 2005 : Albertville - Rome,
- 2006 : Madrid - Lisbonne,
- 2007 : Londres - Paris,
- 2008 : Innsbruck - Vienne,
- 2009 : Göteborg - Stockholm,
- 2010 : Rotterdam - Paris,
- 2011 : Marche en Famenne - Berlin,
- 2012 : Porto - Gijón,
- 2013 : Munich - Innsbruck - Turin
- 2014 : Monaco - Barcelone
- 2015 : Schengen - Luxembourg - Liège-Paris (projet)
- 2016 : Le Cercle Polaire (projet).



## Baptisée sur les fonds baptismaux de Ligue Ile de France

Sous le sigle Euro P'N, existe une randonnée créée en 2000 par Jean-Claude MASSÉ, alors président de la Ligue Ile de France, avec la complicité de Claude MARTEL et d'Isabelle GAUTHERON (alors conseiller technique de la Ligue) et l'appui de Christian GARRIGUES, directeur adjoint du Bureau d'Information du Parlement Européen de Paris. Son slogan de Paix entre les Nations est renforcé par les objectifs suivants :

- Développer un esprit citoyen européen,
- Promouvoir une Europe des hommes et des peuples,
- Encourager des relations de solidarité,
- Organiser des échanges,
- Aller à la rencontre des Collectivités et des Associations,
- Informer et éduquer pour la préservation du milieu naturel,
- Se réapproprier notre territoire en pratiquant le tourisme à vélo,
- Mettre en œuvre un esprit de fraternité où les plus forts accompagnent les moins expérimentés,
- Proposer un parcours sportif, car c'est un défi, mais accessible à tous, financièrement et physiquement,
- Favoriser la participation d'un maximum de femmes, de jeunes et de familles,
- Associer de nombreux partenaires.

## Les EuroP1, une communauté unique, homogène et solidaire

Une communauté internationale de cyclotouristes qui porte un message fort, un message de paix, s'est constituée au fil des années. Ses pratiquants assidus, sont heureux de se regrouper pendant 5 à 7 jours pour parcourir de 700 à 950 km, sur des routes prestigieuses. Ouverts, ils sont aussi soucieux d'accueillir de nouveaux adeptes, ainsi, en 2013, nous avons fêté notre 250<sup>ème</sup> participant.

Nous prévoyons d'ailleurs de les regrouper au sein d'une Amicale, c'est l'autre raison d'être de l'AEC.

Le noyau initial était naturellement francilien !

## Les pays visités (de 2000 à 2013)

- 7 fois : France,
- 4 fois : Belgique, Luxembourg, Allemagne,
- 3 fois : Italie,
- 2 fois : Espagne, Portugal, Autriche,
- 1 fois : Grèce, Angleterre, Suède, Pays-Bas, Suisse.

## Organisation

Organisée par une trop petite équipe de bénévoles passionnés, l'€uro P'N est une randonnée de type Audax où chacun, met « la main à la pâte », s'implique et assure le succès de chaque édition.

De Monaco à Barcelone, vous en aurez plein les yeux, plein le nez, plein les sens. Aux saveurs, au soleil, aux rencontres, aux échanges, au terrain nouveau que vous découvrirez, coloré et charmeur, gai et vibrant, accueillant, il faudra ajouter une population qui vous réservera une fête.

Pour des raisons aisément compréhensibles, c'est un peu en retrait que le rassemblement aura lieu et, pour ceux qui connaissent le terrain, retrait implique altitude (certes modérée) et hauteur entraîne beauté. La Gaude, car c'est là que nous établirons notre camp de base, dans un confortable cité au-dessus de la vallée du Var. La crise a éloigné les grandes structures qui y avaient des centres de recherche, à commencer par le géant de l'informatique du 20<sup>ème</sup> siècle. Le village, fataliste, reste affable.

Petite innovation, c'est le matin que nous nous réunissons pour aller, l'après-midi, à la découverte de Monaco soit une cinquantaine de kilomètres aller-retour, par Nice, la Promenade des Anglais et la

basse Corniche. Ces 50 kilomètres, faciles, seront un enchantement pour ceux qui ne connaissent pas la Côte d'Azur. Ces 50 kilomètres seront en milieu urbain mais c'est secondaire. A Monaco, nous comptons sur des rencontres fraternelles et conviviales avec le plus beau des décors.

Le dimanche, « Yes we Cannes », ce sera un festival : Antibes, ses remparts et son cap, Golfe-Juan, station familiale, Cannes où nous remonterons le Boulevard de la Croisette sur sa totalité, Théoule et ses célèbres résidents dont Abel BALLIF, président fondateur du Touring Club de France, Saint-Raphaël, Sainte-Maxime, Grimaud et le quartier de Beauvallon où résidait Henri DESGRANGE. Puis, nous quitterons la côte pour filer directement sur Hyères et l'est toulonnais où nous poserons nos valises.

Le lundi, nous partirons par l'arrière-pays, pour rejoindre Aubagne puis Aix-en-Provence, les Baux de Provence et Arles pour la halte journalière. Si nous ne verrons pas la mer, c'est pour assister au concert des cigales... et pour éviter quelques nœuds routiers hostiles.

La mer, nous la retrouverons le mardi, pour rejoindre Béziers avant une étape courte qui nous mènera, pour un hommage à Charles BOUCHARD, à Villelongue de la Salanque, où il repose. Il ne restera que deux ou trois coups de pédales pour atteindre un établissement avenant pour une nuit de repos à Perpignan.

Le jeudi, objectif Espagne, par la côte, avec des ports de rêves, des collines éblouissantes, une mer d'un bleu intense.

Ce sera sinueux. Nous ferons étape dans une station balnéaire espagnole qui reste à déterminer puis nous irons au but ultime de notre périple, Barcelone, en passant par Granollers, vous découvrirez pourquoi après les élections municipales françaises.

Barcelone est une des grandes métropoles méditerranéennes. Comme Marseille, elle possède un Bureau d'Information du Parlement Européen. Elle a accueilli des Jeux Olympiques, elle a une incomparable réputation culturelle et c'est cité une sportive.

Sur le parcours, il y aura du temps de libre en fin de journée, mais il n'y aura pas de demi-journées consacrées au « tourisme solitaire » que certains apprécient. A Barcelone, vous bénéficierez toutefois de la dernière journée le samedi 27 septembre pour musarder sur la Rambla ou découvrir d'autres curiosités. Elles sont nombreuses.

L'arc méditerranéen séduit beaucoup et nous vous attendons encore plus nombreux au départ.

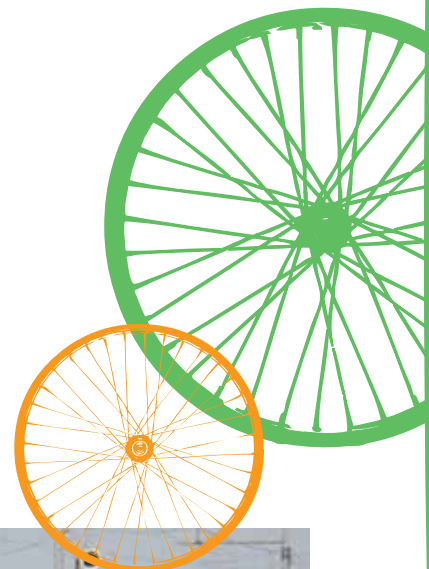
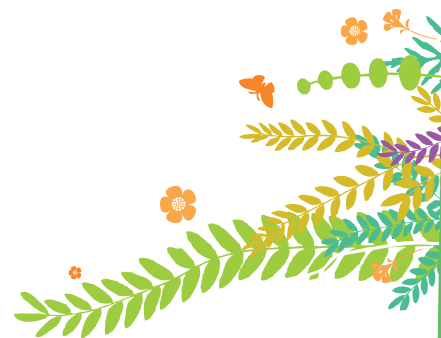
Informations et inscriptions [europn@ffct.org](mailto:europn@ffct.org) et 06.33.71.28.74.

**Alain CHALLANT**

*Amicale Euro Cyclotourisme*



PARLEMENT EUROPÉEN



## LES BCN/BPF VU PAR DE TRÈS JEUNES CYCLOS

### Le vélo

Je voulais faire du vélo dans un club avec d'autres enfants, papy m'a alors proposé de venir essayer un samedi après-midi au club de Savigny le Temple j'ai tout de suite répondu : « OUI !!! » cela m'a plu, avec l'accord de mes parents je me suis inscrite au club.

Nous sommes allés à DECATHLON pour acheter le matériel nécessaire pour la mécanique du vélo (dérive chaîne, démontes pneus, sac à dos...).

J'étais trop contente de faire partie du club. Le prochain dimanche j'ai fait un BPF (Moret sur Loing), je ne connaissais pas donc j'ai demandé à papy «C'est quoi un BPF ?» alors il m'a dit que c'était une carte ou on pointe, et ça s'appelait un «Brevet des Provinces Françaises» Nous sommes partis sur une petite journée, on a pédalé, pédalé encore, on s'est arrêté pour pique-niquer puis à l'arrivée à l'office du tourisme j'étais surexcitée on m'a pointé ma carte et j'étais super contente d'avoir mon premier BPF !

Nous sommes repartis et à l'arrivée, j'ai tout de suite regardé mon compteur j'étais super contente d'avoir fait 54 km. J'étais épuisée, j'ai fait une sieste dans la voiture sur le chemin du retour. C'était une très bonne journée.

Aujourd'hui je continue le vélo ça fait 3 ans, je vais faire ma deuxième semaine fédérale, et mon troisième critérium départemental.

Aujourd'hui j'ai une petite sœur de 1 mois j'espère qu'elle aura aussi cette passion et qu'elle rejoindra le club de Savigny le temple avec nous, pour découvrir ce sport et les différentes régions de la France sur le vélo.



Alice Cardoso 10 ANS



J'ai commencé le vélo grâce à mon papy qui m'a transmis cette passion. puis nous sommes arrivés au club de Savigny-le-Temple avec ma cousine Alice et depuis mon cousin Diego mon frère Rémi et mon papa Tony nous ont rejoints. C'est au bout de 1 an et demi que mon papy m'a parlé de BPF/BCN il m'a expliqué qu'il fallait faire tamponner les 6 plus beaux sites de chaque département de France et un dans chaque région. Le lendemain matin nous étions déjà partis pour faire pointer Donnemarie-Donville. Depuis on a continué au cours des années et l'été dernier avec mon papa, mon frère et moi on a fini l'Anjou et pour nous rappeler de cette très belle région nous avons voulu la médaille de la région qui nous rappellera de très bons souvenirs et de très beaux paysages. Personnellement je trouve que les BCN/

BPF sont de très bons moyens de découvrir des paysages de régions magnifiques alors que si mon papy nous avait transmis sa passion je n'aurais jamais découvert toutes ces choses magnifiques.



Mathieu BOUTRUCHE. 11 ANS

### NB

Après avoir lu ces témoignages vous comprendrez que Michel Braas avait toute légitimité à prendre la responsabilité de « la commission jeunes » car c'est lui le papy fédérateur !





## FAIRE DU VÉLO, POUR DES ENFANTS, MALGRÉ UN PROBLÈME DE SANTÉ

### Projet de la ligue IDF avec l'hôpital Robert Debré

La ligue a été sollicitée par la psychologue (pratiquante et licenciée à la FFCT) de l'hôpital Robert Debré pour étudier la possibilité de la mise en place d'un voyage itinérant, le long du canal de l'Ourq, de trois jours et deux nuits, au mois d'octobre. Lors d'une première réunion (avec la psychologue, la diététicienne et la chargée de communication) les conditions de faisabilité ont été étudiées. La ligue apportera son aide technique (avec le concours d'un CTN\* André Champion) : encadrement et formation des enfants à la circulation à vélo, recherche d'aide pour avoir le parc vélo

nécessaire. A ce jour l'aide technique que nous pouvons apporter est opérationnelle les premières séances d'entraînement sont programmées.

Les cadres de l'hôpital Robert Debré travaillent au montage de ce séjour en recherchant un financement, les premières réservations sont effectives.

Les enfants concernés par ce projet sont des jeunes diabétiques ou en surpoids.

Le but est de les aider à se réapproprier leur corps, retrouver une hygiène de vie adaptée, découvrir ce que l'activité sportive peut leur permettre de réaliser dans un cadre de vie sociale.

CTN : Conseiller Technique National  
a.champion@ffct.org



## LA SANTÉ PAR LE VÉLO

Le **BLIF n°98 d'automne 2013** (pages 18/19) vous avait relaté en deux pages le succès de la « conférence-débat » que la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep avait eu l'honneur et l'occasion de développer à la demande spontanée de la VILLE d'ANTONY auprès de la **Fédération Française de CycloTourisme** sur le thème :

**« Les bienfaits du Vélo à tout âge ! ».**

Un mailing LIF-FFCT sera prochainement adressé aux Municipalités d'Ile de France pour leur suggérer l'intérêt de ce genre de conférence pour leurs ressortissants et l'animation de leurs Communes sachant que la Commission Santé/Sécurité LIF-CoDep est à leur disposition pour monter cette conférence dans leurs locaux.

Bien évidemment, toutes les demandes seront immédiatement retransmises par la Commission aux CoDep et aux Clubs locaux concernés afin qu'ils puissent **exploiter ces opportunités pour faire valoir leurs activités et leurs contributions actives et positives aux développements des « Atouts Santé du CycloTourisme » auprès des municipalités intéressées et de leurs ressortissants.**

En ce qui concerne les participants à ce type de conférence ce sont bien sûr - en priorité pour l'intérêt de leurs témoignages - les représentants des CoDep et des Clubs du territoire des municipalités intéressées, mais aussi : le ou les médecins locaux, les vélocistes de proximité et les représentants des Institutions en charge des aménagements routiers et forestiers, qu'elles soient locales ou départementales.

Pour développer ce genre de prestations à l'appui de supports visuel marquants accompagnant l'exposé sur fond de son diaporama, la Commission Santé / Sécurité LIF-CoDep a lancé en partenariat avec le CROSSIF la réalisation de 12 « Roll-Banner ». Comprenez : enrouleurs verticaux qui seront mis à disposition des espaces réservés pour les « conférences » afin d'habiller les murs et les tables supportant les documentations sur « les bienfaits du vélo à tout âge » et sur ...

**...« les « Atouts Santé . de la pratique du CycloTourisme. Présidents de CoDep, Présidents de Clubs, la balle est dans votre camp....**

**pour accompagner ce plan de promotion de notre sport favori en suscitant l'envie et les demandes des municipalités de vos territoires, qu'elles soient proches ou non de vos Clubs déjà implantés.**

**.....La Commission Santé /Sécurité LIF/CoDep est à votre service !!!**



Pour la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep  
Anne VARIS & Jean-Louis FAUCHER



## Le Cyclotourisme Sport-Santé

Pour tous à tout âge







**102 ANS**  
et 52 dents

Le vélo sans limite d'âge







**105 séniors FFCT**  
d'âge moyen ... 59 ans !

Le vélo : le sport des séniors





















pour le développement du Sport-Santé

### Ligue d'Ile de France de Cyclotourisme








Comité régional

Olympique sportif

Tél. Rép. Fax. 01 46 58 90 12 - Internet [www.lif-ffct.net](http://www.lif-ffct.net) - E-mail : [ligue@lif-ffct.net](mailto:ligue@lif-ffct.net)



## Le Cyclotourisme Sport-Santé

A tout âge





**102 ANS**  
et 52 dents

Le vélo sans limite d'âge



**105 séniors FFCT**  
d'âge moyen ... 59 ans !

Le vélo : le sport des séniors









La fleur de l'âge

La Délégation LIF à la Semaine Fédérale Nationale des Jeunes

pour le développement du Sport-Santé

### Ligue d'Ile de France de Cyclotourisme




Comité régional

Olympique sportif

Tél. Rép. Fax. 01 46 58 90 12 - Internet [www.lif-ffct.net](http://www.lif-ffct.net) - E-mail : [ligue@lif-ffct.net](mailto:ligue@lif-ffct.net)

## COMMISSION FORMATION

**La formation c'est** (selon le petit Larousse) :  
« l'action de former quelqu'un intellectuellement ou moralement... »

Partant de cette définition assez basique, les formations fédérales proposées sont donc ouvertes à tous nos licenciés. Certaines ont les contenus déclinés dans le plan de formation fédérale, d'autres ont les contenus élaborés par les responsables formation (moniteur et/ou instructeur) au niveau départemental et/ou régional. De ces faits, les formations ainsi proposées comportent impérativement un contenu « éducatif » clairement matérialisé. Ce contenu, parfaitement défini, est remis aux stagiaires avant la formation. Ainsi le responsable pédagogique s'assure de la bonne application sur le terrain, par ce fait il a l'obligation de « moyens ».

En 2014, au niveau région Ile de France : 3 nouvelles formations ont été proposées à nos adhérents. Pour mémoire, les formations se dénomment : « dirigeant », « Initiateur JCF » (Jeunes Cadres Fédéraux) et « cartographie/orientation ». Les 3 formations ont été planifiées, les responsables de structures informés en temps et en heure. Bien que reformulées à 3 reprises, pas le moindre retour pour les 2 premières propositions. En l'absence totale de demande de la part des structures : les 2 formations ont été annulées. L'annulation d'une formation est fortement pénalisante pour nos adhérents. Parallèlement, elle peut également démotiver les équipes de

formateurs. Ainsi, une absence totale de demande de nos adhérents : qu'elle peut en être la (ou les) raison(s) ? Réponse : elles sont certainement multiples...

A l'observation attentive, les formations de « dirigeant » et « d'Initiateur JCF » étaient des formations parfaitement ciblées. On ne peut prétendre que nos responsables de structures, bien que bénévoles, maîtrisent dans la globalité les différents aspects de leurs activités. Quant à la seconde, inversement, on peut retenir que nos jeunes « aspirent », eux aussi, à participer aux encadrements. Or, l'absence de retour pour les 2 formations pourrait nous indiquer le contraire. A savoir : - que nos dirigeants maîtrisent l'environnement associatif - que nos jeunes se désintéressent totalement des actions d'éducateurs. Toute l'équipe de formation ETR\* ne le pense absolument pas. Probablement qu'une des causes provient d'une communication pas ou peu explicitée sur le terrain aux adhérents concernés.

Quant à formation « cartographie/orientation » elle a eu 9 retours et 7 stagiaires en formation. La nécessité de cette formation a été définie suite à une fine observation lors de stages d'éducateurs. On a constaté que certains stagiaires, en formation, avaient de réelles

difficultés en salle et sur le terrain avec l'exploitation des cartes et l'utilisation de la boussole. De telles difficultés concernaient, assurément, l'ensemble de nos adhérents. Cette nouvelle formation, animée par Evelyne Audier (moniteur ETR) le samedi 22 mars a fait l'unanimité des stagiaires pour le contenu pédagogique matérialisé et développé, tout comme la pédagogie employée. Une fois de plus l'analyse de la fiche d'évaluation démontre que l'information est mal relayée par nos structures et que de plus lorsqu'elle arrive c'est généralement assez tardivement. Ou sommes-nous et où allons nous !!!

Pour le reste de ce semestre, de nombreuses formations sont programmées. Pour les dites formations : gageons que nos adhérents bénéficieront d'une information opportune, expliquée et remise en temps et en heure. Nous avons le « devoir » d'informer et de former nos adhérents afin qu'ils acquièrent une totale autonomie.

\*ETR : Equipe Technique Régionale.



**Claude Delage**  
DRF ligue IDF





## UNE FORMATION DU CODEP 92

### L'utilisation des logiciels de cartographie (Niveau 2 des stages GPS)

Ce stage s'adressait aux utilisateurs de GPS qui voulaient se perfectionner sur les logiciels de cartographie en vue de créer, modifier, scinder ou fusionner des parcours de vélo ou de VTT à l'aide des logiciels de cartographie proposés par les constructeurs de GPS tels Garmin ou CompeGPS mais également des logiciels gratuits disponibles sur internet ou des logiciels payants tels Cartoexplorateur ou Georando.

Ce stage était organisé par Anne VARIS, (responsable de la commission formation au CODEP 92) et Michel HAMEL (de la Ligue Ile de France), en assurant l'animation. Nous avons été hébergés dans une des salles de réunion du Stade DELAUNE à Levallois-Perret.

Certains des stagiaires avaient déjà suivi le stage de niveau 1 orienté vers les possibilités d'un GPS sur le terrain.

Huit stagiaires étaient présents dont les attentes étaient :

Savoir créer un circuit sur un logiciel de cartographie et le transférer sur son GPS

Récupérer un parcours à partir d'un site spécialisé, le modifier et le transférer sur son GPS

Scinder un parcours dans le but de créer des boucles de différentes distances

Fusionner des parcours pour réaliser un parcours global

Il n'y avait pas de connexion internet disponible donc nous avons partagé une connexion internet sur un téléphone portable mais comme tous les stagiaires étaient connectés dessus, les temps de réponse étaient assez lents.

Ce qui a le plus intéressé les stagiaires :

Les sites internet qui proposent des circuits : citons à ce propos Vélo en France qui est le site de notre fédération consacré aux circuits route et VTT. Mais également Openrunner et Utagawa pour le VTT.

La manière de récupérer ces circuits sur le PC et de les modifier : allonger ou raccourcir un circuit, reprendre un circuit interrompu.

Le transfert des circuits sur le GPS

La scission/fusion des circuits, très utile lorsque l'on construit les parcours d'un rallye.

Pour les routiers le logiciel de cartographie qui est plébiscité est sans conteste Openrunner. Ce logiciel accessible uniquement sur internet est très pratique pour créer rapidement des circuits routes grâce à son option 3automatique ». La toute nouvelle version permet en outre d'afficher jusqu'à 5 circuits différents et de leur attribuer des couleurs différentes.

Mais ce logiciel ne permet pas de réaliser des opérations plus complexes de scission et de fusion de circuits. Il faut donc se rabattre sur des logiciels plus élaborés tels Mapsource, Basecamp pour Garmin ou Land pour les GPS Twonav. On peut également utiliser des logiciels payants tels Cartoexplorateur ou Géorando.

Il faut noter que ces stages ne sont pas seulement un enseignement à sens unique mais que c'est également un lieu d'échanges des différentes expériences de chacun, ce qui permet d'enrichir chacun des expériences des autres. Nous avons pu profiter ainsi de l'expérience de Jean-Baptiste et d'Alexandre en ce qui concerne les fonds de carte gratuits Openstreetmap que l'on peut charger tout à fait légalement sur les GPS Garmin et Twonav.



La théorie



La pratique

**Chers Amis et Amies « Cyclos », bonjour,  
et Bonne Fête !!!..**

**...du Vélo**

Contrairement à certaines idées faussement propagées - par ceux et celles qui préfèrent critiquer plutôt que d'apporter leur contribution positive aux initiatives qui font bouger les choses dans l'intérêt général, comme on le constate chaque jour :

*pour mieux se faire connaître, reconnaître et respecter,  
les actions de masse sont plus que jamais de notre temps.*

Or, en ce qui nous concerne, comme le démontrent les chiffres, la Fête du Vélo est une opportunité exceptionnelle de promotion de notre sport favori auprès du grand public grâce à

**un concept de participation simple à la portée de tous et de toutes.**

**Il suffit simplement, sans distinction d'âge, de sexe et de mode de pratique et de capacités  
-VTI,VTC,ROUTE - de s'y retrouver en nombre, tous ensemble, toutes pratiques confondues, une fois par an  
dans un esprit d'ouverture résolument festif.**

A l'époque où nos Clubs ont tant de mal à préserver et faire croître leurs effectifs, ces opportunités spectaculaires ne sont pas légions et valent le plaisir de s'y associer une fois par an !

**C'est ce que la Ligue et les Codep d'Ile de France vous proposent**

**Dimanche 1er Juin prochain...**

**Clubs d'Ile de France !**

**Licenciés d'Ile de France !**

**Amis de cyclos d'Ile de France non encore licenciés!**

**Rejoignez tous, nombreux, les circuits de convergence à vélo qui partiront des  
8 Départements d'Ile de France pour rejoindre, en cortèges de plus en plus  
impressionnants une prestigieuse place de Paris encore secrète...**

Il vous suffit simplement - par exemple en fin de parcours de votre sortie Club dominicale- de rejoindre les points de rassemblements de chaque itinéraire de convergence, aux heures prévues\* par les organisateurs et avec comme seul bagage...

...juste un petit casse-croûte que vous dégusterez en toute convivialité au point de convergence final retenu à Paris... **...pour un gigantesque pique-nique.**

Pour vous permettre dès à présent d'harmoniser l'organisation de votre sortie Club traditionnelle en la raccordant aux itinéraires de convergence les plus proches de vos terrains de jeux habituels,

*vous pouvez dès maintenant obtenir tous les détails des **circuits** de convergence  
avec les **localisations** et les **horaires** des **rendez-vous** pour vous joindre à l'une des  
branches des huit cortèges sur :*

**[www.mdb-idf.org / convergence](http://www.mdb-idf.org/convergence)**

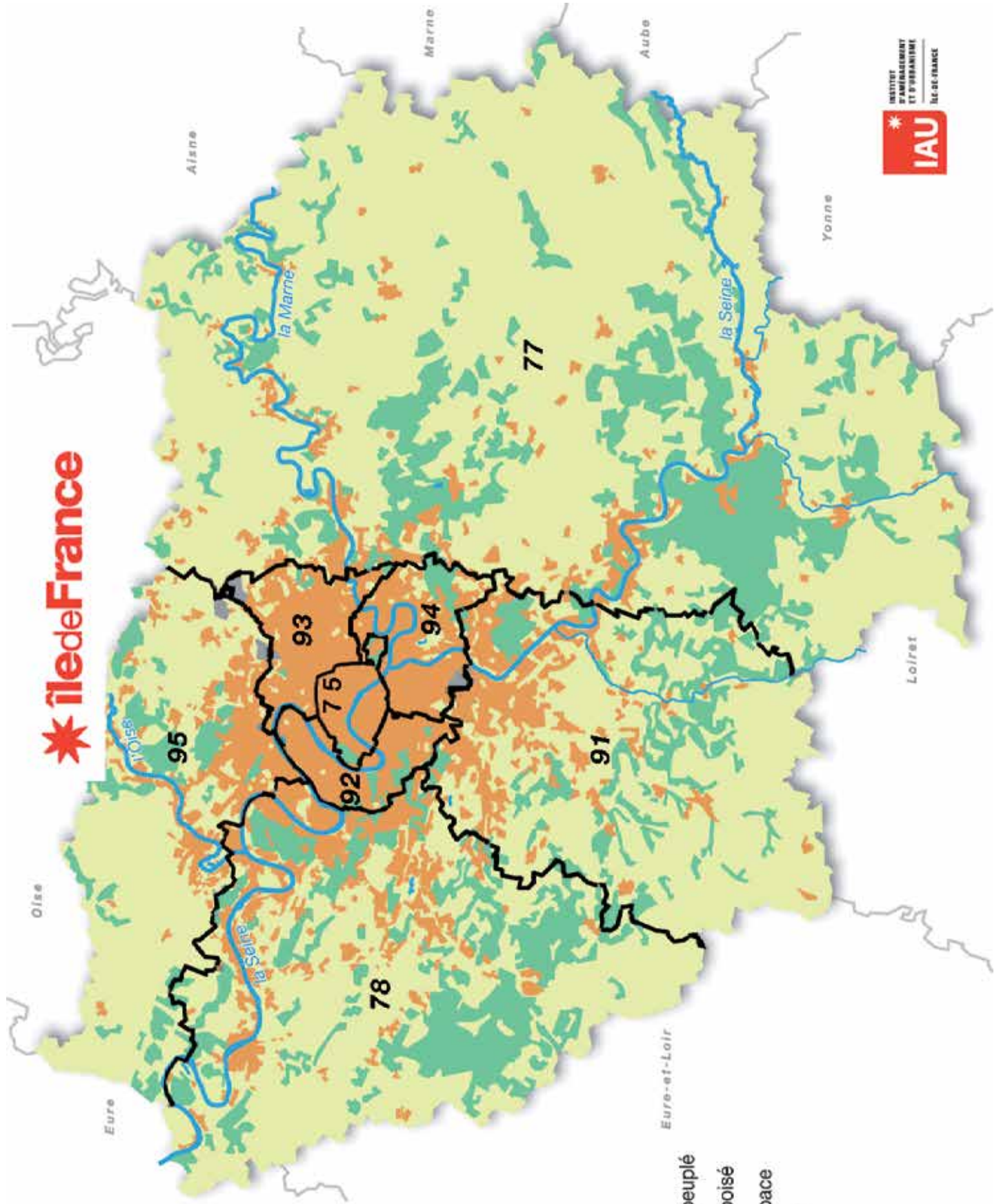
**Venez nombreux et nombreuses faire la Fête  
des atouts de Votre Petite Reine !  
Elle le mérite bien !  
Nous comptons sur vous !**



	95	96	97	98	99	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
10.3																
14.106																
105																
13.5.104																
103																
13.102																
101																
12.5.100																
99																



**île de France**



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

