



N° 100
Automne 2014

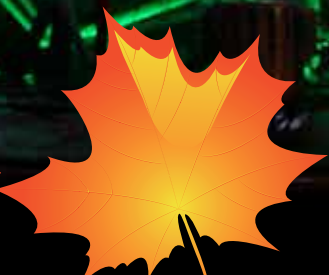
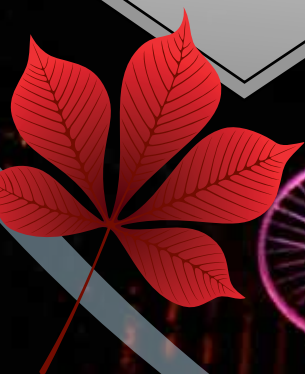
Ligue
Ile de France
de la FFCT

12 Rue Louis Bertrand
CS 80045
94207 IVRY/SEINE cedex

le BLIF

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

(Voltaire)



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME



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

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

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

PAS DE COMPÉTENCES PARTICULIÈRES :

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

Envoyez le tout à : ile-de-france-president@ffct.org
La date de remise des documents sera inscrite sur le site de la Ligue



BULLETIN D'ABONNEMENT

4 NUMÉROS POUR 10 EUROS
(chèque à libeller à l'ordre de Ligue IDF FFCT)

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



NOM :

PRÉNOM

ADRESSE :

.....

CLUB :

Coupon et chèque à adresser à :

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

Voici le BLIF consacré, en grande partie, à l'AG Ligue 2014.

J'avais souhaité faire de ce numéro 100 un numéro anniversaire pour les 30 ans de sa mise en place et ainsi montrer l'évolution du cyclotourisme en Ile de France. Mes demandes d'articles, pour mettre en lumière des faits ou des personnes qui ont contribué à cette vie au cours de toutes ces années, sont restées vaines ; faut-il en déduire que le BLIF n'intéresse plus ?

Les moyens modernes de communication font que les clubs et les codeps (et encore pas tous) ont des sites internet et/ou des bulletins d'informations mais est-ce suffisant ?

Dans ce cas la diffusion ne se fait que localement alors que, j'en suis persuadée, certaines méritent d'être partagées.

Je le rappelle, le BLIF a été conçu pour mettre en valeur la richesse des clubs des 8 départements. Que l'effectif des clubs et des codeps soit faible ou très important, peu importe, il y a des actions intéressantes partout.

Au cours de ces deux années j'ai essayé d'être présente sur le terrain, à vos côtés, et dans la mesure du possible, en répondant à vos invitations, pour essayer de fédérer une vraie vie de région. Le territoire est grand et très diversifié. La Ligue doit permettre de rassembler des actions locales et de montrer que le cyclotourisme qu'il soit pratiqué en zone urbaine ou en zone rurale est très vivant.

Le rôle social n'est pas à négliger non plus ; vous pourrez lire les actions menées dans le codep 91 qui illustrent cette dimension.

J'avais dit, dans l'édito de l'an dernier :

« Il en va du BLIF comme de l'avenir de la Ligue ; beaucoup de choses sont en sommeil faute de personnes pour s'en occuper. L'équipe est plus que réduite 8 élus seulement sur 15 postes possibles. Nous avons beaucoup de mal à assurer l'indispensable.

Des commissions ne fonctionnent pas ou très mal (féminines, Tourisme, Intégration du handicap ...) les autres n'ont que leur responsable et les postes clés ne sont pas doublés (trésorier, secrétaire, formation) ce qui est préjudiciable pour un bon fonctionnement... »

Attention, nous sommes à mi-mandat ! Il ne reste que deux ans pour penser à organiser la continuité. Chaque licencié peut contribuer à la vie et au développement des actions en faisant partie des commissions de la Ligue. « Toutes à Strasbourg » est pour bientôt, la Ligue doit soutenir les actions départementales ; qui vient pour former une commission ?

Il serait souhaitable que chaque Comité Départemental ait un(e) représentant(e) au sein du Comité Directeur pour pouvoir développer et harmoniser des projets communs sur la région ; je relance donc les départements 91, 93 et 94 qui n'ont pour l'instant aucun représentant ou représentante. Je rappelle que l'Ile de France est la deuxième Ligue de France (sur 22) après Rhône-Alpes et compte 14000 licenciés et plus de 340 clubs...

Cette année j'espère pouvoir compter sur votre réactivité.



Evelyne BONTEMS-GERBERT
Présidente



Sommaire ●●●

	PAGE
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.....	4
· RAPPORT MORAL	4
· COMMISSION VTT.....	5
· COMMISSION JEUNES	6
· COMMISSION SANTÉ SÉCURITÉ ...	10
· COMMISSION FORMATION	12
· SITE INTERNET.....	13
VIE DES STRUCTURES	14
TOURISME	25
VIE DE LA LIGUE	26

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

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

N°100 – Automne 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
Joseph AGRO
Jean Michel AZILE
Jean Michel BEAULIEU
Jean Marc BONIFACIO
Claude BOUCHET
Claude DELAGE
Christophe DIVAN
Marie Christine DUDRAGNE
Evelyne BONTEMS-GERBERT
Jean Louis FAUCHER
Claude GUILBERT
Michel HAMEL
Jean Jacques KERDRAON
Erwan Le Bras
Philippe Leboucher
Jean Claude MASSE
Sophie MAURIANGE
Jean François PERROT
Christian PROPONET
Aurélien THOCQUENNE
Imprimerie Axiom Graphic
N° ISSN 1270-3419

Photo de couverture :
Réalisé à partir de 100 bicyclettes recyclées,
Tree-cycle est un arbre de Noël, érigé à Sydney
(Australie) par CMA Recycling pour les fêtes de
l'année 2010.

Assemblée Générale de la Ligue ●●●

RAPPORT MORAL

Deuxième année d'existence de l'équipe dans la mandature 2013-2016 et toujours très difficile de fonctionner avec un effectif aussi restreint. 15 postes sont prévus dans les statuts et nous ne sommes toujours que 7 !

J'ai souhaité, pour cette année 2014, que nous essayions de mettre en place des actions, qui pourraient se développer sur les années à venir. Ces actions allant dans le sens de l'innovation pour être en accord avec le projet fédéral et ainsi nous démarquer des autres pratiquants de la bicyclette. C'est ce qui a été construit lors des demandes de subventions, mais difficile de mener à bien ces actions avec un équipe aussi réduite. Si nous pouvons, à juste titre, avoir la satisfaction d'avoir été au bout de certaines réalisations, et d'avoir la reconnaissance des partenaires pour les continuer, cela a malgré tout demandé beaucoup d'énergie et de temps.

J'espère que le bilan qui va vous être présenté donnera envie à certains et certaines d'entre vous de venir apporter leur contribution pour enrichir le développement de ces actions, ou de s'investir dans le montage d'autres projets. Les commissions féminine, intégration du handicap, sont toujours en fonctionnement mineur, le tourisme est en sommeil... Réveillons-nous !

La Ligue est la vitrine des 345 clubs des 8 départements de l'Île de France. Clubs et départements de tailles très inégales. La Ligue étant constituée de zones urbanisées et de zones très rurales où les clubs participent, plus qu'ailleurs, à la vie sociale ; il est donc indispensable que ces clubs soient reconnus pour continuer d'exister et ne pas se faire absorber par des plus grands souvent pour des questions budgétaires, et malheureusement la politique des subventions va dans ce sens. Une des missions de la Ligue est de mettre en lumière et de valoriser les actions des clubs et des codeps, au niveau régional.

■ **La commission jeunes** a, comme tous les ans, organisé et géré, les grands événements qui sont au programme habituel plus une nouveauté mise en place en 2014.

■ **Le concours d'éducation routière et le critérium régional** (route et VTT) qui se sont déroulés sur la base de loisirs de Verneuil sur Seine où, innovation, les « temps morts » ont été animés par l'activité tandem grâce aux jeunes de l'école cyclo de Véloxigène.

■ **Le voyage itinérant**, pour se rendre sur le lieu de la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes, a toujours beaucoup de succès. Cette année, VTTistes et routiers, sont partis de Dol de Bretagne pour rejoindre la base de loisirs de Guerledan en centre Bretagne après avoir longé un peu la mer par un morceau des côtes d'Armor et traversé les terres

; tout cela sous un magnifique soleil. Voyage, comme toujours, dans l'esprit tourisme à vélo avec visites de lieux pittoresques ou insolites, artisanat,...

■ **La SNEJ** a eu droit à un temps magnifique et s'est terminée par de bons résultats aux critères nationaux (plusieurs podiums) et surtout la 1er place à la finale nationale du critérium VTT catégorie 18 ans. Un grand bravo aux jeunes sans oublier leurs encadrants qui les éduquent tout au long de l'année. Cette année, encore, étaient inclus dans l'équipe d'encadrement deux « anciens jeunes » ayant fait le stage d'animateur. C'est agréable de voir ce passage de témoin, ça rassure un peu par ces temps de crise du bénévolat. La délégation Ile de France, forte de ses 78 participants dont 60 jeunes, représentait presque 10% de l'effectif total (800 jeunes et 250 adultes) des 22 ligues présentes.

■ **Le concours national d'éducation routière** par ligue (nouveauté 2014) à Bugeat fin octobre.

■ **La commission formation** a réalisé les différents stages prévus au calendrier, bien qu'il y ait eu obligation d'une annulation ; il semble que, soit l'information ne circule pas assez, soit il y a un manque d'investissement de la part des licenciés, dans la gestion et le développement des clubs ou il y a un peu de fatigue de la part des responsables de clubs. Les suggestions d'amélioration sont les bienvenues.

■ **La commission BLIF** est toujours exsangue ! Les deux numéros sortis ont reçu un très bon accueil, autant dans les rangs cyclos que de la part des institutionnels ou des personnes extérieures à qui il était remis à titre d'information. C'est pourquoi il est important que licenciés, clubs ou codeps envoient des articles pour alimenter la vitrine...le BLIF est quasi indispensable pour faire connaître les initiatives et le dynamisme des clubs à l'intérieur comme à l'extérieur de la sphère FFCT.

■ **La commission calendrier** s'est retrouvée sans fête cet été ! Comment faire sans cet outil indispensable à nos activités ? Une seule solution « kidnapper » l'ancien rédacteur ... qui a bien voulu se laisser faire pour sauver la saison à venir. La place est à prendre de façon urgentissime sinon pas de calendrier papier pour 2016.

■ **La commission santé/sécurité** fonctionne avec un représentant de chaque département (sauf 1) et a la satisfaction de voir ses travaux reconnus dans les deux domaines.

Pour la santé l'initiative de la création de visuels (roll banners) qui illustrent les bienfaits du cyclotourisme sur la santé à travers les différentes étapes de la vie, a été appréciée et saluée par la Commission Nationale Fédérale lors du séminaire national d'octobre.

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

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

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

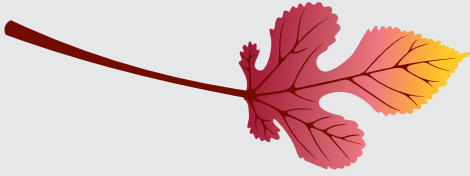
■ **Le site internet** nouveau est en place et permet plus de convivialité et d'échanges. Il se doit d'être plus interactif avec les clubs et les codeps. A vos claviers pour envoyer les infos à y faire figurer.

■ **La commission VTT**

La commission est allée à la rencontre des cyclos lors de la Verte tout terrain de Frépillon pour recueillir les idées et besoins des VTTistes. Elle planche en collaboration avec les codeps sur les évolutions des contraintes pour obtenir les autorisations de nos randonnées. Elle est à l'écoute des structures alors, n'hésitez pas à la contacter.

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

■ **La commission Tourisme** est aussi au point mort ; le séjour à Erquy en avril a été très apprécié mais aucun parmi les participants n'est venu prendre la relève pour 2015... c'est triste. Nous sommes à mi-mandat, il est donc urgent d'avoir des recrues dans toutes les commissions pour faire fonctionner la Ligue au mieux et préparer le passage de témoin dans deux ans pour éviter le « flottement » lors du changement d'équipe et ne pas vivre la situation très inconfortable actuelle.



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

Par contre les 8 postes qui restent à pourvoir sont importants à combler afin d'avoir des adjoints ou binômes pour assurer la vie de la Ligue, Une commission sans « roue de secours » pour assurer la continuité des actions en cas d'indisponibilité ça peut être très préjudiciable.

Les codeps 91,93 et 94 n'ont toujours pas de représentant dans le Comité directeur c'est donc aux clubs de ces départements que je m'adresse, à nouveau, en priorité pour leur demander de venir nous rejoindre.

Il ya des différences évidentes entre les départements et s'il n'y a pas de porte parole pour mettre en valeur les actions ou faire connaître les difficultés qui dans ce cas ne peuvent pas être prises en compte.

Comme je le dis souvent j'essaie d'être positive et de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide (et ce n'est pas tous les jours évident) ; je veux bien être une locomotive mais des wagons sont nécessaires.

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

Venez vérifier que ce qu'a écrit Voltaire « Rien ne se fait sans un peu d'enthousiasme », est une réalité au Comité Directeur.



Evelyne BONTEMS-GERBERT
Présidente



La commission VTT fonctionne encore difficilement.

Son ambition est d'entretenir un partenariat durable avec les institutions et les clubs ; de développer des actions en collaboration avec les clubs qui permettent la pratique du VTT, en Ile de France, dans le respect des règlements sans exclure le plaisir.

Présence du représentant :

- **au Critérium Régional des Jeunes Cyclos** qui s'est déroulé en mai à Verneuil sur Seine,
- **à la verte tout terrain** (qui avait reçu un label national) organisée par le club de Frépillon (95) où les contacts avec les cyclos, pris sur le stand de la Ligue, ont été intéressants. Reste maintenant à développer les actions.

Certains clubs ont des difficultés avec les services des préfectures ou des communes, pour les déclarations ou sur la manière de faire le fléchage des parcours des randonnées, afin que chacun connaisse ce qui est autorisé en fonction du milieu, un dossier est en cours d'élaboration.

Un autre, en parallèle, sur la réglementation dans les zones « Natura 2000 ». Ces zones constituent un ensemble de sites naturels, terrestres et marins, identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces sauvages, animales ou végétales, et de leurs habitats.

Ces informations seront portées à la connaissance des clubs par différents canaux : mails, mise en place sur le site internet de la Ligue...

Pour 2015, trois clubs franciliens avaient déposé un dossier pour homologation de leur organisation en « verte tout terrain ». Deux ont été retenues par le Comité Directeur FFCT : Une belle promotion pour notre région au plan national. Souhaitons que beaucoup de provinciaux soient tentés de venir constater que l'Ile de France a de belles zones vertes.

- La Fontainebelleau qui aura lieu à Fontainebleau le 22 mars 2015.
- L'Essonien 24^e édition qui aura lieu à Etampes le 13 septembre 2015.
- Pour la 3^e candidature (La Jean Racine à St Rémy les Chevreuse) elle est envisagée pour 2016.

En tant que responsable de la commission, j'irai rencontrer les cyclos sur des rallyes VTT en 2015 afin d'être au plus près des préoccupations de tous et de voir quelle réponse ou solution leur apporter.



Claude GUILBERT
Responsable Commission VTT

Une commission importante ne peut bien fonctionner que si elle est soudée, et soutenue par les clubs. La commission jeunes est composée de 4 membres, mais fonctionne en étroite collaboration avec les responsables jeunes des Codep.

I. ECOLES-CYCLO & PAJ* D'IDF

AU 1^{ER} OCTOBRE 2014 L'IDF COMPTE :

	EC	PAJ
Codep 75	1	0
Codep 77	5	0
Codep 78	8	8
Codep 91	6	0
Codep 92	1	1
Codep 93	1	0
Codep 94	5	0
Codep 95	4	0
TOTAL	33	9
	40	

A NOTER QUE :

■ L'EC de St-Denis (93) lance un cri d'appel pour sauver son école, ayant un manque d'encadrants disponibles sinon fermeture fin décembre.

■ **11 EC doivent renouveler leur agrément d'ici la fin de cette année 2014** : Chelles Gambetta (77), CSL Satory (78), Veloxygène (78), Randonneurs du Perray (78), Rando Cyclo La Norville (91), VC Saulx-les-Chartreux (91), Courbevoie Sport VTT (92), St-Denis US (93), CSLG Maisons-Alfort (94), VC Sucy-en-Brie (94), CC Vexin (95).

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

■ Sur <http://ile-de-france.ffct.org> (rubrique JEUNES)

■ Sur demande par mail à : ile-de-france-jeunes@ffct.org

Pour rappel, les PAJ doivent se déclarer via un formulaire spécifique.

II. LES CRITERIUMS

■ DÉPARTEMENTAUX :

5 critères VTT sont mis en place dans les différents départements de la région. Le 77, le 94 et le 95 organisaient en plus un critérium Route mais celui du 95 a été annulé n'ayant qu'un seul inscrit. En VTT, le nombre de participant quasi-identique à l'année dernière avec 285 jeunes. Concernant le vélo de route si 2013 a vu un beau succès avec plus de 50 enfants en 2014 la baisse a été divisé par deux avec ... 22 enfants.

■ RÉGIONAL ROUTE ET VTT:

Ils se sont déroulés les 21 et 22 mai dans le 78 dans un lieu qui est une nouveauté : la base de loisirs de Verneuil sur Seine. 61 jeunes vététistes (dont 5 équipes) se sont retrouvés pour tenter de se qualifier pour le National. Concernant le vélo de route seulement 11 participants étaient en âge de participer au Régional.

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

*PAJ : point accueil jeunes

■ CRITÉRIUMS NATIONAL ROUTE ET VTT :

La ligue IDF s'est vu attribuer pour les Critériums Nationaux 8 Vététistes et 3 Routiers. A ceux-ci se sont ajoutés 1 remplaçant ROUTE. Nos jeunes se sont très bien dans l'ensemble très bien classés. Bravo en particulier aux routiers qui ont fait un beau tir groupé, et Jean-Baptiste qui s'est classé 1^{er} Junior en VTT.

POUR 2015 (Nouveauté) :

Le règlement des critères a été complètement revu avec des modifications importantes dont les suivantes :

■ Les épreuves sont les mêmes aussi bien Route que VTT (Randoguide, Orientation, mécanique, lecture et tracé de carte, conformité du vélo, trousse à outils, maniabilité, nature, 8 questions aux balises, test d'observation)

■ Le système de notation : le jeune part avec un capital point de 1000 points. A chaque épreuve le jeune a un quota de points, chaque erreur entraîne des pertes de points.

■ La notion d'équipe pour les 13/14 ans n'existe plus dès le niveau du Régional.

Une réunion d'information et « de calage » sera prévu d'ici fin d'année entre la Ligue et les responsables jeunes des Codep, de sorte que pour le Départemental et le Régional le langage soit le même.

CATÉGORIE	NOM, PRÉNOM	CLUB	CODEP
VTT			
5 ^{ème} /18 Minime G.	HUILIO Dylan / LIJU Bastien	ACT Plaisiroise	78
12 ^{ème} /18 Minime G.	JUDIC Jocelyn	Veloxygène	78
4 ^{ème} /5 Cadet F.	DOWGIALLO-NARBUTT Marion	CS Frépillon	95
7 ^{ème} /32 Cadet G.	LETELLIER Evan	Veloxygène	78
11 ^{ème} /32 Cadet G.	TARTARY Mathieu	ACT Plaisiroise	78
26 ^{ème} /32 Cadet G.	LE BRIS Kylian	CC Guyancourt	78
1^{er}/21 Junior G.	DUFOUR Jean-Baptiste	Veloxygène	78
5 ^{ème} /21 Junior G.	DOUNON Lucas	CSLG Maisons-Alfort	94
ROUTE			
5 ^{ème} /21 Minime G.	SIMON Clément	CVL Verneuil l'Etang	77
2^{ème}/13 Cadet G.	MAGNIN Théo	EC Limeil-Brévannes	94
4 ^{ème} /11 Junior G.	ABBALLE Valentin	EC Limeil-Brévannes	94

III. LES CONCOURS D'EDUCATION ROUTIERE

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

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

Concours Régional d'Education Routière : Record battu avec 52 jeunes inscrits pour les épreuves du concours qui avaient lieu l'après-midi. De plus sur les 52 jeunes il y avait ... 16 filles.

Nouveauté pour 2014 : le dimanche matin un « jeu de piste » était proposé et il était possible de le faire soit en VTT soit à pieds (pas possible en Route pour des raisons de circulation). Ce jeu de piste, outre l'avantage qu'il est simple à organiser, a beaucoup plu aussi bien aux jeunes

qu'aux encadrants. Comme toute « 1ère fois » des imperfections ont été constatées et des modifications seront apportées en 2015.

Comme les années précédentes la Ligue a décidé de prendre financièrement quasi-entièrement à sa charge les 6 meilleurs jeunes du classement pour les qualifications qui ont lieu durant Semaine Nationale des Jeunes.

Concours Régional d'Education Routière

Général	NOM, Prénom	Age	Club	Codep
1 ^{er} Garçon	BOUCHARD Hugo	12	CSLG Satory	78
1 ^{er} Garçon	GERMAIN Lucas	11	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
1 ^{er} Garçon	RICHARD Romain	11	Mollet Futé	78
1 ^{ère} Fille	TREVOUX Auréa	9	CSLG Satory	93
1 ^{ère} Fille	LACLARE Amandine	12	CVL Verneuil l'Etang	77
1 ^{ère} Fille	SIMON Annaëlle	10	CVL Verneuil l'Etang	77



Les anniversaires à la SNEJ



LISTE DES JEUNES INVITÉS PAR LA LIGUE, ET DISPONIBLES POUR LA SEMAINE JEUNES :

NOM, Prénom	Club	Codep
RICHARD Romain	Mollet Futé	78
BOUTRUCHE Mathieu	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
LAIRE Celio	CSL Satory	78
LACLARE Amandine	CVL Verneuil l'Etang	77
SIMON Annaëlle	CVL Verneuil l'Etang	77
CARDOSO Alice	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77

QUALIFICATIONS NATIONALES :

Dorénavant auront lieu durant la SNEJ des qualifications nationales. Ces qualifications permettent d'établir un classement par Ligue, mais également de choisir 2 garçons et 2 filles qui iront au Concours Européen début septembre.

La Ligue IDF était très bien représentée avec 18 jeunes, dont 6 petits routiers. Les jeunes ont fait état d'un excellent esprit de cohésion.

Bravo aux garçons de la catégorie « Expert » qui ont fait un beau tir groupé, et Anaëlle qui a défendu les filles. Mention spéciale aux 5 jeunes « débutant » qui malgré leur expérience moindre se sont bien comportés.



Les sélectionnés
aux critères route et VTT

Général	Ligue	NOM, Prénom	Club	Codep
41 ^{ème} /111	1 ^{ère} Fille LIF	CARDOSO Alice	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
42 ^{ème} /111	2 ^{ème} Fille LIF	LACLARE Amandine	CVL Verneuil l'Etang	77
50 ^{ème} /111	3 ^{ème} Fille LIF	MEUNIER JORIS Elisa	CVL Verneuil l'Etang	77
51 ^{ème} /111	1 ^{er} Garçon LIF	DELFOSSÉ Thibaut	Courbevoie Sport VTT	92
84 ^{ème} /111	4 ^{ème} Fille LIF	DURAND Constance	Meaux Cyclotourisme	77

789654

◀ CATÉGORIE « DÉBUTANT »

Général	Ligue	NOM, Prénom	Club	Codep
12 ^{ème} /124	1 ^{er} Garçon LIF	LOUVRIER Erwan	CC Versailles Porchefontaine	78
13 ^{ème} /124	2 ^{ème} Garçon LIF	LAIRE Celio	CSL Satory	78
14 ^{ème} /124	3 ^{ème} Garçon LIF	PORTES Arthur	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
22 ^{ème} /124	4 ^{ème} Garçon LIF	RICHARD Romain	Mollet Futé	78
25 ^{ème} /124	5 ^{ème} Garçon LIF	MARIOTTI Florian	Courbevoie Sport VTT	92
27 ^{ème} /124	6 ^{ème} Garçon LIF	GIRARDIN Nathan	CVL Verneuil l'Etang	77
35 ^{ème} /124	7 ^{ème} Garçon LIF	LEOPOLD Stéphane	Veloxygène	78
41 ^{ème} /124	8 ^{ème} Garçon LIF	BARRET Léo	Courbevoie Sport VTT	92
43 ^{ème} /124	9 ^{ème} Garçon LIF	DENOS-KOPP Stanislas	ACT Plaisiroise	78
63 ^{ème} /124	10 ^{ème} Garçon LIF	CARNEIRO-MARTEL Rick-Angel	Courbevoie Sport VTT	92
66 ^{ème} /124	11 ^{ème} Garçon LIF	BOUTRUCHE Mathieu	Savigny-le-Temple Cyclotouriste	77
71 ^{ème} /124	1 ^{ère} Fille LIF	SIMON Anaëlle	CVL Verneuil l'Etang	77
114 ^{ème} /124	12 ^{ème} Garçon LIF	LE GRIN Quentin	Courbevoie Sport VTT	92

◀ CATÉGORIE « EXPERT »



Cette année il y a des filles !



La délégation IDF 2014 à la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes



Concours National d'Education Routière :

Il est organisé pour la 1^{ère} fois sous cette nouvelle version 2014, et aura lieu chaque année dans une région différente durant les vacances de Toussaint :

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

Pour la Ligue IDF les représentants seront issus, en fonction de leurs résultats, du Concours Régional et/ou des qualifications qui ont eu lieu durant la SNEJ. Une journée de préparation « finalistes CNER » sera prévu chaque année fin septembre/début octobre. Les finalistes seront désignés par la commission jeunes LIF.



(col de Lanfains) col des côtes d'Armor

VI « ROUTE & VTT »:

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

- 15 jeunes (12 Vététistes, 3 Routiers)
- 7 encadrants (4 Vététistes, 2 Routiers, 1 à la Logistique)

4 étapes étaient au programme, au départ de Dol-de-Bretagne (35) pour aller à la base de loisirs de Mûr-de-Bretagne (au bord du lac de Guerlédan) située à la limite des départements des Côtes d'Armor et du Morbihan.

Départ en train de Paris pour les jeunes et des encadrants tandis que deux adultes prenaient la route avec la camionnette chargée du matériel, des bagages et des vélos. Retrouvailles à Dol et ensuite... l'aventure !

Le temps a été de la partie. Routes et chemins dans une belle végétation, ou longeant les bords de mer ; traversée de villages de visite du château de La Hunaudaye... goûter aux spécialités locales aussi bien « terrestre » qu'issues de la mer. A noter que dans chaque camping et village nous avons été très bien accueillis.

Le VI a peine fini beaucoup de jeunes, comme les encadrants étaient déjà motivés pour un nouveau VI en 2015, sachant que la Semaine jeunes aura lieu à Pont-à-Mousson (54) : la possibilité sans doute de partir de l'île de France ?



Première soirée !

IV. SEMAINE NATIONALE ET EUROPÉENNE DES JEUNES :

Cette semaine remporte un grand succès avec un nombre de jeunes important : 59 jeunes. Cela a donc impliqué un encadrement en rapport avec 18 adultes. Grâce à une équipe compétente que cette semaine a pu se dérouler dans les meilleures conditions.



SNEJ, une grenouille s'invite...

BILAN

L'année 2014 s'est déroulée avec une activité intense du côté jeunes. Et 2015 s'annonce tout aussi actif entre les critères « nouvelle version », les concours d'éducation routière, et le VI. Nous tenons à remercier infiniment tous les encadrants qui s'investissent dans les clubs, et ceux qui répondent très souvent présents pour le bon déroulement de ces organisations.

Je n'oublierai pas non plus le staff jeunes LIF : Michel Braas, Evelyne Bontems, et Jean-François Métois.



Jean-Charles nourrit un bébé lièvre



Christophe Divan
Délégué Régional
Jeunes



AGL 2014 : COMMISSION SANTÉ-SÉCURITÉ LIF-CODEP

En 2013, **5 objectifs Santé-Sécurité** avaient été arrêtés par le Commission pour l'Olympiade 2013/2016 dans **5 domaines essentiels** pour la protection et le développement de la pratique de notre sport favori.

En 2014, au-delà de 8 réunions formelles - dont 3 réunions plénières avec la quasi-totalité des représentants des CoDep (le 4 Mars, le 20 Mai et le 14 Octobre 2014)- quelles ont été les principales avancées pour notre confrérie cyclotouriste dans le cadre des 5 objectifs que s'étaient fixés l'ensemble des DSCO*-Délégués Santé-Sécurité de CoDep- en Commission Santé-Sécurité d'Ile de France ?

1 - Disposer de statistiques fiables en matière d'accidentologie pour stimuler l'amélioration des comportements sécuritaires.

Déjà l'an dernier nous avons rappelé que plus du 1/3 de nos accidents graves relevaient de défauts des chaussées, de leur mauvais entretien et/ou d'aménagements urbains dangereux pour la pratique en deux roues. C'est toujours malheureusement le cas en 2014, avec une tendance à l'accroissement des accidents lors de la pratique en groupe.

2 - Renforcer la coordination et la cohérence des démarches des DSCO* auprès des ICAREs*-

Institutions Chargées de l'Aménagement des Routes et de leur Entretien

La fiche FAIDAIR*- Fiche d'Analyse et d'Identification des Dangers, Anomalies et Imperfections des Routes – est l'outil privilégié pour faire remonter ces anomalies auprès des ICARE*

La Commission avait décidé d'améliorer la facilité d'utilisation de cette fiche pour tout cyclotouriste, car, en tant que pratiquants assidus, nous sommes tous directement concernés et, de surcroît, d'excellents experts de terrains pour détecter ces points dangereux et proposer des solutions pour les corriger sur fond d'un document synthétique unique pour toute l'Ile de France : la FAIDAIR*.

2014 aura vu la mise à disposition de **la FAIDAIR sur le SITE de la Ligue d'Ile de France sous forme interactive** grâce notamment à un excellent travail de Michel HAMEL, d'Anne VARIS et de l'ensemble des DSCO* qui nous ont remonté leurs remarques et suggestions d'amélioration pour rendre cette FAIDAIR* la plus opérationnelle possible et la plus facile à remplir par tout cyclotouriste.

MERCI à tous, car non seulement cette réussite stimulera les remontées de terrain auprès des DSCO*, mais elle facilitera grandement l'efficacité et le suivi des actions qui en découlent auprès des ICAREs* en affichant concrètement auprès d'eux notre souci de cohérence et de sérieux dans nos demandes au niveau de l'ensemble de l'Ile de France ainsi que notre volonté de construire avec eux des partenariats positifs.

CycloTouristes, DSCL* ! Pour votre sécurité, La balle est dans votre camp !!!

3- Accroître le nombre de DSCL* : les Délégués Sécurités de Clubs

L'ensemble des DSCL* constitue un réseau exceptionnel pour asseoir notre crédibilité auprès des ICAREs*.

Son développement au sein de l'ensemble de notre réseau de Clubs est donc essentiel à notre efficacité globale pour lutter efficacement contre les anomalies dangereuses de nos routes, également directement responsables de plus du 1/3 de nos accidents graves.

54% de nos Clubs étaient dotés de DSCL* fin 2013. Fin 2014 nous progressons à XX, pour un objectif fin d'Olympiade de plus de 75%.

Fin 2014 nous avons encore progressé mais, de l'avis général, nous sentons bien que la progression se heurte à plusieurs difficultés déjà soulignées l'an dernier. En effet, alors que la Sécurité est l'un des objectifs majeurs de la Fédération et affiché comme tel, les Clubs rencontrent 2 difficultés réelles pour susciter des vocations de DSCL* :

Le statut de DSCL

-il est insuffisamment reconnu par les structures. **La Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep demande aux Clubs de mentionner explicitement leur DSCL comme membre à part entière de leur Bureau lors des ré-affiliations de leur Club** (cf. Déclarations GILDA à partir de <http://ffcylo.org>)

La Formation de DSCL

-le DSCL* ne dispose pas encore de formation pédagogique spécifique pour convaincre des adultes à améliorer leurs comportements...sécuritaires. **Ce besoin ayant été très largement partagé par la Commission Formation Régionale IDF du 29 Septembre 2014, la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep l'exposera si possible lors du séminaire des Délégués Régionaux Sécurité de LYON du 18 Octobre 2014.**

4- Poursuivre sans relâche la sensibilisation des cyclos dans deux domaines :

A/ Une meilleure maîtrise de nos pratiques sur le terrain

1/3 de nos accidents graves ou mortels sont principalement dus à nos propres manques de maîtrise notamment en groupe

Les stages « **Maniabilité Route** », particulièrement intéressants pour mettre en évidence nos lacunes dans ce domaine rencontrent pourtant des difficultés à se mettre en place : la majorité des cyclos - moyenne d'âge 60 ans...- pense pouvoir s'en dispenser sous prétexte qu'ils pratiquent depuis plus de ... et que, par conséquent, ils n'ont pas besoin de conseils à recevoir. Or,

-d'une part, les faits mettent de plus en plus en évidence notre vulnérabilité vis-à-vis des autres usagers de la route lorsque nous roulons en groupe.

-d'autre part, les DSCL* rencontrent des difficultés réelles à promouvoir l'amélioration des comportements sécuritaires (cf. § 3 : formation DSCL)

Pour contribuer à remédier à cette situation préoccupante, la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep a réactualisé son article « **Droite Devant !!! Droite Derrière !!!** » en explicitant davantage les risques et les réflexes sécuritaires à adopter en groupe lors des croisements ou des dépassements par les voitures. Il sera publié dans le prochain BLIF.

A/ Une meilleure vigilance vis à vis du respect des réglementations

La Commission réaffirme avec force ses convictions en la matière : **Nous ne devons pas hésiter à afficher ostensiblement notre désaccord avec des comportements cyclistes - cyclotouristes compris - irrespectueux du Code de la Route.** Cette année, la mise en ligne sur le SITE de la LIF des **2 résolutions adoptées dans ce domaine à l'AG de Longjumeau** a été effectuée pour Aider les DSCL* dans leurs tâches de sensibilisation et de persuasion au respect des réglementations. (cf. § 3 : formation DSCL)

Ces résolutions cautionnent incontestablement nos engagements dans ce domaine et crédibilisent nos demandent auprès des ICAREs*.

DSCL* ! N'hésitez pas à en faire état !

5-Améliorer nos comportements pour une bonne maîtrise de nos capacités et de nos limites dans la gestion de nos efforts

Protection de notre « atout santé »...

Le besoin d'une **formation spécifique** dans ce domaine ayant été très largement partagé lors de la dernière Commission Formation des DDF* du 29 Septembre - *Délégués Départementaux Formation*- et confirmé lors de la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep du 14 Octobre.

La Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep l'exposera si possible lors du séminaire des Délégués Régionaux Sécurité de LYON du 18 Octobre 2014.

Il s'agit de pouvoir disposer **de recommandations simples, concrètes et personnalisées susceptibles d'aider tout cyclo de façon opérationnelle dans l'appréciation de ses limites en situation d'effort.**

...Promotion du CycloTourisme par notre « atout santé »

En cohérence avec notre « atout santé », pour capitaliser sur l'accueil très favorable de la conférence sollicitée par la Ville d'ANTONY auprès de la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep sur « Les bienfaits du CycloTourisme à tout âge », la Commission a conçu et réalisé 2 modèles de « roll-banner » à poser sur table (4) ou sur sol (4) pour la promotion de notre sport.

Ces 8 Panneaux promotionnels sont désormais à disposition des CoDep et des Clubs qui voudront **démultiplier cette conférence** sur leurs territoires en particulier lors de réunions ouvertes à des publics extérieurs à notre mouvement avec le concours -s'ils le souhaitent- de leurs partenaires locaux : médecins, vélocistes, élus municipaux et /ou départementaux.

Le secrétariat de la Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep est à leur disposition pour assurer l'animation de ces conférences.

Présidents de CoDep, Présidents de Clubs, la balle est dans Votre camp !!!



De gauche à droite, les DSCO d'Ile de France ou leur représentant : 94 Jean-Claude BOUTREL, 93 Jean-Claude COURBON, 92 Joël CAILLET, 91 Michel LE ROUZIC, 78 Philippe MACHEBOEUF, 77 Bernard PERRIOT, 75 Joël SICK. Au premier plan à genoux: Jean-Louis FAUCHER.



Jean-Louis FAUCHER
Responsable
commission Santé-Sécurité



Anne VARIS
Secrétaire
commission Santé-Sécurité

COMMISSION FORMATION LIGUE

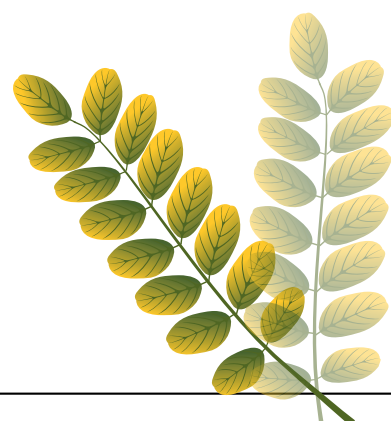


Pour tenter de faire court : je vais reprendre très sobrement quelques passages de l'excellent éditorial de janvier 1984. A la lecture du contenu du dit éditorial développé par le président de l'époque : quelques phrases devraient nous interpeler, puisqu'elles me semblent être toujours d'actualité. Je cite : « 387 clubs... 13791 licenciés... réunions sans cesse plus accaparantes ou obligations administratives... ignorent ou méconnaissent les activités de la L.I.F. et les décisions qui les intéressent... ». Cet éditorial bien qu'ayant 30 années n'est pas éloigné de nos préoccupations actuelles. Plus spécifiquement, concernant la commission formation et son évolution, faire un parallèle avec le premier numéro du BLIF est impossible. La raison en est la suivante : la formation n'est pas mentionnée dans les commissions régionales développées de ce premier numéro.

Depuis notre dernière assemblée générale, l'activité de la commission formation ainsi que les formations dispensées régionalement sont pratiquement similaires aux précédentes années. Similaires en nombre de propositions de formations d'éducateurs, mais également en nombre d'adhérents formés. De ces faits, la pyramide des éducateurs (animateurs clubs, initiateurs, moniteurs et instructeurs) est stable. Cette stabilité est-elle un signe fort, indiquant une bonne présence d'éducateurs sur le terrain ? Ma réponse serait de dire plutôt non et ceci pour au moins 2 raisons. L'une est la disparité d'éducateurs proportionnellement au nombre d'adhérents entre les CoDeps, la seconde est liée au fait que pratiquement tous les éducateurs sont dans les clubs ayant une école de cyclotourisme et ou points d'accueils jeunes. Si besoin était, pour compléter ce « plutôt non », nous devrions prendre en compte que l'une des orientations de l'olympiade 2012/2016 nous fixe comme objectif de disposer d'un éducateur par club. Force est de constater que pour cet objectif fédéral que globalement notre région n'a pas encore évolué dans cette direction.

Autres faits tout aussi pertinent, lors de réunions, il est maintes fois rappelé que nous devons faire un effort pour former nos responsables de structures. Deux propositions complémentaires ont été faites en décembre dernier. L'une concernait les dirigeants sur une journée avec 4 modules de formations, la seconde était en direction des jeunes en école de cyclotourisme dénommée « jeunes cadres fédéraux ». Bien que les dites formations étaient prises en mise formation mise à niveau éducateurs charge par la ligue pour la première et par la commission nationale de formation (CNF) pour la seconde. Pour l'une comme pour l'autre, malgré 3 relances, pas la moindre réponse en retour.

Cette absence « d'évolution » est-ce inéluctable ? L'objectif fédéral est-il trop ambitieux ? Aux 2 questions ainsi posées, sans la moindre ambiguïté : ma réponse est non. Pour inverser cette stabilité dans le sens positif : ce n'est qu'une action collective qui le permettra. Nous le savons tous, la formation est un facteur de développement individuel et collectif. Rester immobile en matière de formation, alors que celle-ci est l'une des bases permettant l'accueil des nouveaux publics : serait mettre en péril la pérennité de notre mouvement. Comme quelques responsables de clubs, je ne doute pas que nous soyons proches de cette volonté d'agir ensemble.



Claude Delage
Délégué Régional
Formation

LE NOUVEAU SITE INTERNET !

Depuis la fin du mois de juin, le nouveau site internet de la ligue est en ligne.

Le logiciel utilisé permet une présentation plus synthétique notamment pour les commissions et les sous menus y afférant ainsi que pour les composantes des CODEP.

La page d'accueil contient des nouvelles et reportages des principales activités de la ligue : Stages de formations, Critérium, Voyage itinérant et semaine jeunes. Cette page vous est ouverte et nous souhaitons y intégrer des reportages des clubs et des CODEP.

Sur la partie droite, la rubrique Flash infos sert à diffuser des nouvelles de durée de vie assez courte : une annonce de réunion, une annulation de randonnée, un rappel pour un évènement important etc...

Ce nouveau site a également un calendrier qui contient plusieurs agendas : un par commission. Pour faciliter la

lecture globale de tous les agendas, j'ai créé un Agenda global. Ces agendas se composent d'évènements (stages, réunions, organisations etc ..) qui sont décrits le plus précisément possible sur des fichiers joints et ils contiennent également des bulletins d'inscription quand l'évènement le requiert. Nous avons la possibilité de réaliser des formulaires liés aux évènements pour une inscription ou une préinscription.

En ce qui concerne l'onglet CODEP, j'ai repris les informations qui m'ont été fournies par les CODEP et en particulier par leurs sites internet. Il manque encore quelques photos dans le trombinoscope. Pour la liste des clubs, j'ai fait une extraction des fichiers de la FFCT. Je vous engage à mettre à jour ces fichiers qui sont la référence et à me signaler les modifications que vous y apportez. Lorsque le site de la FFCT nous fournira une liste des clubs telle qu'elle existait auparavant (demande qui a été faite par la commission communication de la fédération), je ferai un lien direct sur

cette liste et vous n'aurez même plus à me signaler les modifications, elles seront prises en compte directement.

Le menu téléchargement va servir à réaliser une bibliothèque de documents utiles aux clubs.

En ce qui concerne les documents que nous ne souhaitons pas être consultables par le public, je suis en train de créer un espace Google drive ou seront stockés ces documents. Vous serez avertis par mail de l'adresse de cet espace.

Pour que ce site internet vive, nous avons besoin de reportages, photos et même vidéos de votre part.

N'hésitez pas à me contacter pour toute question relative à ce site internet.



Michel Hamel
Webmaster



RANDONNEE PERMANENTE PARIS BERCK

Une nouvelle randonnée permanente vient d'être labellisée par la Fédération. Celles et ceux qui se lanceront dans l'aventure et admireront les paysages et les jolis villages pourront, en arrivant à Berck, aller déguster une glace « au cornet d'amour » face à la mer.... Et auront une pensée pour un ami trop tôt parti mais qui est toujours présent dans nos mémoires : Patrick Legrand Président du codep 75 qui dort maintenant là-bas.

Evelyne

HISTORIQUE DU PARIS-BERCK PLAGE

C'est le trajet qu'empruntait notre Président et Ami Patrick LEGRAND, lorsqu'il « remontait » dans son Pas-de-Calais natal, sur ces petites routes qu'il affectionnait tout particulièrement. Ce sont déjà elles qui figuraient dans le tracé du Paris-Berck mis au programme du CoDep 75 dès 1996, cette randonnée que les « Cyclos de APSAP St Antoine » dont Patrick faisait partie, peaufinaient depuis une dizaine d'années. Cette organisation, inscrite au calendrier de la Ligue Ile de France, a permis à beaucoup d'entre nous de découvrir cette belle région picarde, le Parc du Marquenterre comme la magnifique plage de sable de Berck...

2014, Paris-Berck renait !

Le parcours proposé par le Comité du CoDep 75 s'inspire du précédent ; son tracé emprunte des routes agréables et ménage comme lui beaucoup d'attrait touristiques. Vous pourrez retrouver auprès des « Cyclos Randonneurs de Berck » l'accueil que nous avons reçu à l'occasion de la reconnaissance de cette randonnée permanente. C'est dans état d'esprit de découverte et de convivialité que nous vous proposons de la réaliser à votre tour, à l'allure qu'il vous plaira. Sur tout... longue vie à ce Paris-Berck permanent en souvenir de Patrick

Jean-Claude MASSE,
Président d'Honneur

PARIS - BERCK PLAGE OU DE PARIS À LA CÔTE D'OPALE

Les cyclos qui prendront le départ de cette RP. en di-rection de la Côte Picarde et de la Côte d'Opale, ap-précieront la diversité des paysages rencontrés. Si vous partez de la Capitale, vous longerez le Canal de l'Ourcq en empruntant la piste cyclable. Après avoir traversé quelques petits villages typiques de l'Ile-de-France, surtout en Seine-et-Marne, vous entrerez dans le Parc Naturel Régional Oise-Pays-de-France avec ses Forêts de hêtres et de chênes, poumon vert des alen-tours de Paris.

Ermenonville vous accueillera avec son 1er contrôle, l'ombre de J-J Rousseau erre dans le magnifique parc qui mérite une visite. Ensuite, direction tout à l'ouest, par de petites routes sinueuses et agréables. Après la forêt d'Ermenonville celle de Chantilly, son château, son parc, ses magnifiques et grandes écuries et bien d'autres découvertes encore. Prenez le temps de vous y arrêter ! Toujours vers l'ouest, vous conti-nuerez, Mouy 2e contrôle. Vous voici en Pays de Bray, limite de la campagne Normande, avec ses vallées, ses ruisseaux, son herbe grasse ou pâturent vaches, mou-tons, chevaux ; votre parcours vous conduit de villa-ges en villages typiques : St Germer-de-Fly, Gerberoy, Songeons.

Maintenant, vous prendrez un itinéraire plus au Nord avec une petite incursion en Seine-Maritime, à Auma-le. Si vous cherchez un gîte et un couvert pour la nuit, arrêtez-vous donc au gîte du MAZIS, vous y serez ac-cueillis comme des Rois. Encore quelques kilomètres, et vous commencerez à sentir l'air vivifiant venant de la côte Picarde. Allez, encore un petit effort, toujours par des chemins qui sentent bon la nature, la décou-verte de villes balnéaires comme Cayeux, Le Hourdel, St Valéry, le petit train de la Baie de la Somme, les phoques sur le sable, etc. ... Il vous restera encore 50 km, avant votre arrivée. Alors bon vent et agréable randonnée ami(e) Cyclo et Cyclote ...

Les documents (*) seront adressés après réception de la de-mande qui devra parvenir à Jean-Michel Azile 3 semaines avant la date prévue de départ.

(*) Itinéraire détaillé, carte de pointages, renseignements touristiques etc



Kilométrage : 332 km
Dénivelé : 2175 m

Renseignements :
AZILE Jean-Michel
CoDep 75
4, square des Ormes 60270 GOUVIEUX
Portable : 06 74 87 60 58

RÈGLEMENT DU PARIS-BERCK PERMANENT «SOUVENIR PATRICK LEGRAND»

ARTICLE 1 : Le Comité Départemental de cyclotourisme de PARIS organise, contrôle et homologue une randonnée permanente dénommée PARIS-BERCK «Souvenir Patrick LEGRAND».

ARTICLE 2 : La randonnée étant essentiellement touristique, aucun délai n'est fixé. Le parcours proposé est conseillé mais non obligatoire, seul le passage dans les lieux de contrôle est impératif.

ARTICLE 3 : Le départ peut être pris à n'importe quel lieu de contrôle et le sens du parcours reste libre. Huit pointages, y compris départ et arrivée, sont à respecter. Le participant doit OBLIGATOIREMENT y faire pointer sa carte de route par l'apposition d'un cachet humide portant le nom de la localité, et ce dans l'ordre des cases numérotées de la carte ou une photo du vélo devant le panneau de la localité est admise.

Le départ peut se faire de PARIS ou de Mitry Claye - gare RER l'absence d'un contrôle entraîne la non-homologation. Les huit contrôles : PARIS Porte de la Villette ou MITRY-MORY Clayses Gare RER - ERMENONVILLE - MOUY - SAINT-GERMER-DE-FLY - OISEMONT - LE HOURDEL-ARGOULES - BERCK Ville ou BERCK Plage.

ARTICLE 4 : Cette organisation est ouverte à tous les cyclotouristes français ou étrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette.

Les participants non licenciés à la FFCT sont assurés au minimum en RC par l'organisateur.

Les mineurs devront être obligatoirement accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié.

Les participants doivent se déplacer dans le respect du Code de la route, de la nature, et de l'environnement.

ARTICLE 5

Le participant doit faire parvenir son inscription au responsable de l'organisation trois semaines au moins avant la date de départ prévue, au moyen du bulletin d'inscription ci-dessous. Cette inscription doit être accompagnée de la photocopie de sa licence ou de l'attestation de sa police d'assurance, ainsi que du montant de l'inscription, avec ou sans médaille souvenir.

En retour, il recevra une carte de route qu'il devra faire tamponner dans les huit lieux de contrôle.

ARTICLE 6 : La carte de route est à transmettre à l'organisateur aux fins d'homologation lorsqu'elle comporte les huit tampons de contrôle. La carte de route est alors numérotée par le Comité Départemental de PARIS. Cette carte de route doit être retournée fin septembre de chaque année. Elle sera retournée au participant en fin d'année, avec, éventuellement la médaille demandée - facultative-.

ARTICLE 7 : Aucun remboursement n'est effectué dans les 15 jours avant le départ.

ARTICLE 8 : Le Comité Départemental de PARIS règle les cas litigieux que ce présent règlement aurait omis d'évoquer, en référence aux textes gérant le label national.



COMMENT MAINTENIR OU ÉTOFFER L'EFFECTIF D'UN CLUB



Les Joyeux Cyclos Parisiens, Club FFCT de Paris XVème, arrivent à conserver un effectif stable et même croissant de temps en temps. Chaque année le Club participe activement, au Forum des Sports, qui se tient chaque année en septembre à la Mairie du XVème, un samedi, en tenant un stand.

Ce stand permet de rencontrer chaque année un grand nombre de personnes intéressées par le vélo.

Les arguments doivent être percutants car tous les ans plusieurs de ces visiteurs, viennent ensuite participer à la Sortie Découverte qui est organisée le lendemain dimanche. Ensuite nous les retrouvons à nos sorties dominicales. Chaque année entre 2 et 5 deviennent nouveaux membres du Club.

Ainsi notre Club maintient ses effectifs en compensant les départs en rajeunissant sa moyenne d'âge.

Jean-Marc Bonifacio
Les Joyeux Cyclos Parisiens

LA FONTAINEBELLEAU A REÇU POUR 2015 LE LABEL NATIONAL VERTE TOUT-TERRAIN 22 MARS 2015

LIEU :

Maison des Sports
Complexe sportif de la
Faisanderie Route de
l'Ermitage
77300 Fontainebleau

CONTACT :

PATRICK MARION
EMAIL : president@bgc77.org
TÉLÉPHONE : 06 24 20 12 27

5 PARCOURS

- 20 km - dénivelé : 250 m – facile
- 35 km - dénivelé : 480 m – difficile
- 50 km - dénivelé : 690 m – difficile
- 60 km - dénivelé : 820 m – très difficile
- Le plus : **un parcours d'initiation** et de découverte, sur inscription préalable, encadré par des éducateurs fédéraux

INSCRIPTIONS

Inscription sur place uniquement, mais bulletin d'inscription téléchargeable sur le site Internet www.bgc77.org

LES PLUS :

- Plusieurs parkings à disposition.
- Deux aires de lavage des VTT :
- Une traditionnelle gratuite
- Une payante (tarif : 2 €) où les VTT sont nettoyés à la vapeur par une entreprise indépendante.
- Tombola richement dotée : l'année dernière : deux tablettes numériques, 1 four micro-ondes, équipements vélo, vêtements, etc...
- Présence possible d'un vélociste présentant les derniers modèles de VTT (négociation en cours avec le vélociste...).

La Fontainebelleau se déroule dans le massif forestier de Fontainebleau. La forêt de Fontainebleau, autrefois appelée forêt de Bière (dérivé de bruyère), est un important massif boisé de 25 000 hectares. Ce massif, au centre duquel se trouve la ville de Fontainebleau, est situé en Seine-et-Marne. La forêt domaniale proprement dite couvre 17 072 hectares ; elle a une altitude variant de 42 mètres (Seine à Bois-le-Roi) à 144 mètres (Carrefour du Banc du Roi, 2 kilomètres au nord de Fontainebleau). Chaque année, des millions de visiteurs viennent s'y promener (13 millions en 2006). La forêt de Fontainebleau est célèbre dans le monde entier pour avoir inspiré les artistes du XIX^e siècle : peintres impressionnistes et école de Barbizon, ainsi que des photographes, des écrivains et des poètes.



L'ESSONNIEN A REÇU POUR 2015 LE LABEL NATIONAL VERTE TOUT-TERRAIN 13 SEPTEMBRE 2015

LIEU :

Ville : Étampes
Code postal : 91150
Adresse : Base de loisirs

CONTACT :

CHRISTIAN PROPONET
christian.proponet@wanadoo.fr
TÉLÉPHONE : 06 62 86 27 60

5 PARCOURS :

- **Initiation** : 8 km et 49 m de dénivellée très facile
- **Familial** : 27km et 308 m de dénivellé facile
- **Touristique** : 40 km et 647 m de dénivellé facile
- **Evasion** : 60 km et 1031 m de dénivellé difficile
- **Sportif** : 77.5 km et 1330 m de dénivellé difficile

LES PLUS :

Parking à proximité. Tombola avec 1000 euros de lots à gagner (lot remis à chaque participant) et deux VTT tirés au sort ; exposition de produits du terroir (miel, bière, cresson). Village arrivée avec podium animation, stand de remise en forme, stand du comité départemental du tourisme et voyageur. Exposition de vélos par vélocistes. 2 Parcours de marche, en collaboration avec le Comité Départemental de Randonnée Pédestre, Piste d'éducation routière. Aire de lavage des vélos.

Nichée au cœur d'une région verte et boisée, à 50 km au sud sud ouest de Paris, à la confluence des vallées de la Chalouette et de la Juine, Etampes est une ville au patrimoine historique et naturel de grande valeur. Cité royale à partir du X^e siècle, elle fait aujourd'hui partie des Villes d'Art et d'Histoire de France. Etampes est la première destination touristique de l'Essonne. Son environnement boisé et vallonné, aux portes du parc naturel du gâtinais et de la Beauce en font un site remarquable pour la pratique du VTT.

INSCRIPTIONS

Inscription préalable possible par courrier.
Pas de préinscription par Internet.



POLITIQUE FÉDÉRALE EN ESSONNE

Pour cette olympiade 2013-2016, notre fédération nous a décliné un certain nombre d'objectifs.

Le Codep de l'Essonne s'est engagé dans la mise en place d'actions en phase avec cette ligne politique et en accord avec les objectifs des collectivités et administrations nous aidant, à savoir le Conseil Général de l'Essonne et la Direction départementale de la Cohésion Sociale.

Voici, après deux ans de fonctionnement, un premier bilan.

■ Actions en direction des handicapés :

le CODEP cyclotourisme a co-organisé avec le concours du Foyer « Vignes et Tilluleuls » de Saulx les Chartreux une sortie vélo pour 4 handicapés mentaux et un malvoyant. Ce foyer possédant une antenne à Gometz le Châtel, le parcours coulait de source : Gometz-Saulx par les pistes cyclables du plateau et les bords de l'Yvette : 16 km dont 15 sur piste cyclable. Une vraie réussite quand on voit le comportement des stagiaires qui ont eu l'occasion de sortir des sentiers battus pour une journée.

Le Codep continuera son engagement dans cette voie dans les années à venir, mais l'idée était de montrer le chemin aux clubs que nous allons inviter à proposer des actions dans leurs villes vers les établissements spécialisés. Pour 2015, nous envisageons, avec cette structure, de faire participer les résidents handicapés à un rallye du Codep sur une distance et un parcours approprié, mais dans le même contexte que nos cyclos.

De plus, ayant bénéficié d'un tandem au niveau de la dotation GRDF-FFCT, nous allons motiver les clubs à proposer le tandem aux structures proches de leur siège et ayant des mal voyants.

■ Actions en direction des personnes éloignées de l'emploi : « En selle pour l'emploi ».

On ne pouvait pas trouver un meilleur titre pour résumer le stage mis en place par Atout PLIE nord Essonne et dont la paternité du titre lui revient. Atout PLIE est une structure associative basée à Palaiseau avec une antenne à l'UFR Les ULIS et dont l'objectif est de repositionner des publics éloignés de l'emploi. La finalité du stage était de se déplacer en vélo pour passer des simulations d'entretiens auprès de RH d'entreprises, et déposer des CV en vélo, dans la zone de Courtaboeuf, dynamiser



sa recherche d'emploi et prendre de l'assurance.

2 semaines d'action en temps complet ont été organisées, du 16 au 27 juin, alternant les séances de connaissance du code de la route et la pratique du Vélo et des modules de préparation à l'emploi – entretien, rédaction de CV, présentation...

L'objectif était la Mise en place d'une formation qui permette aux participants d'avoir un premier niveau d'apprentissage du code de la route et la maîtrise du vélo en ville pour des déplacements personnels et professionnels. Nous avons répondu présent pour être partenaire sur ce projet qui consistait, pour notre part, en :

- Remise à niveau sur le code de la route
- Apprentissage du vélo (réglages et la sécurité) avec module de lecture d'une carte
- Exercices de maniabilité du vélo sur un circuit via le kit BER
- Pratique du vélo en ville

Cette action était multipartenaires, donc d'une très grande richesse, chacun apportant sa valeur ajoutée dans son domaine de compétence.

■ Actions en direction des jeunes :

Cette catégorie n'est pas oubliée et nos actions peuvent être résumées rapidement à :

- Journée de découverte du cyclotourisme à 400 jeunes des collèges de l'Essonne lors des « olympiades des collèges » organisés par le Conseil Général et l'UNSS.

• Actions de formation des écoliers au Brevet d'Éducation routière dans des classes de Bondoufle et de La Norville.

• Accompagnement de la création d'une école cyclo à MONTGERON.

• Organisation du critérium départemental des Jeunes.

■ Valorisation du cyclotourisme dans des manifestations :

Nous considérons que nous devons assurer la promotion du cyclotourisme dans les manifestations drainant du public et organisées par d'autres structures. C'est ainsi que nous avons participé à :

• **Traversée de l'Essonne** : randonnée organisée par le CDOS et qui consiste à rejoindre Montgeron à partir de 4 points de départs dans le département, à pied, à cheval, en roller ou en vélo. Nous avons proposé une animation basée sur la piste du BER à l'arrivée.

• **Inauguration de boucles cyclotouristiques** élaborées en partenariat le PNR (Parc Naturel Régional) du Gâtinais et le Codep91 Cyclotourisme : prise en charge des participants par des animateurs du Codep.

Il reste encore beaucoup à faire, ne serait-ce que la promotion de l'accueil dans les clubs (à noter la signature d'une convention de pré accueil avec le club de Bondoufle), mais nos projets ne manquent pas pour la fin de cette Olympiade...

Un grand remerciement à tous les membres du bureau du Codep Cyclo 91 et à tous les clubs qui se reconnaîtront pour avoir participé à ces actions.

Christian Proponet, Président codep 91

LE VTT EN ESSONNE

L'Essonne est un département rural très boisé pour ce qui est de sa moitié sud, bien que le Nord, avec la forêt de Sénart, n'ait rien à lui envier...

Ce contexte favorable a amené le Codep cyclo 91 à y organiser depuis 25 ans un rallye VTT, connu sous le nom de VTT Essonnien, s'inscrivant dans la suite du VTT francilien...

La 23^{ème} édition vient d'avoir lieu à LARDY, le 13 septembre dernier. Tout était réuni pour que tout le monde y trouve son compte : la météo très ensoleillée, une ville d'accueil très dévouée, des parcours sympathiques dans les forêts environnantes autour de la vallée de la Juine et une animation à l'arrivée.

Au-delà du podium avec une animation musicale et Pascal au micro, nous avons organisé un mini village d'arrivée :

- Un stand des produits du terroir (miel et bière artisanale).
- La mise en valeur du territoire avec des documentations de la ville de Lardy et du Comité Départemental du Tourisme.
- Un parcours d'initiation à l'éducation routière avec le kit BER du Codep.
- Une cellule de décontraction musculaire avec des chiropracteurs d'Evry.
- Une place réservée à notre partenaire voyageur AZUREVA.

Les 1033 participants, VTTistes et marcheurs, ont pu apprécier cette animation en attendant le tirage au sort du VTT offert par un partenaire vélociste.

Il faut remercier bien sûr les participants, mais au-delà, les partenaires (Conseil Général – CDT – DDCS), la ville de LARDY, la Communauté de Communes de l'Arpajonnais et tous les bénévoles du bureau du Codep, mais aussi de la plupart des clubs. Ce sont plus de 100 bénévoles qui ont contribué à la réussite de cette manifestation et que nous ne remercierons jamais assez.

A cette liste, il faut ajouter tous les partenaires privés, en particulier le partenaire de notre fédération, GrDF, qui nous a soutenus tout au long de cette année. Les vélocistes et fabricants ne sont pas non plus en reste : Culture Vélo à Corbeil, Vélo Futur à Longjumeau, Poli fabricants de vêtements.

Tous ces bénévoles sont déjà dans les starting-blocks car nous venons d'avoir une grande surprise pour l'édition 2015 prévue à la base de loisirs d'Etampes : notre fédération nous accorde le label « Verte Tout Terrain » ! Cette décision, appuyée par notre présidente de Ligue (merci Evelyne), vient gonfler encore plus le moral des organisateurs et nous sommes convaincus que l'édition 2015 sera une belle réussite : une ville d'Etampes chargée d'histoire, une base de loisirs très fonctionnelle et un environnement verdoyant et vallonné que nous avons déjà validé lors d'une édition précédente en 2011, avec en prime, plus de 1000 de lots à gagner, ainsi que 2 VTT.

ALORS, SOYONS NOMBREUX LE 13 SEPTEMBRE 2015 À ETAMPES.

COMPTE RENDU PRÉ-ACCUEIL 2014

Printemps 2014, **Le Bondoufle A-C** lance sa campagne de pré-accueil. Permettre de découvrir la pratique de la bicyclette à des non pratiquants, c'est l'objectif à atteindre. Après une opération de communication sur différents supports, l'affichage chez les commerçants, panneaux lumineux de la commune, site intranet du club omnisport, et réseaux sociaux entre amis, le premier rendez-vous était fixé.

Cette première rencontre a permis de réintroduire les modalités de cet accueil, de confirmer le calendrier, le kilométrage croissant sans délai de temps, les différents sites touristiques croisés et les règles simples de dépannage. Neuf sorties étaient programmées et échelonnées sur un calendrier de juin à octobre.

Si la première sortie était faite sur chemin agricole ou forestier, les autres étaient toutes sur voies cyclables ou routières. Un rappel des règles du code de la route étaient faites ainsi que sur la bonne pratique de circulation en groupe. Toutes les randonnées ont été encadrées par des cyclos confirmés très souvent animateur, initiateur ou moniteur. Le bon investissement des cadres du club est à noter.

La vitesse, et les profils sont adaptés aux nouveaux venus. La mixité est respectée puisque le nombre de femme est équivalent aux hommes. Le panel des âges quant à lui est plutôt au delà de 45 ans, les plus jeunes n'ont pas répondu présents. Les différentes pauses pour se rafraîchir, pour contempler un site historique, ou tout simplement apprendre à réparer ou regonfler une roue ont été appréciées. Le maître mot des nouveaux venus restent « Balade ». Nous comprenons bien que grande distance et vitesse sont bannies de leur vocabulaire, même si au final tous pédaleront les 45 kilomètres de la dernière sortie sans problème.

Ce qu'il faut retenir de ce pré-accueil. Avoir une équipe encadrante volontaire, expérimentée, en nombre suffisant sur la durée. Une campagne d'information efficace qui va au delà de la commune. Au regard de l'investissement, la participation reste mitigée et faible avec 9 néophytes dont 5 femmes. Seules deux personnes prendront une licence (une femme, un homme).

Une nouvelle campagne sera sans doute tentée, merci à toutes les personnes qui nous ont aidés à mener à bien cette opération de pré-accueil.

Philippe Leboucher
Président de Bondoufle A-C 91



3^{ÈME} MINI-SÉJOUR DES FÉMININES DE L'ÎLE DE GROIX À LA PRESQU'ÎLE DE QUIBERON De Lorient à Auray du 18 au 21 septembre 2014

Ce 3^{ème} mini-séjour dédié aux féminines du Val-de-Marne était différent des deux autres pour plusieurs raisons : la distance pour se rendre à Lorient, la traversée en bateau pour l'île et Groix, qui méritait de prolonger notre séjour d'une journée. Nous avons parcouru un peu moins de kilomètres à vélo (175 km), mais nous avons découvert tellement de choses.

Cette organisation épouse parfaitement l'objectif de notre fédération : le Cyclo Tourisme.

Un bref résumé de notre séjour qui restera inoubliable pour 18 féminines Val-de-Marnaises, issues de 6 clubs différents : Chevilly la Rue, Gentilly, Limeil-Brévannes, Mandres les Roses, Saint-Maur des Fossés et Christine licenciée FFCT (MI). Deux accompagnateurs. Pour des raisons professionnelles certaines n'ont pu s'inscrire laissant place à quatre nouvelles féminines.

Le premier jour était consacré à notre voyage, au départ de Montparnasse pour rejoindre Lorient. Un bus faisait la liaison entre la gare SNCF et la gare

maritime. Une restauration rapide près de l'embarcadère, nous a permis de savourer un panini au saumon. Bientôt 16 heures et nous embarquons. 50 minutes de traversée et toutes impatientes de rejoindre la terre de Groix.

A 3.5 km du port Tudy, nous nous installons au VVF avec accès direct sur la plage des Grands Sables. Certaines dames ont eu l'audace de se baigner et quelques méduses laissaient des traces et des douleurs.

Nous rejoignons le bourg où nous dînons et nous apprécions les spécialités locales.

Le deuxième jour, après un petit déjeuner à l'anglaise, c'est une surprise de taille qui attend le groupe ! Pour faire le tour de l'île, nous enfourchons des vélos à assistance électrique. Nous rejoignons la Pointe du Chat à Locqueltas, pour une visite guidée de la réserve naturelle géologique de François Le Bail. Animée par Catherine, responsable de la réserve du littoral, cette femme passionnée nous entraîne dans les merveilles de l'île de Groix. Nous étions enchantées par ses récits. Nous découvrons ces roches mystérieuses, les micaschistes et ces longues plaques de schiste vert. Schiste bleu à grenat, véritable mille-feuille géant fourré aux minéraux.

Par chance, nous avons une multitude d'oiseaux nicheurs qui s'étaient posés sur les rochers à marée basse non loin de

nous. Dotées de jumelles pour la visite, nous pouvions les contempler de plus près. Le tournepier, le goéland, le cormoran, le gravelot et les mouettes rieuses.

Avant de terminer notre visite, nous ramassons quelques coquillages. Nous découvrons leur nom, le bigorneau perceur prédateur de l'huitre, le cypraea dit porcelaine, le patella vulgata connu en Bretagne sous le nom du Bernique. Puis ces magnifiques végétaux qui poussent dans le sable ou qui sont accrochés aux roches : les griffes de sorcière, le pourpier de mer, la criste marine ou perce-pierre, le cakillier maritime de la famille des crucifères dont les pétales sont en forme de croix.

Merci Catherine pour cette magnifique visite, tellement enrichissante.

Nous rejoignons la plage des Grands Sables pour notre pique-nique et continuons notre chemin à travers l'île. Nous cherchons par plusieurs routes le Trou de l'Enfer «Toul en lhuern ».

Nous admirons la splendeur sauvage de cette île, parsemée de villages tous authentiques. A chaque virage, un nouveau paysage se profile entre terre et mer. Notre regard était absorbé par la côte des mégalithes et la profondeur de cet océan jonché ici et là par des petits îlets.

Nous rendrons visite à Agnès et Erwan, haliotculteurs qui élèvent des ormeaux





bretons et des huîtres fines. Nous observons le plus secret des coquillages, l'orneau : le caviar de la mer ! Nous terminons par une dégustation de terrine d'orneaux sur toasts.

Une île à déguster ! **Kenavo ar véchal** aux groisillons...

Le troisième jour : Nous quittons l'île à l'aube, première traversée à 6h50 pour rejoindre **Lorient**. Nous formons trois groupes pour le sécuriser, sortir de l'agglomération et rejoindre **Port Louis**. Un détour incontournable de la plus petite commune du pays de Lorient. Une ville fortifiée qui garde jalousement les témoins de son passé. Une citée d'art située à l'embouchure de la rade de Lorient d'où on aperçoit dans l'océan, l'île de Groix toute proche. Fleuron de la compagnie des Indes, la ville dans son écrin de remparts du XVII^e siècle. Nous prenons quelques photos au pied de la citadelle.

En selle ! Vers Rianteq, au croisement de la légende et de l'histoire, qui hésite entre terre et mer, entre calme et tempête.

Entre bois et mer, enchâssée entre la superbe ria d'Etel et la petite mer de Gâvres : **Plouhinec**.

Joseph et Vinca nous accueillent pour notre déjeuner en terrasse non loin du port du **Vieux Passage**. La recette de la patronne, des moules. Reste à trouver l'ingrédient principal de la sauce et ce n'est pas facile au regard de sa couleur verte. Le curcuma appelé le « safran des Indes » est connu pour sa couleur orangée. Elle est dominée par l'apport de persils qui modifie sa texture, sans en changer le goût. Ça vaut le détour.

Nous nous dirigeons vers la Barre d'Etel. **Etel** donne son nom à un aber, la rivière d'Etel, dont la barre est réputée pour son passage périlleux.

Nous déchaussons, le chemin qui mène à la barre d'Etel est ensablé.

Une petite halte pour se désaltérer. Il fait chaud. Les nuages qui ont assombri notre parcours en fin de matinée ont disparus et ils ont laissé place à un grand ciel bleu grâce à l'influence des marées.

Le vent de face ne souffle pas trop fort et nous rejoignons **Erdeven** où nous découvrons les premiers alignements au lieu-dit de Kerzérho.

Pour rejoindre au cœur de la baie de Quiberon : **Plouharnel**, nous empruntons un chemin vicinal qui va nous protéger du vent qui se renforce en bord de mer.

Nous arrivons au Port Maria à **Quiberon** pour déguster une crêpe. Les adeptes des brevets fédéraux en profitent pour faire tamponner leur carte.

Il est temps de repartir, **Saint-Pierre de Quiberon** n'est plus très loin. Notre hôtel est situé au nord de la Presqu'île de Quiberon. Quelques-unes profitent d'un dernier bain salé avant notre dîner.

Nous avons parcouru 82 kms. Nous nous sommes levées très tôt. Le marchand de sable est passé...

Le 4^{ème} jour : Nous quittons la Presqu'île de Quiberon et nous admirons le lever du soleil. Quelques photos avant d'emprunter les berges plus silencieuses. Cette route nous conduit très vite à **Sainte-Barbe**. Nous devons rebrousser chemin pour retrouver notre itinéraire et rejoindre **Carnac** au plus vite, si nous souhaitons respecter le timing. Immanquablement, nous ne pouvions pas rater le site d'alignements mégalithiques exceptionnel, constitué d'alignement de menhirs et de dolmens, les plus célèbres

et les plus impressionnants, répartis sur plus de quatre kilomètres. Deuxième brevet cyclotouriste.

Pour retrouver la côte des mégalithes, nous rencontrons quelques difficultés dues à l'organisation d'un Triathlon qui obstrue toute la route côtière. Nous passons de justesse. Nous traversons **la Trinité sur Mer**. Nous passons le Pont de Kerisper qui relie la Trinité aux communes de **Crac'h**, de **Locmariaquer** et de **Saint-Philibert**.

Certaines filles partent devant, espérant valider un autre brevet à Sainte-Anne d'Auray, mais le temps nous rattrape et nous devons rejoindre notre crêperie à **Auray** : 50 km avec quelques difficultés en fin de parcours : vent de face et la fatigue se fait sentir.

Notre périple s'achève autour d'une bonne galette et d'une crêpe sucrée. Déjà le retour. Nous nous pressons pour libérer nos accompagnateurs qui ont encore de la route. Certaines filles se changent dans le camion, d'autres préfèrent l'abri d'un distributeur de carte bleue ! Nous avons encore un peu de temps avant de rejoindre à pieds la gare d'Auray.

J'en profite pour rappeler que ce mini séjour s'adresse à toutes les féminines du Val-de-Marne et j'encourage tous les comités à promouvoir ce genre d'évènement pour les femmes.

Nous n'avons pas de règlement spécifique attaché à ce type de manifestation. L'idée est simple : pouvoir partager notre passion et apprendre à rouler en groupe, en respectant les consignes de sécurité routière. Sans rechercher une quelconque performance de vitesse, sachant que l'endurance est plus facile à travailler en groupe. Qu'il est beaucoup plus facile de se perfectionner à plusieurs, en recueillant les conseils précieux des plus averties. Cela nous permet de nous connaître, de partager nos connaissances, d'échanger nos idées. D'en profiter pour visiter nos belles régions de France.

C'est aussi faire valoir cette organisation auprès de toutes les féminines du Val-de-Marne qui souhaitent nous rejoindre et qui ont trop peu d'informations dans leur club.

Je vous dis à l'année prochaine de la « Baie de Somme aux plages de Crotoy » du 17 au 20 septembre 2015.

Avec toute mon amitié,

Marie-Christine DUDRAGNE
Présidente du CODEP 94

SEMAINE VÉLO À L'ÉCOLE DE BOISSY MAUVOISIN

Dans le cadre de la semaine du vélo à l'école, l'association de Boissy-Mauvoisin et Ménerville a organisé un Brevet d'Éducation Routière 1er niveau à l'école primaire de Boissy-Mauvoisin. Voici le compte rendu de cette action en faveur des écoliers :

André CHAMPION (CTN) nous a procuré le *Guide d'Apprentissage du Brevet d'Éducation Routière*. 29 enfants ont suivi cette formation en deux classes de CM1 et CM2.

La partie théorique sur les panneaux a été faite par l'institutrice. Pendant une demi-journée, en classe, j'ai fait la partie « Les bonnes pratiques » et « Mises en situation ». Je l'ai complétée avec des photos locales des bons et mauvais points de la signalisation ainsi que des pièges dans la chaussée.

La partie pratique a été réalisée le 12 juin pour les CM2 (15 enfants) et le 13 pour les CM1 (14 enfants). La municipalité nous avait réservé le parking pour toute la journée. Nous avons utilisé le KIT de sécurité fédéral. La météo était avec nous, les enfants et institutrice ont été enchantés de cette journée très positive : La moitié des CM1 ne savait pas lâcher le guidon d'une main, le soir tous savaient le faire en regardant derrière.

Nous avons terminé la journée par un exercice pratique à vélo autour du rond-point. Puis, nous avons simulé que nous étions une voiture pour faire passer le message à leurs parents et grands-parents qui n'ont jamais appris à l'auto-école comment se comporter sur un rond-point.

Avec René GELE et Georges DANDIN, nous étions trois ainsi que l'institutrice, ce n'était pas de trop !

Claude BOUCHET
(Moniteur Tourisme à Vélo)

Avec son compte rendu, Claude nous a fait parvenir deux photos insolites. Cette vessie de loup pèse 1,720 Kg. A n'en pas douter, une sacoche est vraiment utile !



TOBOGGAN MEUDONNAIS 2014: DEUX FOIS LE TOUR DE LA TERRE !



En plein été indien sur la France, le Toboggan Meudonnais 2014 a bénéficié de conditions météorologiques idéales avec une température de quinze degrés au départ et de plus de vingt degrés à l'arrivée.

La participation de 907 cyclistes constitue le nouveau record de l'épreuve, de même que le nombre de participantes qui a atteint 79.

La particularité du Toboggan est d'attirer des cyclotouristes en individuel ou en club mais également des coursiers grâce à la présence de l'AS Meudon Cyclisme sur tous les fronts du vélo de route (randonnées, cyclosporives et courses).

Les clubs les plus représentés étaient l'ACBB (43 participants) et Levallois Sporting Club (30 participants).

La réussite du Toboggan résulte de la combinaison de beaux parcours dans la mythique vallée de Chevreuse et de ravitaillements festifs et inhabituels.

Trois parcours vallonnés (90, 70 et 45 km) sont proposés.

Le grand parcours permet de gravir onze côtes parmi les plus réputées dont les Dix-Sept Tournants, la Madeleine, et l'Homme Mort et revêt un intérêt touristique et sportif indéniable.

Il est amusant de noter que la distance cumulée parcourue par tous les participants représente près de quatre-vingt mille kilomètres soit deux fois le tour de la Terre !

La réputation des ravitaillements épicuriens du Toboggan est désormais bien établie.

Foie gras, huîtres, saumon fumé ... sont des arguments de poids, c'est le cas de le dire, pour attirer les cyclistes qui en fin de saison relèguent les considérations diététiques au second plan.

Le Toboggan 2014 était international grâce à la présence de trente cinq cyclistes belges des clubs de Woluwé (ville jumelée avec Meudon) et de Strombeck, situés dans la banlieue de Bruxelles. Un groupe très cosmopolite composé de hollandais, d'anglais et d'australien actuellement à Paris pour raison professionnelle était également présent après avoir découvert l'existence du Toboggan sur Internet.

A l'arrivée à Meudon, les participants semblaient ravis de leur matinée et beaucoup d'entre eux se sont attardés au soleil pour boire un verre et discuter.

Le Toboggan Meudonnais est devenu un des événements cyclotouristes les plus importants, mais il faut souligner que cela n'est possible que grâce au support de la municipalité de Meudon et au dévouement de la cinquantaine de bénévoles qui chaque année contribuent à l'organisation et qui méritent un grand coup de chapeau.

En parallèle du Toboggan, l'AS Meudon organisait pour la première fois la Meudonnette, une randonnée de 20 km dans les bois de Meudon réservée aux femmes et destinée à faire découvrir le vélo à des non cyclistes. Une vingtaine d'apprenties

cyclistes y ont participé et il ne fait aucun doute que certaines ont attrapé le virus du vélo. Nous souhaitons longue vie à la Meudonnette !



L'AS Meudon Cyclisme remercie tous les participants au Toboggan 2014 et leur donne rendez-vous au Toboggan 2015.

Kerdran Jean-Jacques

Président de L'As Meudon Cyclisme

FÊTE DU CODEP 92 Ballade dominicale dans Paris, dimanche 21 septembre 2014



Devant le Sacré-Cœur

Pour la 2^{ème} année consécutive, la fête a commencé à 8h30 par une « balade dans Paris » en vélo bien sûr.

■ **Quelques chiffres :** 55 participants, dont 8 invitées venues d'Yvetot, ont parcouru 35 km avec un dénivelé de 200m, ont crevé 8 fois et ont consommé 55 croissants.

■ **Le circuit** nous a fait partir du pont de Neuilly et nous sommes passés par les lieux emblématiques de Paris : l'Arc de Triomphe, le Sacré Cœur où Saint Louis et de Jeanne d'Arc ont pleuré à « grosses gouttes » en nous voyant partir, l'Opéra, 3 places royales : Vendôme, Concorde et Vosges, les quais rive droite, l'Hôtel de Ville, le quartier du Marais, Notre Dame, les quais rive gauche, la place Saint Michel, la Tour Eiffel, le Trocadéro et le Bois

de Boulogne. Et à 13h00 nous étions de retour sur « notre » péniche amarrée au pont de Neuilly !

Alain Boutry et son équipe nous y accueillaient avec l'apéritif, puis le pique-nique et enfin le café.

17 clubs du CODEP92 étaient présents. Au total nous étions 100 participants. Alors ambiance assurée !

BRAVO À TOUTES ET À TOUS ET À L'ANNÉE PROCHAINE !



Place des Vosges



Sur «notre» péniche, amarrée au Pont de Neuilly

SÉJOUR 2015 SAINTE-MONTAINE EN SOLOGNE



ENTRE SOLOGNE ET BERRY

Comme c'est encore une étape dure, C'est à Sainte-Montaine, au creux de la Sologne berrichonne, dans un confortable village vacances que vous séjournerez.

Sainte-Montaine, ou Montagne, contrairement à ce que ce nom indique, se situe dans l'une des régions les moins vallonnées de France, à une encablure d'Aubigny-sur-Nère, célèbre cité des Stuarts.

En chevauchant votre monture favorite, à travers bois et campagne paisible, vous découvrirez de charmants villages et irez à la rencontre du Grand Meaulnes, d'Alain-Fournier, de Raboliot, le braconnier, de Maurice Genevoix, mais aussi du roi Charles VII ou du grand ministre Sully...

Un périple vers le Val de Loire vous permettra de visiter les châteaux de renom nichés dans de somptueux jardins.

Chaque jour, deux parcours aux kilomètres différents vous seront proposés.

Séjour en étoile idéal pour vous familiariser avec le Tourisme à Vélo.

CONTACT :

Comité départemental 78

Philippe Macheboeuf

35 avenue de Chavoye - 78124 Mareil-sur-mauldre

Tél. 06 60 70 50 34

ph.macheboeuf@orange.fr

Bulletin d'inscription disponible sur le site du Codep

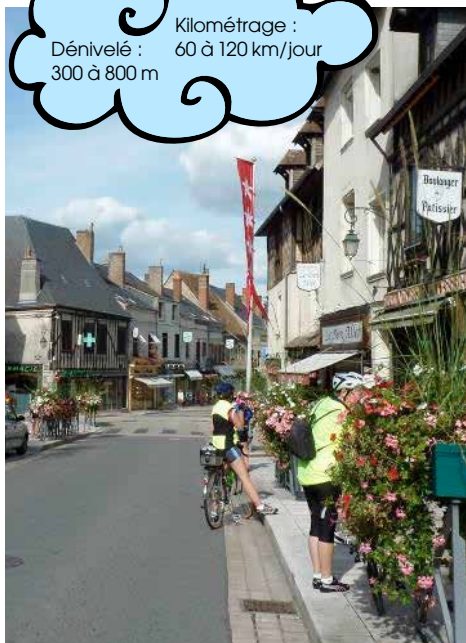
Acompte : 150 euros à l'ordre du Codep FFCT 78

DU 7 AU 17 JUIN 2015

8 JOURS / 7 NUITS
450 €



Dénivelé : 300 à 800 m
Kilométrage : 60 à 120 km/jour



POUR PRÉPARER DE BELLES SORTIES TOURISME À VÉLO...



IGN : NOUVELLE SÉRIE BLEUE

L'indispensable carte de randonnée IGN fait sa mue. La nouvelle série bleue au 1/25 000e remplacera deux anciennes cartes.

Après la carte de Cassin du 18ème siècle - première carte topographique du Royaume de France -, la carte de l'état-major du 19ème siècle initiée par Napoléon 1er et la première carte topographique de référence de l'IGN du 20e siècle, voici la 4ème version de la carte du territoire de l'IGN. Cette série bleue de l'IGN au 1/25 000e (1cm sur la carte représente 250 m sur le terrain) reste la carte topographique incontournable pour tout randonneur.

La nouvelle carte produite de 2014 à 2018 Plus précise, plus pratique, mieux renseignée et compatible avec le GPS, chaque nouvelle carte au 1/25 000e remplacera deux anciennes cartes. A terme, la série sera composée de 682 cartes contre 1316 pour l'ancienne version. Ces cartes sont disponibles depuis septembre 2014 au prix de 11,70 € aux points de vente habituels ou à Paris, à la boutique « Le monde des cartes » ou en ligne sur la boutique loisirs de l'IGN



GRANDE GUERRE 1914 - 1918

A l'occasion du centenaire de la première guerre mondiale, l'IGN édite la carte de la « Grande Guerre 1914-1918 » qui couvre toute la zone de front de la Suisse à la mer du Nord à l'échelle 1 : 410 000 (1cm = 4,1 km).

Cette carte présente les lignes de front, les lieux de mémoire (mémoriaux, cimetières militaires, anciens ouvrages défensifs, musées), les lieux de bataille et les chemins de mémoire.

Réalisée en partenariat avec la Mission du Centenaire, les comités régionaux et départementaux du tourisme des régions et départements couvrant la zone de front, cette carte propose une légende trilingue : français, anglais et allemand.

Format : 132 x 100 cm



LE « TRAIT D'UNION DES JEUNES », VERSION 2014

Le TRAIT D'UNION : « voyage itinérant, pas suffisamment connu, et préparé, par la sphère jeunesse, à l'intention des jeunes de moins de 18 ans pour relier la Semaine Fédérale de l'année au départ de la précédente. Tous les ans des jeunes apprécient ce voyage. Voici 3 témoignages de jeunes franciliens l'ayant fait cette année. Un récit est particulièrement long mais complet ; je n'ai pas souhaité « l'amputer » car j'espère qu'il donnera envie à d'autres jeunes de se lancer dans l'aventure pour les années à venir. La Ligue apporte un soutien financier à ce voyage comme elle le fait pour la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes. Il suffit de prendre contact avec la Commission Jeunes. »

Et de quatre !...

Après VERDUN-FLERS (740km en 2011), FLERS-NIORT (1020km, « en passant par les côtes », en 2012), NIORT-NANTES (965km de pérégrination, en 2013, à travers forêts, landes et marais, avec cette inoubliable journée de repos au Futuroscope), j'ai de nouveau participé cette année au « Trait d'Union », cette belle randonnée itinérante qui consiste, pour un groupe de jeunes cyclotouristes licenciés, âgés de 10 à 17 ans, à relier en 9 jours (8 étapes et une journée de repos) la ville d'accueil de la semaine Fédérale de l'an dernier (Nantes) à celle où elle se tiendra cette année (Saint-Pourçain-sur-Sioule, dans l'Allier).



Le rendez-vous à Nantes est fixé au vendredi 25 juillet. Comme je n'ai pas beaucoup roulé en début de saison, il me faut me mettre en jambes sur les routes du Finistère où, depuis le début du mois, je séjourne avec mes grands-parents. Mon grand père qui se ressent toujours de son accident du mois de mai, ne pouvant m'accompa-

gner dans mes sorties, je dois rouler seul et j'improvise souvent mes parcours, ce qui l'inquiète beaucoup quant à ma condition physique : il faudra que je lui prouve un jour, enregistrement de mon compteur à l'appui, que j'ai parcouru 93km en à peine 4h (23km/h de moyenne) pour qu'enfin il se dise rassuré. Il est vrai que j'avais, ce jour là, pu prendre la roue d'une bonne « locomotive » sur plus de 30km...

Le 25 juillet au matin, nous partons donc pour Nantes. Le GPS nous est très utile pour trouver aisément le CREPS, lieu d'accueil où nous arrivons vers 16h. Je retrouve avec plaisir plusieurs connaissances, participants ou encadrants, ainsi que la directrice Sylvie MARIN, efficace et sympathique. Un moniteur vérifie le bon état de mon vélo, auquel on fixe une plaque de cadre, puis on me remet le maillot du « T-U-2014 »

Vers 17h, Sylvie rassemble les encadrants, les participants et leurs accompagnateurs, pour une brève présentation de notre voyage. Enfin, après un « pot » amical et le départ des parents, les 49 participants que nous sommes (34 garçons, 15 filles) sont répartis en deux catégories : « grands » (une vingtaine) et « petits ». Puis les « grands » dont, bien sur je fais partie sont divisés en deux groupes d'une dizaine de membres. Chaque groupe prend connaissance de ses encadrants, puis chacun porte ses bagages dans sa chambre : ce soir nous dînons et dormons dans les locaux du CREPS.

■ Samedi 26 juillet : Première étape, de Nantes (Loire-Atlantique) à St-Laurent-sur-Sèvre (Vendée)

La cérémonie du « départ officiel » a lieu sur place, au CREPS, en présence de plusieurs personnalités fédérales et locales. Le Président du CODEP de Loire-Atlantique nous confie le trophée du Trait d'Union, puis chacun nous félicite pour notre participation et nous souhaite bonne route. Et c'est sous un beau soleil que vers 9h30, nous prenons enfin le départ, escortés par plusieurs cyclos nantais qui nous accompagneront toute la matinée. Nous suivons tout d'abord les berges de la Loire, avant de la traverser pour rejoindre VERTOU. Puis tandis que les « petits » poursuivent au plus droit vers CLISSON par une large départementale, notre groupe « grands » fait une première extension (c'est ainsi que l'on appellera nos fréquentes escapades), empruntant des routes plus champêtres, entre prairies et champs de vigne, souvent en bordure d'une belle rivière, la Sèvre Nantaise, amusés de voir, à un moment, un petit troupeau de vaches qui descendu de son pâturage, prend son bain de pieds avec, semble-t-il, beaucoup de satisfaction. Avec ce détour, lorsque nous parvenons au point de regroupement pour déjeuner à CLISSON, au pied des ruines d'un impressionnant Château-fort médiéval, nous avons déjà parcouru quelques 50km, alors que nos camarades atteignent tout juste la trentaine.



Après nous être restaurés et avoir profité d'un temps de détente, nous reprenons notre périple. Il est 14h. D'abord quelques kilomètres d'une départementale un peu trop fréquentée à mon goût, puis des routes plus agréables et plus calmes à travers la riante campagne vendéenne, avec la traversée de quelques grosses bourgades comme : La BRUFFIERE ou La GAUBRETIERE (dans cette région de Vendée, près de la moitié des noms de village ou Hameaux se termine en « IERE »...). Enfin, après une petite centaine de kilomètres d'un parcours sans difficulté notable, nous voici à St-LAURENT-SUR-SEVRE : nous avons retrouvé la Sèvre Nantaise.

Nous sommes hébergés au « Lycée St Gabriel » Là même où, l'an passé, à l'issue de notre avant dernière étape, s'était tenue notre cérémonie d'adieu. Nous retrouvons donc les minis dortoirs à huit places (quatre groupe de deux lits superposés). Mais ce soir, après un dîner bien consistant, pas de chahut : chacun est sans doute un peu fatigué, et puis nous ne nous connaissons pas encore suffisamment...

■ Dimanche 27 juillet : Deuxième étape, de St-LAURENT-sur-SEVRE à SAUMUR (Maine-et-Loire)

Il me semble un peu refaire le parcours de l'an dernier, mais en sens inverse ; car aujourd'hui nous devons atteindre SAUMUR, point de départ de notre avant-dernière étape en 2013. Pourtant, les organisateurs ont modifié les itinéraires. Des routes secondaires, agréables et paisibles, nous conduisent jusqu'à MAULEON où nous pouvons voir au passage les ruines d'une ancienne abbaye. Puis une belle départementale, bien roulante nous mène jusqu'à ARGENTON-Hes-VALLEES, jolie bourgade où convergent plusieurs rivières dont la plus importante s'appelle justement l'Argenton. Un peu avant d'y arriver nous avons pu apercevoir, au sommet d'une colline, un beau moulin à vent, probablement restauré.

Après la pause déjeuner et un temps de détente, nous voici repartis. Bientôt, sur notre gauche, les ruines d'un vieux château, puis une zone plate, marécageuse, semée d'étangs. Après BOUILLE-LORETZ, notre groupe fait une nouvelle « extension » pour aller visiter MONTREUIL-BELLAY où nous faisons une halte pour admirer le superbe château. A COURCHAMPS, nous rejoignons le groupe des « petits ». Une agréable véloroute nous permet d'atteindre SAU-

MUR où, au pied du château, tout près de la Loire, les cyclotouristes locaux nous ont organisé une amicale réception.

Comme l'an dernier, nous sommes hébergés au « Centre International de Séjour ». Jusqu'à présent, le parcours à été facile, l'ambiance générale est très sympa, le temps, beau et pas trop chaud. Je me sens bien.

■ Lundi 28 juillet : Troisième étape, de SAUMUR à THURE (Vienne)

C'est par un soleil toujours radieux, que nous quittons SAUMUR et la Loire, en direction de BREZE où nous faisons une courte halte devant le parc et le superbe château. Cette première partie du parcours, entre le Maine-et-Loire et la Vienne, est très boisée et nous empruntons de jolies petites routes bien agréables. Nous en profitons pour faire la pause déjeuner peu avant LOUDUN. Cette fois, nous traversons la ville, dominée par sa tour de guet carrée (l'an dernier, nous l'avions juste contournée). Au passage, une église avec un imposant portail.



Nous revoici dans la campagne. Le paysage a changé, la route est plus vallonnée, bordée de grands champs de maïs ou de tournesols. A la sortie de LA ROCHE RIGAUT une belle « voie verte », semble-t-il sur le tracé d'une ancienne ligne de chemin de fer, s'offre à nous : nous l'empruntons sur une quinzaine de km, jusqu'à la sortie de BERTHEGON. Puis, par ORCHES et SOSSAIS, avec au programme quelques belles grimpettes, nous atteignons enfin THURE, grosse bourgade à quelques km de CHATELLE-RAULT. Nous y serons hébergés au Lycée « Nat Thure Végétal », nom en forme de calambour qui, vous l'avez deviné, concerne un lycée horticole.

■ Mardi 29 juillet : Quatrième étape, de THURE à CHAUVIGNY (Vienne)

Ce matin, nous prenons le départ face au soleil : cap à l'Est, donc. A ANTRAN nous rejoignons la rivière La Vienne, affluent de la Loire dont nous suivons le cours jusqu'à INGRANDES (où, l'an dernier nous avions

fait étape). Puis, toujours cap à l'Est, nous traversons une forêt avant d'atteindre, à LEUGNY, la rivière La Creuse, avec au passage un très beau point de vue sur la vallée. Maintenant, nous allons remonter le cours de la rivière, souvent tout près de la berge où subsistent plusieurs anciens lavoirs, jusqu'à la jolie petite station thermale de La ROCHE-POSAY, son donjon et ses remparts. Un coup de rein pour quitter la vallée et nous revoici dans la campagne, sur une large départementale que nous quittons peu après PLEUMARTIN pour des routes plus champêtres et plus paisibles, mais toujours bien vallonnées. Elles nous mènent jusqu'au terme de notre étape, CHAUVIGNY, ancienne place forte, médiévale, qui fut aussi l'un de nos lieux d'étape, l'an dernier. Ce qui renforce l'impression que j'ai de revivre un peu le T-U-2013.

Je retrouve même la Maison Familiale et Rurale (MFR) où nous avons été hébergés. Un petit comité d'accueil, organisé par le CO-DEP de la Vienne et en présence d'Alain RAT, responsable des jeunes à la « Fédé », nous y attend et nous réserve une amicale réception. Ce soir, il est permis de s'attarder un peu, car demain sera jour de repos.

■ Mercredi 30 juillet : Journée de repos, à CHAUVIGNY

Ce matin donc, « grasse mat » et « petit déj » vers 10h. Puis chacun s'occupe à sa façon : certains s'essaient à la lessive ou bricolent autour de leur vélo, d'autres improvisent une partie de cartes. Pour ma part, je bavarde et rigole avec quelques copains, et



j'écoute de la musique sur mon baladeur. Mais après le déjeuner, changement de programme. En effet, pour égayer cette journée de repos, nos facétieux encadrants n'ont rien trouvé de mieux que de nous offrir une « rando » en...vélorail ! D'une sorte de petite gare part et aboutit un circuit de voie ferrée (peut-être une ancienne voie désaffectée) long de 16km et sur lequel peuvent circuler des petits wagonnets à quatre places que l'on fait avancer

En pédalant ! Chaque wagonnet transporte ainsi deux « pédalants » à l'avant et deux passagers à l'arrière et, bien sur, on permute régulièrement. Le circuit quitte bientôt l'agglomération, emprunte un pont pour franchir une route, puis s'en va serpenter dans la campagne à travers champs et forêts. Ce mode de pédalage n'est, heureusement, pas très éprouvant physiquement, cela nous a beaucoup plu et nous sommes bien amusés.



Après cette balade originale, nous faisons une visite du vieux CHAUVIGNY, ses ruines féodales et ses anciennes églises. Puis retour à la M.F.R. pour faire honneur au repas que nous ont préparé nos sympathiques cuistots, Christian et Jean. Demain, une nouvelle étape nous attend...

■ Jeudi 31 Juillet : Cinquième étape, de CHAUVIGNY à ARGENTON-sur-CREUSE (Indre)

Cette fois nous repartons résolument vers l'Est. Nous quittons CHAUVIGNY et la rivière La Vienne pour franchir successivement La Gartempe à St SAVIN (en admirant au passage la très vieille église) puis l'Anglin à INGRANDES (différent de la localité du même nom mardi matin). Cette succession de vallées à traverser rend le parcours assez difficile, et il faut souvent « s'employer ». Puis à travers une campagne moins vallonnée, parsemée de nombreux étangs, nous atteignons La Creuse du côté de RUFFEC. Désormais, nous allons suivre le cours de la rivière jusqu'au terme de l'étape, à ARGENTON-sur-CREUSE, en passant notamment par St-GAULTIER dont la vieille église attire notre regard. Cette partie du trajet, soit une bonne trentaine de km, est beaucoup plus facile et offre souvent de jolis points de vue sur la vallée, la rive opposée et, au-delà, la campagne verdoyante du département de l'Indre.

Des « cyclos » du club d'Argenton sont venus à notre rencontre. En nous faisant découvrir au passage les ruines d'un ancien château, ils nous guident jusqu'à notre lieu d'hébergement, un vaste gîte rural près d'un cours d'eau, peut-être un ancien moulin, où une dame très accueillante

nous reçoit. Après le dîner, nous dormons dans des chambres de quatre lits, c'est agréable et convivial.



■ Vendredi 1^{er} Août : Sixième étape, d'ARGENTON-sur-CREUSE à MONTLUÇON

Aujourd'hui, on sent dans toute l'équipe une fébrilité inhabituelle : c'est, en effet, la journée des « brevets longue distance », attendue par certains, redoutée par d'autres. Trois distances nous ont été proposées : 150, 120, 100km, et chacun a pu faire son choix en fonction de son envie ou de ce dont il se sent capable. Pour ma part, je mets un point d'honneur à opter pour le 150km : j'ai déjà parcouru cette distance lors des T-U de 2012 (étape St-Brieuc à Concarneau) et de 2013 (étape St-Loup-Lamairé à Saumur). Nous sommes une douzaine à avoir fait ce choix, et nous nous répartissons en deux groupes de six. Le parcours promet d'être du genre exigeant, on nous annonce pas moins de 1700m de dénivellée positive. Et nous n'allons pas être déçus...

Tout d'abord, nous suivons le cours de La Creuse, par LE MENOUX, jusqu'à GARGILLESSE-DAMPIERRE, petite commune qui a une bien belle église. Un peu auparavant, un barrage hydroélectrique, puis un coude de la rivière offrant un joli point de vue sur la vallée. Mais bientôt nous franchissons le versant, en direction d'AIGURANDE : nous avons repris le cap à l'Est. Une incursion dans le département de la Creuse, par NOUZIERES puis BUSSIÈRES-St-GEORGES. Et voici enfin le département de l'Allier, par St-SAUVIER et ARCHIGNAT, avant d'atteindre HURIEL, grosse bourgade surmontée de son donjon. Nous ne sommes plus qu'à une vingtaine de km de MONTLUÇON, terme de notre étape. J'en suis déjà à plus de 130km parcourus.

Depuis ce matin, nous avons quitté la vallée de La Creuse, nous n'avons rencontré aucune rivière importante. Par contre, notre route, à travers une jolie campagne verdoyante, a croisé une multitude de petits cours d'eau, donc de petites vallées, ce qui a rendu le parcours plutôt éprouvant. A tel point que ce midi, lors du regroupement pour la pause déjeuner et après 65km,

quelques-uns d'entre nous, conscients d'avoir présumé de leurs capacités ou peut-être conseillés par les moniteurs, ont décidé de changer de catégorie et de poursuivre avec les « 120 bornes ». Pour ma part, je me sens bien et je constate que je suis assez bon grimpeur.

Les derniers km sont beaucoup plus faciles ; nous suivons de près une ligne de chemin de fer, traversons la grosse bourgade de DOMERAT et contournant l'agglomération de MONTLUÇON, nous atteignons enfin, dans la toute proche banlieue et au bout de 154km (c'est ce que m'indique mon compteur) la petite commune de St-VICTOR où, ce soir, nous dînons et dormons dans un « Hôtel de 1^{ère} Classe ». Je suis bien fatigué, mais pas harassé.... Et je sens que je vais faire une bonne nuit.



■ Samedi 2 Août : Septième étape, de MONTLUÇON à ESCUROLLES (Allier)

Depuis notre départ de NANTES, nous avons toujours bénéficié d'un beau temps, sec et ensoleillé, jamais excessivement chaud. Mais durant cette nuit, les conditions ont changé et ce matin le ciel bien maussade incite nos moniteurs à nous demander de nous munir de nos vestes imperméables. Sage précaution car, tout au long de la journée nous allons être exposés à de nombreuses averses orageuses, brèves mais parfois violentes, et il faudra souvent trouver d'urgence un abri de fortune en attendant la prochaine éclaircie.

Hier pour atteindre St-VICTOR, nous avons dû franchir Le Cher. Nous le repassons ce matin, avant de traverser MONTLUÇON en suivant une large rue. Finalement, nous n'avons pu qu'entrevoir la ville, qui me semble plus industrielle que touristique. Par une belle départementale, cette fois direction Sud, nous atteignons MARCILLAT-EN-COMBRILLE après être passés, au bout d'une longue montée, à « La Croix de Fer » (rien à voir, toutefois, avec le col savoyard qui porte le même nom).

Une courte incursion dans le département du Puy-de-Dôme par PIONSAT, puis ST-GERVAIS-d'Auvergne, pour atteindre enfin la rivière La Sioule à CHATEAUNEUF-LES-BAINS, petite station thermale.

Désormais, après avoir franchi la rivière en profitant d'un superbe point de vue, nous allons la suivre durant plus de 30km par une belle route touristique. Sinueuse et encaissée, passant souvent tout près de la rive, elle nous offre de très beaux sites pittoresques mais n'est pas dépourvue de difficultés. Elle emprunte les Gorges de La Sioule, le paysage est impressionnant et me fait penser aux canyons que l'on voit parfois dans les westerns. Au niveau de la jolie bourgade de CHOUVIGNY, où est prévue notre pause-déjeuner, il nous faut gravir une rude côte (un « mur » diront certains) pour arriver à la salle des fêtes que le maire a mise aimablement à notre disposition pour nous abriter de la pluie. Plus tard peu avant EBREUIL, j'ai l'agréable surprise de rencontrer mes parents et ma sœur venus passer quelques jours dans la région avant de m'accueillir demain à l'arrivée. Enfin, nous quittons La Sioule à la hauteur de BEGUES pour retrouver la campagne jusqu'à ESCUROLLES, terme de cette étape longue d'une bonne centaine de km.



Un sympathique comité d'accueil nous y attend, car c'est le soir de la cérémonie de remise des récompenses et souvenirs, et aussi la soirée d'adieu. Outre Alain RAT, il y a là quelques personnalités de la FFCT, ainsi que des représentants d'ALBI, responsables de la Semaine Fédérale 2015. Chacun de nous se voit remettre le « brevet de longue distance » qu'il a durement gagné hier, ainsi qu'un superbe trophée, souvenir du T-U-2014. Je l'exposerai dans ma vitrine, avec les trois précédents.

Après le dîner, il nous est permis de nous attarder un peu ; c'est notre dernière soirée ensemble, et puis l'étape de demain, nous assure-t-on, sera très courte.

■ **Dimanche 3 Août : Huitième étape, d'ESCUROLLES à ST-POURÇAIN-sur-SIOULE (Allier)**

Tout le monde apprécie la matinée de détente qui nous est accordée : cette dernière étape étant très courte (guère plus d'une quarantaine de « bornes »), nous ne prenons le départ qu'après le déjeuner.



Et c'est parti, sous le soleil revenu : une chance, car nous avons tous, pour l'occasion, revêtu le maillot officiel du Trait d'Union 2014. A peine une dizaine de km et nous retrouvons La Sioule à hauteur de BARBERIER. Il ne reste plus désormais qu'à suivre la rivière, d'un peu moins près qu'hier, toutefois, car des prairies ont remplacé les gorges étroites. Chemin faisant, nous croisons fréquemment des cyclos qui, seuls en couple ou en groupe, font déjà la reconnaissance des routes de la région. Nous arrivons ainsi à ST-POURÇAIN, un peu en avance, devant le stade de la Mouffe où aura lieu la cérémonie d'ouverture de la S.F. En bavardant, nous apprenons qu'hier, alors que, pour notre part, nous ne subissions que des averses, ici la ville a connu un orage d'une intensité telle qu'il a fallu évacuer plusieurs centaines d'emplacements de camping et caravaning. Le nombre de participants est estimé à 12000, et dix-neuf pays sont représentés. Aussi, pour les honorer, on remet à dix-neuf d'entre nous un drapeau aux couleurs de l'une des nations présentes. Pour ma part, j'hérite de celui de l'Irlande. Et c'est ainsi, porte-drapeau en tête, que nous faisons enfin notre entrée dans le stade, sous les applaudissements de centaines de spectateurs. Un tour d'honneur, puis l'arrêt devant la tribune officielle, et le trophée du Trait d'Union que nous avons ramené de MANTES est remis, un peu comme le « témoin » dans une course de relais, au Président de la Fédération qui le confie pour une année au Président du COSFIC 2014, avant de déclarer ouverte la Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme.

Je retrouve bientôt mes parents, présents dans la foule. Ils sont en compagnie de Nicole et Pierre Rouzier, Geneviève et Jean-François Sifri, tous quatre fidèles de la S.F., ainsi qu'un cinquième CTL que je ne connais pas encore. Tandis que nous bavardons, Jean-François est abordé par la présidente de la Ligue Ile-de-France à qui, après

m'avoir présenté, il parle de mes « exploits » et du fait que, chaque année, j'en fais un récit dans la revue du club. Alors elle demande qu'une copie de l'article de cette année lui soit transmise, afin qu'elle le fasse publier dans le « BLIF », bulletin de la ligue.

■ EPILOGUE :

Et voilà, c'est terminé : j'ai pris congé des organisateurs, des encadrants, des copines et copains de route. Vélo et bagages récupérés, je m'apprête à prendre, avec mes parents, la direction de la Bretagne. Pour moi, ce T-U-2014 (785km au total si j'en crois mon compteur où j'ai laissé cumuler les distances, étape après étape) sera le dernier auquel je peux participer. En 2015, ayant 18 ans au mois de mai, je serai frappé par la limite d'âge.....

Mais tout-à-l'heure, lorsque j'ai salué la directrice, Sylvie MARIN, celle-ci m'a suggéré de revenir l'an prochain, en qualité d'encadrant cette fois. Pour cela, il faudra toutefois que j'acquière quelques compétences qui me manquent aujourd'hui. Cela me tente un peu : il faudra que j'étudie la chose.

Et puis, il y a aussi le « Paris-Brest-Paris des jeunes », auquel j'aimerais bien pouvoir participer. Du pain sur la planche, donc !...

Erwann LE BRAS, 17 ans
Cyclotouriste
Longjumellois 91

LE « TRAIT D'UNION DES JEUNES », VU PAR... AURÉLIEN THOCQUENNE

Cette année c'était mon 2^{ème} Trait d'Union cycliste, ça me plaît toujours autant pour différentes raisons.

■ Les encadrants : Tous les encadrants sont très gentils sans exception. Sur les routes ils savent se faire respecter si quelqu'un fait un écart au code de la route. Autant ils savent nous encadrer au mètre près sur les routes assez empruntées autant ils peuvent nous laisser partir en échappée sur les routes moins fréquentées. Ils pensent toujours à nous apporter de quoi manger pendant les pauses.

■ Au sein du peloton : Il y a toujours une très bonne ambiance malgré quelques tensions entre quelque personne mais ça on n'y peut rien. La plupart des trous sur la chaussée et les voitures qui s'apprêtaient à nous doubler étaient signalés par les membres du peloton.



■ Les repas : Chaque repas était délicieux, équilibré et parfaitement bien dosé. Seul petit problème pas bien gênant, tous les repas pendant les étapes étaient froids. En plus les cuisiniers étaient toujours de bonne humeur alors que demander de plus !

■ Les hébergements : Nous étions toujours très bien accueillis à chaque arrivée d'étape on a même eu le droit à 3 pots d'ac-

cueil. Même si des fois les chambres étaient un peu petites pour le nombre d'occupants.



■ L'ambiance : Personnellement je trouve que nous sommes dans les mêmes conditions que les coureurs du tour de France ce qui ravit les passionnés comme moi. Ce qui est un vrai bonheur, c'est la facilité à se trouver des amis et ce qui est génial c'est que la saison suivante on les retrouve. Sinon l'ambiance est nickel tout au long de notre périπέtie.

L'année dernière j'ai fait 500km, cette année j'en ai fait 750km et j'ai passé le brevet des 150km. L'année prochaine j'y retournerai assurément pour faire autant voir plus de bornes que cette année.

Aurélien Thocquenne, 14 ans,
Montigny le Bretonneux 78

LE « TRAIT D'UNION DES JEUNES », VU PAR... CHARLIE MARCONNET

J'ai découvert cette année le trait d'union et j'ai bien apprécié cette nouvelle aventure. Il y avait une bonne ambiance et une bonne entente au sein du groupe.

Le premier jour nous sommes partis de Nantes le matin par groupes de 10 plus 2 encadrants par groupe, nous avons roulés toute la matinée et nous nous sommes arrêtés pour manger le midi.

Nous sommes repartis après deux heures



de pause et nous sommes arrivés le soir à Saint Laurent sur Sèvre. Nous avons fait 95km dans la journée.

Le deuxième jour nous sommes partis de Saint Laurent sur Sèvre et nous sommes arrivés le soir à Saumur dans un complexe

sportif. Une étape de 100km.

Le troisième jour nous avons fait Saumur-Thuré, et nous avons dormi dans un lycée. Une étape de 100km.

La veille du jour de repos nous avons roulés de Thuré à Chauvigny, 100km dans les jambes.



Le jour de repos nous avons fait du vélo rail dans l'après-midi et ça m'a beaucoup plus.

Le sixième jour nous sommes arrivés à Argenton sur Creuse, une étape de 85km mais difficile le temps de se remettre en jambes.

Le septième jour était le jour des brevets, pour ma part j'ai passé mon brevet des 150km pour arriver à Montluçon.

Le huitième jour nous sommes passés par les gorges de la Sioule. Une étape difficile avec beaucoup de montées et des pourcentages élevés pour un total de 100 km. C'était le premier jour de pluie et j'avais laissé mon Kway dans ma valise ! Dur périπέle mais très beau paysage, j'ai adoré !

Et le dernier jour nous sommes arrivés à Saint Pourçain sur Sioule pour ouvrir la semaine fédérale avec 5000 personnes à nous attendre, c'était impressionnant !

Comme bilan je dirais que c'était un périπέle très intéressant à vivre au moins une fois dans sa vie mais je compte recommencer l'année prochaine !

Charlie Marconnet, 14 ans,
Savigny le Temple 77



Structures FFCT en IDF, pour nous puissions continuer à partager et valoriser des idées de balades à vélo en Ile de France issues de veloenfrance.fr dans notre chronique, nous avons besoin que la base de circuits sur le portail soit enrichie. Alors n'hésitez pas à nous faire remonter vos parcours.

Contact numérisation circuits : Zita Bosa-Berecz, zita@ffct.org, 01 56 20 88 81

La chronique agenda diffusée chaque samedi (1 ou 2 manifestations présentées de façon hebdomadaire), s'appuie sur le calendrier publié par la Ligue chaque année. La sélection se fait sur des événements ouverts au grand public avec pour objectif de représenter tous les départements et d'alterner quand c'est possible, les manifestations route et VTT.

Sophie Mauriange - service communication de la FFCT, presse@ffct.org, 01 56 20 88 78

INTERVIEW DE MICKAËL TARDU journaliste et animateur de l'émission « Roue Libre » sur France Bleu 107.1



■ *D'où est partie l'idée de faire une émission sur le vélo sur les ondes de France Bleu ?*

À la fin de la saison 2012-2013, la direction de France Bleu 107.1 Paris a manifesté son envie de créer un rendez-vous dédié au vélo pratique et de loisir. Le créneau choisi : en matinée le week-end. Étant en charge de l'émission pendant laquelle ce nouveau projet allait être diffusé, nous avons travaillé ensemble à la construction du programme. À l'origine, il devait s'agir de deux chroniques de trois minutes, nous avons finalement imaginé un magazine d'une demi-heure diffusé entre 9 h 30 et 10 heures tous les dimanches. « Roue Libre, le Mag' Vélo » était né. Aujourd'hui, pour la saison 2014-2015, l'émission est de retour tous les samedis et dimanches, entre 12 heures et 12 h 30.

■ *Si l'idée n'est pas de vous, on peut craindre que vous ne soyez pas un expert... Pratiquez-vous le vélo ?*

Depuis toujours... ou presque ! Enfant, j'ai appris à faire du vélo avec mes parents. Nous partions ensuite régulièrement en balade en famille sur les bords de l'Oise, dans les forêts d'Halatte ou du domaine de Chantilly.

Ado, j'allais au lycée à vélo... le même que j'utilise aujourd'hui encore pour me rendre à France Bleu 107.1. Désormais, je l'emmène dans le train depuis mon domicile jusqu'à la gare du Nord. Je n'ai plus qu'à rejoindre la Maison de la Radio en une demi-heure ; plus rapide que le RER. Je ne circule désormais quasiment qu'à vélo à Paris.

■ *Présentez-nous l'émission, son fil conducteur. Quelles pratiques du vélo sont mises en avant ?*

« Roue Libre, le Mag' Vélo » est véritablement le magazine du vélo pour tous. À chaque émission, nous recevons un nouvel invité pour parler de sa pratique

du cycle, de ses actions et initiatives dans l'univers du vélo, d'événements ou tout simplement de sa passion. Des personnalités, des spécialistes, des associatifs et tous ceux qui agissent en faveur du cycle se relaient au micro depuis le lancement du rendez-vous.

■ *À quels auditeurs vous adressez-vous ?*

Le défi que nous relevons est de s'adresser au plus grand nombre : cyclistes certes, mais aussi automobilistes, conducteurs de deux-roues et piétons. Le vélo pratique est vraiment au cœur du rendez-vous. Au lancement de l'émission, on me disait : « Ah, mais en fait, tu ne parles pas de vélo, mais de bicyclette ». Il y a sûrement de ça, même si pour moi et ceux qui participent à cette émission, un vélo reste un vélo, que nous parlions de cyclisme ou pas. N'oublions pas que plus de neuf Français sur dix savent faire du vélo. Tout le monde est concerné.

■ *Qui sont vos invités ?*

Depuis les débuts de « Roue Libre », nous travaillons en collaboration avec Abel Guggenheim, un défenseur du vélo pratique à Paris et en région parisienne (aujourd'hui membre du comité directeur de la FUB), mais aussi la FFCT qui nous apporte chaque semaine des idées de balade à faire et depuis cette année un agenda hebdomadaire des rendez-vous vélo à ne pas manquer. « Roue Libre », c'est aussi chaque semaine autour de l'invité un journal du vélo ou encore un jeu autour du cycle.

■ *Les auditeurs non franciliens peuvent-ils écouter l'émission et y trouver de l'intérêt ?*

Bien sûr ! Ce n'est pas parce que France Bleu 107.1 émet sur Paris et la région parisienne que l'émission ne concerne pas tout le monde. Depuis plusieurs années, le vélo redevient de plus en plus présent dans nos quotidiens à travers la France, mais aussi l'Europe et le monde. Nous parlons de ce qui se passe à Paris, mais aussi partout ailleurs, car il y a des initiatives et de bonnes idées partout ! Le site FranceBleu.fr et les podcasts permettent d'écouter « Roue Libre » où que l'on se trouve. Et grâce aux réseaux sociaux, nous avons des retours d'auditeurs à travers tout le pays.

■ *Pourquoi avoir fait appel à la Fédération française de cyclotourisme ?*

Quand nous avons fait appel à la FFCT, nous souhaitions mettre en avant la partie « vélo loisir » de « Roue Libre ». Le cyclotourisme en faisant bien évidemment partie, nous nous sommes tournés vers sa fédération. Depuis plus d'un an, nous avons ainsi pu mettre en valeur le travail de la ligue Ile de France et ses clubs, pour nous permettre de redécouvrir Paris et la région parisienne à vélo. Un plus touristique pour les auditeurs de France Bleu 107.1 et de « Roue Libre »...

■ *De quelles modifications sur le format de Roue Libre, le Mag' Vélo êtes-vous le plus fier ?*

Depuis peu, nous avons mis en place un nouveau rendez-vous avec Abel Guggenheim, une chronique de deux minutes environ où il partage son avis sur des sujets d'actualités ou au contraire des sujets qui n'avancent pas assez. Une humeur critique sur l'univers du vélo. Toute l'équipe de France Bleu 107.1 était présente au Mondial de l'automobile, en octobre. Trois week-ends d'émissions pour « Roue Libre » avec des personnalités qui se sont succédé pour partager leur regard sur le cycle. Une occasion aussi de montrer que le vélo est aussi présent chez les constructeurs automobiles du Mondial 2014.

■ *Quels sont les prochains thèmes, invités ?*

Nous préparons des thèmes autour du vélo à assistance électrique, des vélos-cargos, des vacances à vélo, de la sécurité routière, des vélos-école, de la santé, de Velocity et bien d'autres... De nombreux invités, connus ou à découvrir, sont attendus jusqu'à la fin de la saison. Chaque semaine, de nouveaux sujets et de nouveaux invités s'ajoutent à notre liste ! « Roue Libre » n'arrête pas de tourner. Rendez-vous sur France Bleu 107.1 et sur FranceBleu.fr pour nous suivre !

Roue libre, le Mag' Vélo de France Bleu 107.1.

À écouter tous les samedis et dimanches en direct de 12 heures à 12 h 30 et à réécouter sur FranceBleu.fr. Suivez également Roue Libre et Mickaël Tardu sur Facebook et Twitter (@MikeOnR #RoueLibre).

AVEC ARC-EN-CIEL AVENTURE SEMAINE DE FÊTE À SAINT-POURÇAIN-SUR-SIOULE

Cette année, l'objectif du séjour Arc-en-Ciel Aventure, ouvert aux cyclotouristes en situation de handicap avec leurs accompagnants, était de les faire participer pendant huit jours à la semaine fédérale de Saint-Pourçain-sur-Sioule dans l'Allier. De l'avis des soixante-dix participants, ce challenge a été une belle réussite. En effet, la commission sport pour tous de la fédération française de cyclotourisme, avec le concours du comité d'organisation de cette manifestation, a tenu son engagement. Cette fête du cyclotourisme est vraiment un événement incontournable. Nous étions logés au camping municipal Saint-Pourcinois possédant le label « handicap » situé sur l'île de la Ronde. Nous étions trois de l'Union Sportive Cergy Cyclotourisme à faire partie d'Arc-en-Ciel Aventure. Tous les jours, au choix, cinq circuits étaient au programme allant de 50 à 170 km. Ceux-ci permettaient de visiter et d'aller à la découverte des charmes du Bourbonnais. Le soleil nous a accompagnés durant cette semaine hormis quelques averses et

orages qui n'ont pas gênés nos balades journalières. La liberté était offerte aux participants du groupe Arc-en-Ciel, nous pouvions choisir notre circuit selon sa distance et sa difficulté. Les communes et villages traversés se sont investis activement avec leurs nombreuses décorations mettant en valeur la petite reine. Durant ce séjour, j'ai été piloté par Michel ainsi que par Eric et Jean-Pierre du club de Cergy. Sans oublier François de la vélo-école de La Rochelle et André, du club de Montgeron qui était venu prêter main forte à l'organisation, voilà une belle preuve de solidarité. Toutes les fins d'après-midi étaient ponctuées par un débriefing suivi de rafraîchissements. Ces moments, oh combien appréciés, permettait de se réunir afin d'échanger sur sa sortie, d'apprendre à mieux se connaître et à tisser des liens. Il y eut bien évidemment des soirées mémorables qui ont fait l'unanimité telles qu'un dîner flamand, un apéritif dînatoire suivi d'une pièce de théâtre ainsi qu'un récital Brassens. Nous avons été ravis de prendre

part aux différents temps forts d'un tel événement comme le dimanche 3 août vers 17 H où nous avons assisté à l'arrivée du trait d'union des jeunes. Ils ont été accueillis par les applaudissements chaleureux des spectateurs. Puis, toujours sur le stade Saint-Pourcinois, ce fut la cérémonie d'inauguration de la semaine en présence des officiels de la fédération, des élus de la ville et du département. Quant au mardi 5 août, il y eut une après-midi consacrée au handicap avec la participation de Dominique Lamouler, président de la FFCT ainsi que d'autres personnalités. Des cycles adaptés étaient exposés et ne demandaient qu'à être essayés. Ensuite, la société GRDF, partenaire officiel de la FFCT, a remis un tandem spécifique au comité départemental de cyclotourisme de l'Allier. De plus, le jeudi 7 août, nous avons participé au gigantesque pique-nique fédéral qui s'est tenu à l'hippodrome de Vichy. Et c'est le dimanche 10 août que s'est achevée la semaine fédérale de Saint-Pourçain-sur-Sioule avec le traditionnel défilé de clôture.





Le groupe Arc-en-Ciel Aventure était en excellente position dans ce cortège. Juste devant, il y avait la délégation des officiels et derrière nous les participants étaient déguisés et regroupés par région, par pays. Nous avons partagé une semaine extraordinaire, riche en émotions, échanges intenses et nous avons vécu la différence sans l'indifférence. D'ailleurs, à l'initiative de Jean-François Derégnaucourt, président du comité d'organisation de la semaine fédérale, sur toutes les plaques de cadre était apposé un Arc-en-Ciel. A plusieurs

reprises, lors d'échanges avec des cyclotouristes rencontrés, nous attirions leur attention et nous expliquions le sens profond de ce symbole.

. Rendez-vous en 2015 à Albi pour revivre une nouvelle semaine fédérale avec Arc-en-Ciel Aventure.



LE VTT À LA SEMAINE FÉDÉRALE DE ST POURÇAIN-SUR-SIOULE

Le prix d'inscription pour une randonnée route ou VTT organisée par un club affilié à la FFCT est en général de 4 euros pour un licencié. A ce prix, le vététiste dispose sur le parcours d'un, deux voire trois ravitaillements composés d'ingrédients sucrés et salés distribués à volonté par des bénévoles souriants et, à l'arrivée, d'un sandwich et d'une boisson.

Lors de la semaine fédérale, l'inscription pour une semaine est de 29 euros soit 4 euros la journée mais les ravitaillements sont payants 5 à 6 euros (pas obligatoire mais tellement réparateurs pendant l'effort, 60c la banane, 1,60 euro la boisson, 1,60 euro le sandwich et sur les randos vtt des bénévoles désolés par les prestations qu'ils ont à nous offrir) ce qui donne une dépense totale de 9 à 10 euro à la journée pour une prestation équivalente à une randonnée classique.

Le plus désolant est le prix pratiqué de 10 euros pour une inscription à la journée à laquelle il faut rajouter le prix des ravitaillements (5 à 6 euros) soit un total de 15 à 16 euros.

Pour faire court :

- Prix pour une rando vtt organisée par un club FFCT : 4 euros en moyenne.
- Prix pour une rando vtt à la semaine fédérale, inscription à la semaine : 29 euros (4 euros par jour) + ravito (5 à 6 euros par jour) soit

un total de 9 à 10 euros par jour .

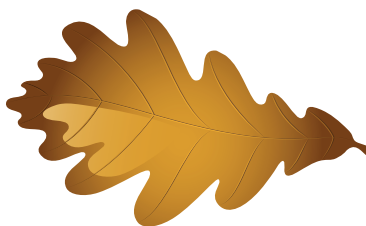
- Prix pour une rando vtt à la semaine Fédérale, inscription à la journée : 10 euros+ ravito (5 à 6 euros) soit un total de 15 à 16 euros par jour.

J'aimerais que vous m'expliquiez la raison de ces différences de coûts et de ce haut niveau de dépenses pour un vététiste à la semaine fédérale, quelque soit la formule. Je me demande sérieusement si vous voulez développer le vtt à la semaine fédérale ou, à terme, le faire disparaître. Une chose est certaine, si mon club instaure pour notre randonnée vtt de 2015 le même tarif que vous (soit environ 15 euros), le nombre de participants sera au plus bas, rendant l'avenir du club incertain.

Malgré cela, je tiens à vous remercier pour tout l'immense travail accompli, pour les parcours route et vtt agréables, pour la gentillesse des autochtones, des bénévoles et en particulier ceux du camping de Louchy-Montfand où je résidais. Vivement Albi.

Cordialement,

Mr Beaulieu Jean-Michel
secrétaire de l'U.V.Taverny (95)
Tel : 06 86 44 17 92
jeanmivtt@yahoo.fr



PARTICIPATION À LA SEMAINE DE FÉDÉRALE DE SAINT-POURÇAIN-SUR-SIOULE

CODEP	PARTICIPANTS	% participation	EFFECTIFS		
			AU 30 07 2014	H	F
75	97	10,06%	964	778	186
77	99	5,55%	1785	1565	220
78	200	5,75%	3481	3047	434
91	143	6,18%	2313	2013	300
92	40	3,60%	1111	922	189
93	39	6,89%	566	471	95
94	50	3,68%	1358	1154	204
95	86	6,40%	1343	1085	258
TOTAL	754	5,84%	12921	11035	1886



Plop,
Mascotte de
St Pourcain
sur Sioule

EN TANDEM POUR LA VUE, L'ÉVÉNEMENT QUI SCELLE L'UNION ENTRE DÉFICIENTS VISUELS ET VALIDES



UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !

C'est la 8^{ème} édition de la grande randonnée à vélo tandem pour déficients visuels, « En tandem pour la vue » rencontre sportive organisée par l'association Retina France : Du 6 au 10 septembre 2014, peloton d'environ 80 tandémistes a sillonné les routes du Mans à Chartres.

UN RENDEZ-VOUS SOLIDAIRE :

Chaque équipe est composée d'un cycliste déficient visuel et d'un pilote bénévole. « Je te prête mes yeux, nous avançons ensemble ». Il s'agit de parcourir les 600 kilomètres et d'associer valides et handicapés dans l'effort pour une même cause. Relever un défi dans une excellente ambiance de solidarité et d'entraide.

UN RENDEZ-VOUS SENSIBILISATEUR

« En Tandem pour la vue » est non seulement un défi sportif et collectif mais il est aussi porteur d'un message : Comprendre la différence.

Cet événement vise également à sensibiliser les Français sur les difficultés quotidiennes rencontrées par les déficients visuels et à récolter des fonds pour financer des programmes de recherche sur les pathologies rétinienne.

« En tandem pour la vue » souhaite également faire découvrir aux jeunes et aux enseignants les difficultés rencontrées par les enfants déficients visuels et de leur présenter des solutions simples de compensation du handicap. Des intervenants de l'Association exposeront sur les différentes pathologies rétinienne dans différents établissements scolaires situés sur le parcours.

TRAJET DÉTAILLÉ :

• **Samedi 06 septembre** Départ Sainte Suzanne (Mayenne)/Arrivée Le Mans (Sarthe)

Stand Retina :

Animation Ccial AUCHAN - Zac du Moulin au Moines - 72 La Chapelle St Aubin

Animation avec les tandémistes - Place de la république - 72 Le MANS

• **Dimanche 07 septembre** Le Mans - Vélo Pour Tous

Stand Retina : Etangs Chauds - 418 av Docteur Jean Mac - 72 Le Mans

• **Lundi 08 septembre** Ste Suzanne - La Chapelle Montligeon

Sensibilisation dans l'école Notre Dame, Chapelle

Stand Retina : Site de la salle omnisport - 61 La Chapelle Montligeon

• **Mardi 09 septembre** Boucle La Chapelle Montligeon

• **Mercredi 10 septembre** La Chapelle Montligeon - Chartres

Stand Retina : Place des Halles - 28 Chartres Passage des tandémistes vers 15h40

CONTACT : Jennifer KOS / Héliène PEGUILHE / Luc LICARI - 05 61 30 20 50 - jennifer.kos@retina.fr - helene.peguilhe@retina.fr - communication@retina.fr

SEMAINE FÉDÉRALE : LIEU DE RENCONTRES

Comme depuis quelques années chez nous, la première semaine du mois d'Août est réservée à la Semaine Fédérale ; c'est pour Nathalie et moi, le moyen de vivre une semaine ensemble et de faire du vélo. Pour nous, c'est du tandem ! Cette année, nous étrennions notre nouveau tandem, d'une marque peu connue des tandémistes « XPERIA », que nous avons trouvé en cherchant sur internet pour remplacer notre « Follis » ; ce n'est pas qu'il était en fin de vie, mais par contre, j'avais quelques difficultés pour le faire évoluer avec le matériel d'aujourd'hui ; c'est ainsi que j'ai trouvé cette marque à Hyères (83) chez l'unique distributeur français de la marque.

Revenons à cette Semaine Fédérale où nous avons fait le buzz sur le camping et sur les routes trouvant notre tandem sympa, bien équipé et d'un prix correct. Quand à travers des différents parcours, j'aperçois un tandem de la même marque...

Lors d'un arrêt, en pleine campagne, un couple de cyclos nous interpelle et nous demande des renseignements sur notre tandem ; ils cherchent un tandem, car la femme commence à avoir des difficultés avec ses yeux, sa vue diminue et cela pourrait devenir à terme dangereux ; de plus, elle veut continuer à pratiquer son hobby : le vélo. Son mari a trouvé la solution : le tandem. Nous discutons mécanique, équipement du tandem, et enfin prix, ainsi que montage ou non car le distributeur fait plutôt de la vente par internet et le distribue en pièces détachées. Je lui explique que nous l'avons fait monter et étions allés le chercher et que nous le transportions avec notre « cellule » *. Lors d'une autre rencontre le lendemain, comme le parcours de vendredi passait à 100m de notre camping, nous leur avons proposé de venir l'essayer quand ils voulaient.

Le vendredi, en milieu d'après-midi, ils arrivent au camping pour l'essai ; je prends

madame comme passagère et la sens complètement crispée, peu rassurée car pas maîtresse de la situation et elle doit faire confiance totale au pilote.

Lui me dit que pour le moment, il ne sent pas encore la dextérité de piloter son épouse et de plus, ce n'est pas son tandem. Je lui propose donc de prendre la position du passager pour qu'il se rende compte des sensations que peut avoir son épouse derrière. J'en profite aussi pour lui donner quelques bases de pilotage, mais en une demi-heure, cela fait juste ; d'où l'importance de suivre des cours de pilotage-tandem pour rassurer ceux qui veulent se mettre au tandem, mais surtout, accueillir des personnes en condition de handicap qui se remettent complètement à vos yeux et votre assurance pour leur faire découvrir cette activité si magnifique.

*pick up avec caravane

DU SANS COL AUX 100 COLS

Ma cécité, due à une maladie génétique déclarée à l'âge de 20 ans, a métamorphosé ma vie. Je suis devenu une personne singulière alors que j'aurai pu être un sportif amateur tout-à-fait ordinaire.

En 2004, lors d'un forum des associations à Cergy, ma fille cadette âgée de 8 ans, découvrait un surprenant engin à deux selles et deux roues sur le stand de l'Union Sportive Cergy Cyclotourisme.

En touchant, j'ai tout de suite compris que cette étrange monture était en réalité un tandem. Celui-ci appartenait à un adhérent du club et voici comment tout a commencé. Evidemment, au plus profond de moi, je rêvais de faire du cyclotourisme en tandem et en mettant sur ma route cette monture, serait-ce une coïncidence ou la marque du destin ?

Ensuite, ce fut la rencontre d'une personne qui m'a mis en selle, je lui dois mes premiers tours de roues et il m'a transmis le virus du cyclotourisme. Depuis, cette passion ne me quitte plus. Comme disait le poète Paul Eluard, « *il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous* ».

Force est de constater que l'influence de certains événements ou rencontres bousculent le cours de nos vies.

Au sein de l'U.S. Cergy Cyclotourisme, au moins trois personnes, de surcroît pilotes de tandem, faisaient partie de la confrérie des 100 cols et leur objectif, qui me semblait au demeurant déraisonnable, était que j'adhère également à cette corporation.

Pour y entrer, il faut de la ténacité et un mental à toute épreuve puisque les conditions exigées par les responsables de cette association, créée en 1972, sont loin d'être faciles. Les prétendants doivent franchir à vélo au minimum 100 cols différents dont 5 de plus de 2000 mètres d'altitude.

Tout a commencé lors du brevet randonneur du Jura, le 16 juin 2006, une date qui restera à jamais dans ma mémoire.

C'était un samedi en tout début d'après-midi, le ciel avait mis son plus bel azur, le soleil était au zénith et 20 kilomètres après Lons-le-Saunier, je franchissais mon premier col, le col de la Percée culminant à 580 m. Il n'était certes pas bien haut et difficile mais pour moi il revêtait beaucoup d'importance car c'était le tout premier d'une longue série.

Par la suite, au cours des autres années, de nouveaux cols se sont ajoutés en participant à des brevets montagnards dans les Vosges et dans les Aravis, des semaines cyclotouristes organisées par mon club en Bretagne, Ardèche, en Auvergne, dans le Lot et surtout le fameux tour de Corse effectué en 2011.

Ironie du sort, le dernier col franchi fut le 21 septembre 2013, le lendemain de mon anniversaire, lors d'un week-end cyclotouriste à Châtel-Censoir, le pétillant col du Crémant dans l'Yonne.

Je remercie très chaleureusement mes pilotes, Alain, Eric, Jean-Pierre, Jean-Marc, Michel et surtout Stéphane avec qui j'ai



franchi la moitié des 114 cols qui ont été escaladés en tandem.

J'avais pratiquement atteint mon quota de cols pour entrer dans la confrérie mais il manquait les cerises sur le gâteau, les fameux cinq cols à plus de 2000 mètres d'altitude. Stéphane, mon pilote des grandes aventures, m'avait convaincu l'an passé de participer au super brevet alpin de cyclotourisme dans le dessein de monter au plus haut des cieus pour atteindre quatre cols de plus de 2000 mètres. Les légendaires Croix de Fer, Collet du Plan Nicolas, Galibier et Lautaret furent gravis. Le cinquième fut escaladé la veille du brevet, le col du Sabot culminant à 2100 mètres. Celui-ci situé dans l'Isère est certes beaucoup moins connu que ses illustres voisins mais je peux vous garantir qu'il est fort ardu.

Voilà maintenant, grâce à vous mes pilotes, je suis fier d'appartenir à cette confrérie.

Que d'émotions, que d'efforts mais avant tout du plaisir, du partage, de la complicité, de la solidarité furent les maîtres mots de cette aventure qui, au-delà de l'aspect sportif, m'ont permis de vivre ma passion et une partie de mes rêves. Je terminerai par une citation de Paolo Cuelo : « *C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante* ».

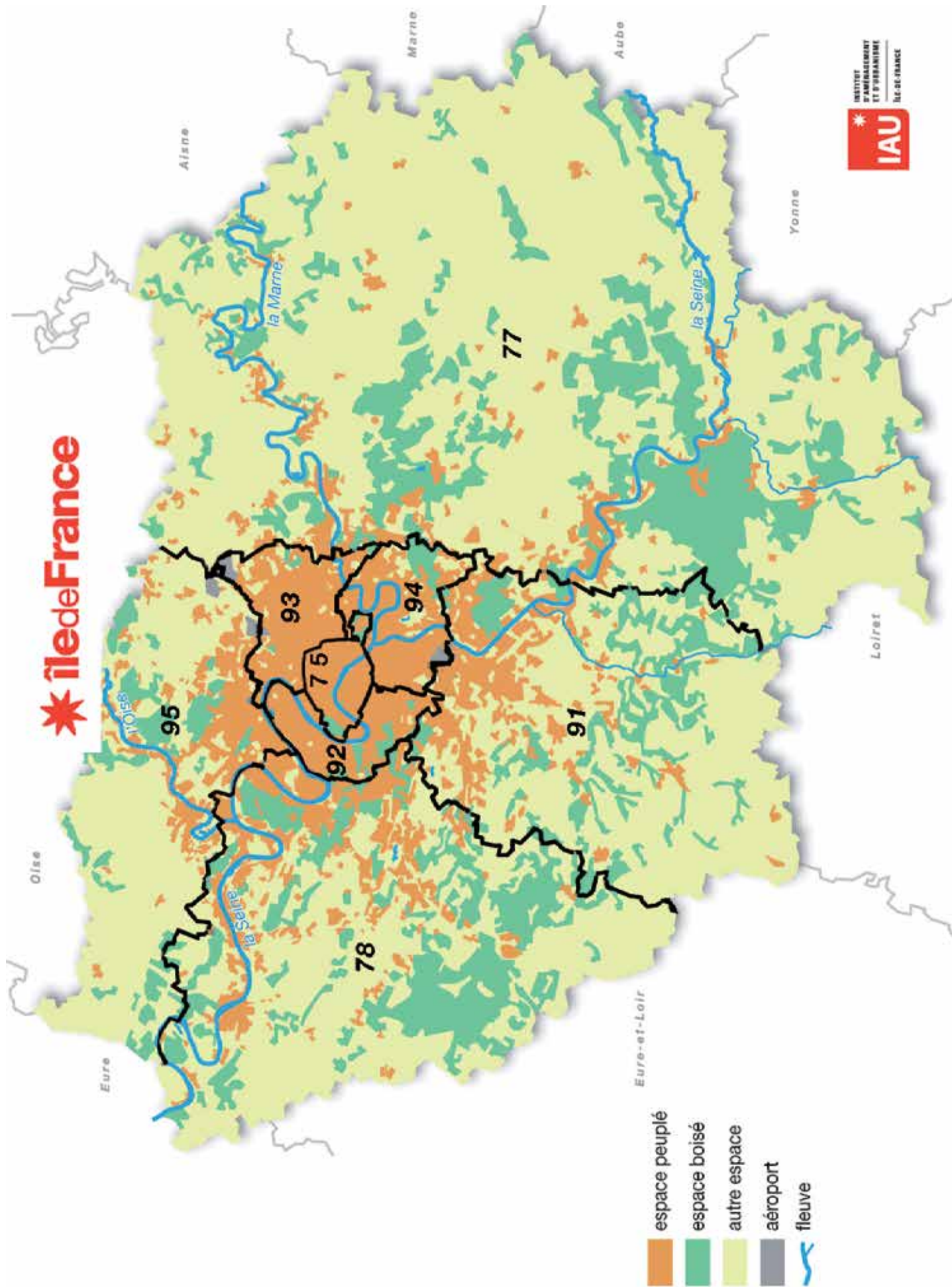
Joseph AGRO
U.S. Cergy Cyclo



C'est çà aussi la semaine fédérale : des moments de rencontres les plus imprévisibles qui font que chacun y trouve son bonheur et ne se cantonne pas uniquement de rouler la tête dans le guidon sans regarder autour de soi.

Jean-François PERROT
CCV (Saint Ouen l'Aumône)





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