BULLETIN DE LA LIGUE ILE-DE-FRANCE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

le BLIF

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

N° 101
Printemps 2015

Ligue
Ile de France
de la FFCT

12 Rue Louis Bertrand
CS 80045
94207 IVRY/SEINE cedex

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

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

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

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

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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

NOM : .....

PRÉNOM .....

ADRESSE : .....

.....

CLUB : .....

Coupon et chèque à adresser à :
Ligue Ile-de-France FFCT - 12 rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry sur Seine Cedex

Edito

Après la mise en sommeil des activités pendant la période hivernale, le printemps donne à tous des envies de bouger.
4 jeunes de l'île de France ont réalisé une fléchette Vélocio pour la concentration de Pâques en Provence (ce qui n'était pas arrivé depuis 10 ans !). La préparation des grands brevets en vue de Paris Brest-Paris en août pour d'autres, et plus simplement rouler pour le plaisir.
Le territoire de l'Ile de France est propice aux belles randonnées et la saison nous y invite. Deux randonnées permanentes sont mises en lumière dans ce numéro afin de nous rappeler qu'il n'est pas besoin d'aller très loin pour faire du tourisme sans oublier la gastronomie car nos parcs régionaux sont remplis de bons produits à déguster.
La commission Tourisme « reprend du service » avec l'arrivée de Philippe Leboucher. Nous lui souhaitons la bienvenue. Vos idées associées aux siennes devraient redynamiser la vie des clubs en mettant en valeur nos ressources en matière de circuits et d'accueil. Il est aussi le correspondant à la Ligue pour « *Toutes à Strasbourg 2016* » Voilà des perspectives réjouissantes pour permettre que la 2ème Ligue de France attire les cyclos des autres régions. C'est ce qui s'est produit pour *la Fontainebelleau* en mars, randonnée ayant obtenu le label fédéral « Verte tout Terrain ».
Des initiatives se développent pour favoriser l'intégration dans les structures, des jeunes, passé leurs 18 ans, s'investissent dans l'encadrement et intègrent les comités directeurs… ça bouge !
et j'en suis ravie, mais il ya encore beaucoup de possibilités de développement et cela ne se réalisera qu'avec le travail en commun pour le plaisir de tous.
Alors soyons optimistes et voyons « le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide » et avançons ! Ne nous arrêtons pas à des détails. Nous ne sommes tous que des bénévoles qui avons pour moteur l'envie de faire partager et transmettre notre plaisir à « faire du vélo » dans nos clubs, dans les organisations régionales et fédérales, et ailleurs…
Il reste encore 5 postes à la Ligue, venez y apporter votre expérience, votre enthousiasme… et rappelez-vous que le BLIF est le moyen pour tous, clubs ou licenciés, de s'exprimer , de partager, de faire connaître les petites et grandes idées.
Bonne saison à tous

Evelyne BONTEMS-GERBERT
Présidente

Sommaire

PAGE

INFOS LIGUE 4
FÊTE DU VÉLO 8
LIF JEUNES 10
FORMATION 14
SÉCURITÉ 16
VIE DES STRUCTURES 18
VIE DE LA LIGUE 26
TOURISME 32

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°101 – Printemps 2015
Abonnement 10€ pour 4 Numéros par an
Souscription auprès de la Ligue Ile de France

Directrice de Publication :
Evelyne BONTEMS-GERBERT

EQUIPE de REDACTION
Claude MOREAU
Roger BAUMAN
Georges GOLSE
Claude DELAGE
Jean-Louis FAUCHER
Anne VARIS
Marie-Christine DUDRAGNE
Jean-Philippe STEPHAN
Annie ZANNIER
Patrick MARION
Fabien GUERRET
Bernard QUETIER
Claudine et Christian AUZET
Chantal BRIEND
Gérard BRAT
Laurent FAUTRAS
Emilie MARLIÈRE
Christian PROPONET
Jean- Claude MASSÉ
Michel LANGEVIN

Création et impression :
Axiom Graphic 01 34 66 42 42
N° ISSN 1270-3419

Nouveaux élus

A la dernière Assemblée Générale en janvier deux nouveaux membres ont été élus :

Valentin MENTION
du club de Savigny le Temple (77)
Valentin n'a que 18 ans et demi ! mais déjà un vécu fédéral important. Comme quoi les écoles cyclo sont une bonne pépinière…

Jean François METOIS
de Verneuil l'étang (77)
qui « reprend du service »

Un autre licencié a postulé pour prendre en charge la commission Tourisme :

Philippe LEBOUCHER de Bondoufle (91) c'est avec grand plaisir qu'il a été accueilli ; il sera coopté à la prochaine réunion Ligue de mai.

Il reste 5 postes à pourvoir… les féminines seraient les bienvenues…
Avis en priorité aux codeps 93 et 94 qui n'ont pas d'élu(e)s au sein du Comité Directeur

COMMISSIONS FEDERALES

Michel HAMEL
(trésorier de la Ligue)
a intégré
la commission
multimédia
en début d'année

Christian PROPONET
(président du codep 91)
vient de rejoindre
l'équipe
de cyclo Mag

SEMAINE FÉDÉRALE À ALBI

1 - LE POT DE LA LIGUE AURA LIEU COMME CHAQUE ANNÉE LE MARDI.
Donc **rendez-vous mardi 4 Août 2015 à 18 h**
Pour connaître le lieu exact consulter le tableau d'affichage à la permanence , vous y trouverez un message avec le logo de la ligue. Les prochaines semaines fédérales :
2016 : Dijon, 2017 : Mortagne au Perche, 2018 : Epinal

2 - ARC EN CIEL AVENTURE
Pour les franciliens qui participeront, la Ligue prendra en charge le coût de location d'un véhicule utilitaire pour transporter les tandems. Pour cela il faudra mutualiser les besoins des départements concernés et trouver deux chauffeurs.

LOGOS UTILISÉS SUR LES DOCUMENTS

Beaucoup de clubs n'ont pas actualisé le logo de la FFCT sur leurs visuels (site internet, flyers…)
Ce logo est téléchargeable dans la documentation fédérale sur l'intranet fédéral.
D'autres oublient de le faire figurer… Mettez-vous à jour !
Celui de la Ligue aussi est important ; c'est le moyen d'être reconnu et différencié des autres associations pratiquant le vélo.

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

TOUTES À VÉLO À STRASBOURG LES 4 ET 5 JUIN 2016. ELLES AUSSI !

La Commission Arc en Ciel Aventure met en place un voyage itinérant au départ de Paris pour les féminines en situation de handicap, fragilisées ou devant se réinsérer dans la société, elles relieront la capitale Française à la capitale européenne Strasbourg.

NOTRE OBJECTIF EST DE :
- Prouver qu'au-delà des différences, il est possible que les personnes en situation de handicap aient accès aux mêmes activités que tout citoyen en l'occurrence au cyclotourisme.
- Montrer à tous qu'on peut être féminine, en situation de handicap et pratiquer le cyclotourisme.
- Expliquer que le handicap est une différence, et non une barrière.
- Oser l'aventure.
- Et surtout partager une belle histoire.

Départ de Paris CISP Kellermann (porte d'Italie) le 28 mai 2016 pour rejoindre Strasbourg en 8 étapes de 50 à 80 km Vous êtes seule, en groupe, prise en charge dans un établissement, vous êtes intéressée, vous souhaitez en savoir plus ?

CONTACTEZ :
Sylvie Van Parys adressedesylvie@gmail.com 03 23 61 33 23
Jean Desombre desombre@orange.fr 03 20 57 13 58

Pour compléter ce groupe , il est recherché :
une Médecin et une mécano. (se manifester auprès de Sylvie)

LE CALENDRIER DE LA LIGUE IDF

Plus qu'un simple calendrier regroupant les organisations des clubs et des Codep d'ile de France c'est un formidable document de communication envers tous ceux qui sont intéressés par la pratique du cyclotourisme, pratiquants mais aussi les services institutionnels (offices de tourisme, mairie, Conseils Généraux, CDOS, etc.).
Il comprend bien sur toutes les organisations, mais aussi la liste des clubs et Codep d'Ile de France, le planning des stages de formation et diverses informations sur la Ligue IDF.
La très grande partie de ces données n'est pas saisie manuellement mais récupérée informatiquement depuis le site de la Fédération.
Après avoir rédigé le calendrier de 2007 à 2013, j'avais souhaité arrêter ma participation au Comité directeur de la Ligue par manque de disponibilité, mon épouse étant en retraite nous nous partageons entre l'Ile de France et le Languedoc, pour le calendrier 2015, par manque de rédacteur la Présidente de la Ligue m'a demandé de reprendre des fonctions, je venais de rentrer en Seine et Marne et c'est avec plaisir que j'ai accepté de reprendre du service vu l'urgence de la situation, mais je n'étais que « le pompier de service »

Pour le calendrier 2016 il est souhaitable qu'un nouveau rédacteur se manifeste. Il ne faut pas être informaticien, si vous utilisez Word ou tout autre logiciel cela suffit.
Pour la réalisation du Calendrier comme il se compose de plusieurs parties on peut étaler dans l'année la réalisation, par exemple la partie clubs et codep commencer en juin ainsi que les illustrations, début octobre c'est la validation par la Ligue IDF des organisations, récupération des données du site de la FFCT puis mise en forme et ensuite conception finale du calendrier avant de l'envoyer à l'imprimeur mi-octobre, entre temps vérification et validation de l'ensemble. Voici un aperçu de la réalisation d'un document vital pour notre activité en Ile de France, j'espère avoir donné envie à un ou plusieurs bénévoles de se lancer dans le bain, je peux les accompagner dans l'aventure.

Claude MOREAU

DISPARITION DE JEAN FOUACE

À L'AISE SUR TOUS LES TERRAINS, JEAN FOUACE FUT UN RANDONNEUR HORS PAIR.

Le temps gomme l'exploit !...
Il n'en reste pas moins qu'il importe de se souvenir de ceux qui les réalisèrent, quand bien même les jeunes générations n'auraient pas connu leurs auteurs, tel Jean FOUACE qui s'avéra, dans les années déjà révolues, un cyclotouriste exceptionnel, toutes disciplines confondues.

C'est en en 1956 – il y a près de 60 années – que ce jeune linotypiste de 23 ans sollicita sa première carte fédérale à l'USEG (Union sportive Eau et Gaz) avant de porter, deux ans plus tard, le maillot de l'Union des Audax Français sous lequel il s'affirma un randonneur de haute volée. Ni les pourcentages ni les éléments et, moins encore, la distance ne lui résistaient. Dès lors, il s'estima en mesure d'affronter Paris-Brest-Paris et se présenta, méthodiquement préparé, au départ de la 5ème édition, celle de 1961. Il y réalisa le meilleur temps, lui consacrant 46h18, bien qu'ayant couvert près des deux tiers du parcours en solitaire et sans la moindre aide extérieure. Ce qui ne fit que valoriser la performance. Cerise sur le gâteau, il établissait le nouveau record du périple armoricain !

Jean FOUACE se révéla excellent dans tous les domaines. Il l'avait confirmé en cette même année 1961 où, au sein de la formation de l'UAF il porta, associé à Guy BOSSIÈRE, capitaine du quintette francilien, de Jean-Marie COMTE, Robert LIMOUZI et Pierre NÉDELLEC le record de la Flèche Vélocio à 714 kilomètres. Auparavant, il avait enrichi en 1958 sa collection de brevets de longue distance en y ajoutant le mythique raid Calais-Brindisi, dont les 2250 kilomètres ne l'effrayèrent guère. Avec une égale réussite, il s'illustra dans l'incontournable «Poly» de Chanteloup, dont il fut lauréat en 1959. Autre spécificité, il affectionnait, tout autant que l'allure-libre, couramment proposée à l'époque, la formule Audax – n'était-il pas Aigle d'or ? – au travers de laquelle nombreux furent ceux à avoir apprécié son sillage.
Sportif de corps et de cœur, Jean FOUACE se consacra, en parallèle, à la natation, créant «Les bébés nageurs», une méthode inédite et personnelle propre à initier les tout-petits à s'ébattre dans l'élément liquide. Elle lui valut une incontestable réputation, notamment chez nos voisins Suisses où il exerça ses talents vingt-huit années durant. En 1995, cédant à son tempérament itinérant, il mit le cap sur l'Afrique du Sud avant d'émigrer au Chili et de s'y installer quasi-définitivement à l'horizon 2005. Après être revenu sur le terrain de ses exploits – il assista au Gymnase des Droits de l'Homme aux opérations d'arrivée de PBP 2011 – ce cyclotouriste passionné vient de définitivement quitter le peloton, faute de n'être pas parvenu à vaincre le mal qui l'agressait depuis plusieurs années. Il venait d'avoir 82 ans.

Au lendemain de ce triste épilogue ses anciens compagnons de route assurent sa compagne, son fils, sa sœur et tous ses proches de leur sportive amitié.

Roger BAUMAN

NOUVEAU

LANCEMENT DU « CHALLENGE VITALITÉ CLUBS » FRANCILIEN

En 2000, les clubs de moins de vingt licenciés représentaient 40% du maillage de l'Ile de France cyclotouriste. En 2015, ils en représentent moins d'un tiers.

A cause de leur taille, ces clubs rencontrent en effet plusieurs difficultés spécifiques, notamment en matière de communication pour valoriser leurs activités, démarche pourtant majeure pour séduire des partenaires indispensables. Or, le plus souvent, les « petits clubs » ne manquent pas de dynamisme et de vitalité.

En stimulant la mise en place de « Challenges Vitalité Clubs » à la proportionnelle lors des Rallyes du Calendrier Francilien- la Ligue a pensé que les Clubs organisateurs de ces rallyes pouvaient apporter une aide importante aux « petits Clubs » en leur offrant la possibilité de valoriser leur vitalité à armes égales avec les autres clubs, quelles que soient leurs tailles.

Ainsi, au niveau local - en complément des distinctions traditionnelles « au plus grand nombre » de participants, de féminines et de jeunes - le jour-même de son Rallye ou de sa Randonnée, tout Club organisateur pourra distinguer et honorer les Clubs les plus dynamiques en fonction du nombre de leurs participants rapporté au nombre total de leurs licenciés.

Pour participer au « Challenge Vitalité Clubs » au niveau régional, il suffira que chaque Club organisateur transmette à la Ligue les résultats de son « Challenge Vitalité Club local » dès le lendemain de sa manifestation. La Ligue établira sur ces bases le palmarès régional qui récompensera chaque année en Assemble Générale de Ligue non seulement les meilleurs Clubs pour leur vitalité, mais aussi les Clubs organisateurs pour leur contribution à la mise en place et au développement de ce Challenge à la proportionnelle vital pour le développement des « petits clubs » et le renforcement du maillage cycloTouristique de l'Ile de France.

« CHALLENGE VITALITÉ CLUBS » FRANCILIEN

VALORISER LE DYNAMISME DES «PETITS CLUBS»

Lors des Rallyes inscrits au « *CALENDRIER LIF* » de l'année « ***A*** »

LES CLUBS ORGANISATEURS

- **METTENT EN PLACE** un challenge « **Vitalité Clubs** » à la proportionnelle :

$$\frac{\text{Nombre de Participants du CLUB « X » au Rallye de l'année « A », soit : « P »}}{\text{Nombre de Licenciés du CLUB « X » fin « A-1 », soit : « L »*}}$$

- TRANSMETTENT à la LIF le lendemain de leurs Rallyes

Les scores des Lauréats de leurs **Podiums** « **Vitalité Clubs** »

% P/L

1er	CLUB «CYCLOTOP»	(FFCT N° 00201)	P/L = 7/15	=	47%
2ème	CLUB «CYCLAMEN»	(FFCT N° 00304)	P/L = 20/70	=	33%
3ème	CLUB «ACYCLIC»	(FFCT N° 00705)	P/L = 20/70	=	29%

LA LIGUE DISTINGUE À CHAQUE A.G. « A »

- LES 10 MEILLEURS CLUBS
  - au nombre de podiums réalisés
  - aux meilleurs scores réalisés
- LES 10 MEILLEURS CLUBS ORGANISATEURS
  - au respect des détaiis de transmission des résultats à la LIF

© JLF & AVA

** Listing licenciés FFCT au 1er novembre «A-1» (fermeture des inscriptions «A-1»*

NOUVEAU

LE MAILLAGE DE L'ILE DE FRANCE CYCLOTOURISME ÉVOLUE

- **LES EFFECTIFS SONT STABILISÉS DEPUIS 2000 :** 13 900
- **LE NOMBRE DE CLUBS DIMINUE : 343/398** - 14%
- **LES PETITS CLUBS (1/3)RENCONTRENT DES DIFFICULTÉS :** - 30%

  - **AMORTIR** leurs FRAIS FIXES ?
  - **STRUCTURER** leurs encadrements ?
    - Accueil des nouveaux membres
    - Constitution de groupes homogènes
  - **Communiquer** pour **valoriser leur vitalité ?**
  - Séduire de nouveaux adhérents
  - Séduire des partenaires financiers

UN CHALLENGE «Vitalité Clubs» FRANCILIENS à la proportionnelle

© JLF & AVA

Jean-Louis FAUCHER
Responsable
Commission santé sécurité

Anne VARIS
Secrétaire
Commission santé sécurité

RANDO CYCLOTOURISTE

SAMEDI 6 JUIN 2015
À PARTIR DE 13 H 30

COMPLEXE MARCEL BEC
MEUDON

PIQUE-NIQUE GÉANT À 12 H

BOULOGNE-BILLANCOURT
CHAVILLE
ISSY-LES-MOULINEAUX
MARNES-LA-COQUETTE
MEUDON
SÈVRES
VANVES
VILLE-D'AVRAY

RANDONNÉE CYCLOTOURISTE / 34 KM

FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION

RETRAIT DES BRACELETS AU COMPLEXE MARCEL BEC LE SAMEDI 6 JUIN 2015 À PARTIR DE 13 H. DÉPART À PARTIR DE 13 H 30.

Vivez le Tour de France avant l'heure !

Fêtez comme il se doit la journée nationale du vélo en parcourant une partie du circuit de la dernière étape du Tour de France 2015. Au cours de cette randonnée cycliste conviviale et familiale, retrouvez les lieux emblématiques de Grand Paris Seine Ouest.

Inscription obligatoire et gratuite.

Nom : ..... **Prénom :** ..... **Sexe :** ☐ M ☐ F **Date de naissance :** .....
Adresse : ..... **Code postal :** .....**Ville :** .....
Téléphone : ..... **E-mail :** .....

L'épreuve est ouverte aux licenciés et non licenciés cyclistes âgés de plus de 14 ans en 2015. Les mineurs seront obligatoirement accompagnés d'une personne majeure responsable.

Chaque participant doit remplir la fiche de pré-inscription ci-contre et la transmettre à la Direction des Sports de Meudon à l'adresse e-mail suivante :

sport@mairie-meudon.fr
ou à l'adresse postale :
Service des Sports
de la Ville de Meudon
18 / 20 rue des Bigots
92190 MEUDON

Date limite de réception des inscriptions par courrier le lundi 18 mai 2015 et par e-mail le lundi 1er juin 2015.

☐ **J'accepte le règlement de l'activité ci-joint.***

☐ **J'accepte de recevoir par e-mail les informations concernant les activités sport / loisir organisées par Grand Paris Seine Ouest.****

FAIT À .....
LE .....
SIGNATURE :

* À cocher obligatoirement pour prise en compte de la pré-inscription ** Facultatif *** Repas non fourni

www.agglo-gpso.fr
N° Vert 0 800 10 10 21
APPEL GRATUIT

RÈGLEMENT

DE LA RANDONNÉE CYCLOTOURISTE DE LA FÊTE DU TOUR 2015

ARTICLE 1 / DÉFINITION

La Fête du Tour 2015 est une randonnée cyclotouriste gratuite à allure libre et sans classement. Elle se déroulera le samedi 6 juin 2015 avec un départ et une arrivée au Complexe Marcel Bec (Meudon).

La Fête du Tour est organisée conjointement par la section cycliste de l'Association Sportive Meudonnaise et l'Office Municipal des Sports et Loisirs (OMSL) de Meudon sous l'égide de la Communauté d'agglomération Grand Paris Seine Ouest.

Le parcours empruntera le tracé sur le territoire communautaire de la dernière étape du Tour de France, **dimanche 26 juillet 2015,** dans la limite du respect du code de la route.

Le parcours est effectué à allure libre et chaque participant peut partir au sein de groupes constitués quand il le souhaite, après l'enregistrement de son inscription, **entre 13 h 30 et 14 h 30**.

ARTICLE 2 / CONDITIONS DE PARTICIPATION

Ne pourront participer à la manifestation que les cyclistes porteurs du bracelet remis par les organisateurs lors de l'enregistrement de leur inscription.

Chaque participant :

- s'engage à respecter le code de la route.
- s'engage à respecter dans leur intégralité les diverses consignes de sécurité émises par les organisateurs liées à la mise en place de la randonnée (notamment la sécurité routière).
- s'engage à être apte physiquement à la pratique du vélo.
- s'engage à venir avec un vélo en parfait état de fonctionnement (Vélib' non autorisé).
- devra impérativement être équipé d'un casque.
- pourra se munir d'un cadenas s'il le souhaite pour sécuriser le stationnement de son vélo avant et après la randonnée.
- s'engage à respecter le présent règlement.

ARTICLE 3 / RETRAIT DES BRACELETS

Les bracelets seront à retirer au Village Accueil au sein du Complexe Marcel Bec le samedi 6 juin 2015 à partir de 13 h.

ARTICLE 4 / RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Afin de respecter l'environnement et les espaces naturels traversés, il est strictement interdit d'abandonner des déchets (papiers, emballages plastiques...) sur le parcours. Des poubelles seront à disposition sur le Complexe Marcel Bec avant le départ et après l'arrivée.

ARTICLE 5 / ASSURANCES

Responsabilité civile :

Conformément à la législation en vigueur, l'OMSL de Meudon a souscrit une assurance couvrant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité civile, celle de ses préposés et de tout participant à cette manifestation. En ce qui concerne la responsabilité civile du participant, l'intervention de cette assurance est limitée aux accidents qu'il pourrait causer à l'occasion du déroulement de la randonnée et seulement si le participant respecte le code de la route et s'il porte le bracelet officiel remis à l'inscription.

Il incombe à chaque participant de s'assurer personnellement (responsabilité civile).

Dommage matériel :

Vol, perte, détérioration... L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages. Le participant ne pourra donc se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. La souscription d'une assurance garantissant ces risques est du ressort de chacun.

ARTICLE 6 / DROIT À L'IMAGE

Chaque participant autorise expressément les organisateurs de la manifestation ainsi que leurs ayant-droits, tels que partenaires et médias, à utiliser gratuitement les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaitre, à l'occasion de cette manifestation, et ce pour une durée illimitée.

ARTICLE 7 / CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès de modification, de rectification et de suppression des données personnelles le concernant. Sauf opposition écrite du participant, ces informations pourront être communiquées aux sociétés partenaires.

ARTICLE 8 / ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

La participation à la randonnée cyclotouriste de la Fête du Tour 2015 implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque cycliste du présent règlement.

LE 6 JUIN À PARTIR DE 12 H, LES PARTICIPANTS ET LEURS FAMILLES SONT LES BIENVENUS AU **PIQUE-NIQUE GÉANT*** ** DE LA FÊTE DU TOUR AU SEIN DU COMPLEXE MARCEL BEC.

PÉDALER À LA SUÉDOISE
COUP DE COEUR DE LA FÊTE DU VELO 2015

Pour la première fois, l'ambassade de Suède participe à la 19ème édition de la Fête du vélo en partenariat avec la mairie du 7ème, la Fédération française de cyclotourisme et IKEA.
L'opération « Pédaler à la suédoise », a été retenue comme un des 10 coups de coeur du comité de promotion du vélo.
Le thème de cette année est la découverte en famille, le patrimoine et le vélo en ville. L'ambassade souhaite sensibiliser les enfants en milieu urbain à la sécurité routière et partager ses valeurs écologiques pour le vélo comme moyen de transport.
Manifestation : Le point de départ aura lieu à la mairie du 7ème pour faire un tour de vélo Grenelle – Invalides tout en sécurité avec Rachida Dati, Maire du 7ème et Veronika Wand-Danielsson, Ambassadeur de Suède. L'arrivée est prévue sur l'Esplanade des Invalides où un circuit de sécurité routière sera organisé pour les enfants avec des animateurs de la Ligue Ile de France de cyclotourisme. Les enfants seront équipés de casques de vélo offerts par l'ambassade de Suède. A l'issue du parcours, les enfants obtiendront un diplôme et seront conviés à un goûter suédois sur la pelouse avec leur famille.

Public : Enfants (6-12 ans) avec leurs familles
Date : Le dimanche 7 juin 2015
14h30 : Rendez-vous avec vos vélos à la mairie du 7e, 116 rue de Grenelle
Entre 15h00 et 18h00 : Circuit de sécurité routière à l'Esplanade des Invalides et goûter suédois sur la pelouse

Pour en savoir plus, veuillez contacter :
petra.gustafsson@gov.se
01 44 18 88 45 / 06 34 46 71 79
Facebook : Ambassade de Suède en France
Twitter : @SuedeenFR
www.amb-suede.fr

« Pédaler à la suédoise » est organisée dans le cadre de la saison « Grön Attitude ! » par les institutions suédoises à Paris. De mai à décembre 2015, les enjeux climatiques sont à l'ordre du jour en vue de la Conférence des Nations unies sur les changements climatiques à Paris (COP21).

AMBASSADE DE SUEDE

PEDALER À LA SUEDOISE

LE CONCOURS NATIONAL D'ÉDUCATION ROUTIÈRE (CNER) ORGANISÉ PAR LA FFCT À BUGEAT (CORRÈZE), LE WEEK-END DES 24 ET 25 OCTOBRE.

Ce concours est l'aboutissement d'une année de travail et de sélections à travers la France. Des équipes de quatre jeunes cyclotouristes âgés de 10 à 12 ans représentaient leur ligue. Issus de détections qui ont lieu partout en France, les jeunes de chaque équipe régionale – deux filles et deux garçons – ont été soumis à une journée de tests pratiques et théoriques en présence du président de la Fédération française de cyclotourisme, Dominique Lamouller.

LES EXERCICES PROPOSÉS

- 3 ateliers de pilotage du vélo et habileté
- 1 labyrinthe : circulation à vélo pour trouver son chemin guidé par la signalisation
- 1 atelier de sensibilisation à l'angle mort et à la circulation dans un rond point
- 2 ateliers théoriques avec : reconnaissance des panneaux, des priorités, du matériel vélo, l'explication des gestes pour le tourne-à-gauche
- 1 atelier de dessin avec pour thématique :
  « Imaginez le futur logo de la FFCT »

DES JEUNES MOTIVÉS ET RESPONSABLES

Tous les participants jeunes et éducateurs ont pu noter une belle organisation mise en place par le comité départemental FFCT de Corrèze aidé de la sphère Jeunesse FFCT.

Les jeunes participants venus de toute la France se sont montrés particulièrement responsables et motivés, tant l'ensemble des épreuves du concours demandaient une attention très importante sur une journée entière.

Ces jeunes cyclotouristes, qu'ils soient issus de la ligue gagnante ou pas, sont de véritables ambassadeurs d'une pratique citoyenne du vélo et d'un usage respectueux de la route.

LE PODIUM OFFICIEL DU CNER

- 1er : ligue Limousin
- 2e : ligue Rhône-Alpes
- 3e : ligue Bretagne

Georges Golse

RENDEZ-VOUS EN 2015…

Le Concours national d'éducation routière 2015 se déroulera à Voiron (38) du 23 au 25 octobre.

Pour 2015
la Ligue Ile de France sur le podium ?
Beaucoup de travail en perspective…..

Éducateurs et jeunes
c'est à vous de jouer !

LES JEUNES À PÂQUES EN PROVENCE : HÉRITIERS DE VÉLOCIO

Pointage à Montbrun-les-Bains

PARTICIPER À PÂQUES EN PROVENCE DANS LA TRADITION DE VÉLOCIO, C'EST SE RENDRE SUR PLACE À BICYCLETTE !

C'est ce qu'ont choisi les jeunes participants de l'édition 2015 à Lurs (04) en participant à une Fléchette Vélocio organisation proposée par l'Audax Club Parisien.
La Fléchette Vélocio est une randonnée de 12 heures et au moins 150 km en direction de la concentration Pascale. Chaque équipe comprend au maximum 5 participants dont 4 jeunes âgés de 14 à 20 ans dans l'année et un adulte moniteur fédéral de plus de 25 ans.
Marie et Valentin de Savigny le Temple (77), Valentin et Théo de Limeil Brévannes (94) composaient l'équipe menée par Nicolas Eduin, moniteur de Mandres les Roses (94).
les Franciliens ont renoué avec la tradition et ont parcouru 170 km pour leur plaisir et celui de Bérangère (Maisons Alfort) qui pilotait le minibus… 10 ans après sa dernière Fléchette !

Un reportage complet sera publié dans le prochain BLIF.

SNEJ 2015 À PONT-A-MOUSSON (54) DU 11 AU 19 JUILLET 2015 INCLUS

Passer une semaine entre jeunes, dans une bonne ambiance,
faire du vélo, s'amuser, avec des soirées animées… ?
C'est la SEMAINE NATIONALE & EUROPEENNE DES JEUNES …
ouverte à tous les jeunes de 10 à 18 ans inclus inscrits dans un club F.F.C.T.

Le séjour est organisé par la Commission Jeunes Fédérale et se déroulera à Pont-à-Mousson (54) ; hébergement sur un terrain aménagé en camping. Pendant ce séjour auront lieu **les finales nationales des critériums route et VTT.** Les 10/12 ans pourront participer aux qualifications pour le Concours Européen d'Education Routière.
Il est également proposé un « **Voyage Itinérant Route/VTT** » du 7 au 11 juillet 2015, ralliant Rethel (08) au lieu de déroulement de la Semaine Jeunes soit Pont-à-Mousson (54).
Il est prévu une « réunion d'information SNEJ / VI » le samedi 13 juin 2015 en fin de journée pour préparer ce séjour, afin de permettre à tous entre autre - parents jeunes et encadrants - de mieux faire connaissance. A l'issu de cette réunion nous vous convions à un Buffet convivial.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :
- 1 VTT/vélo de route en parfait état de fonctionnement.
- être en mesure de parcourir entre 30-50 km en VTT, 50-80 km en Route sur une journée
- une tente de camping (regroupage dans les tentes conseillé) et un bon duvet.

L'encadrement du séjour sera assuré par des encadrants FFCT des clubs de l'IDF. Restauration prévue sur place par l'organisation. Séjour déclaré en Centre de Vacances.

COÛT « SEMAINE JEUNES » : 180 €
COÛT « VOYAGE ITINERANT » : 100 €
(Hébergement, restauration, frais de visites et de sorties sur place compris)

Ouverture des inscriptions :
30 mars 2015
Date limite de réception du dossier complet :
24 mai 2015

Attention :
Nombre de places limité à 50 jeunes (y compris les sélectionnés Critériums National). A l'issu une liste d'attente sera établie.

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

POUR RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES, VOIR AVEC LA COMMISSION JEUNES IDF
06.74.45.07.90. OU 06.32.54.39.83

ile-de-France-jeunes@ffct.org ou
http://ile-de-france.ffct.org/
rubrique « commissions de la Ligue »,
puis « Jeunes »

VOYAGE ITINÉRANT « ROUTE ET VTT »
RETHEL (08) - PONT-À-MOUSSON (54) MARDI 7 AU SAMEDI 11 JUILLET 2015

La Ligue Ile-de-France de Cyclotourisme organise un voyage itinérant « ROUTE et VTT » de Rethel (08) pour se rendre à la Semaine Nationale et Européenne de Jeunes à Pont-à-Mousson (54). Il est prévu une « réunion d'information SNEJ » le samedi 13 juin pour préparer ce séjour, afin de permettre à tous entre autre – parents jeunes et encadrants - de mieux faire connaissance. A l'issu de cette réunion nous vous convions à un buffet convivial.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :
- Age minimum 14 ans (dans l'année).
- 1 vélo en parfait état de fonctionnement.
- Habitude de rouler en club, et pouvoir effectuer/jour en moyenne 50km en VTT, 70km sur Route
- Matériel de camping (tente, couchage)

L'encadrement du séjour sera assuré par des diplômés FFCT des clubs de l'IDF. Le matériel sera acheminé dans une camionnette qui accompagnera le VI de Paris jusqu'à Pont-à-Mousson pour rejoindre les autres jeunes qui n'auront pas fait le voyage itinérant. Le voyage s'effectue en cyclo-camping (pique-nique le midi, repas chaud le soir, nuit et petit déjeuner en camping).

	Etape	VTT distance	ROUTE distance
Mar. 07/07	Train jusqu'à Rethel (08) Puis direction Attigny (08) en vélo	19 km	25 km
Mer. 08/07	Attigny (08) - Varennes-en-Argonne (55)	71 km	90 km
Jeu. 09/07	Matin : Visite du site de Vauquois (parties aériennes et souterraines) Après-Midi : Varennes-en-Argonne (55) - Belleville-sur-Meuse (55)	36 km	50 km
Ven. 10/07	Belleville-sur-Meuse (55) - Lac de Madine (55)	65 km	80 km
Sam. 11/07	Lac de Madine (55) - Pont-à-Mousson (54)	37 km	55 km
	TOTAL	**228 km**	**300 km**

LA PARTICIPATION AU VOYAGE ET LA SEMAINE JEUNES SONT INDISSOCIABLES

COÛT « VI + SEMAINE JEUNES » :
100 + 180 € = 280 €
Règlement possible en plusieurs fois

Attention : Nombre de places limité : 24 jeunes (12 Route, 12 VTT) pour le VI
Inscriptions closes dès ce quota atteint
Email : ile-de-France-jeunes@ffct.org Site : http://ile-de-france.ffct.org/

COMMENT S'INSCRIRE ?

TENTE A PREVOIR

TRÈS IMPORTANT
SAMEDI 13 JUIN DE 17H30 À ENVIRON 19H30
Réunion d'information : échange parents/jeunes/encadrants
Celle-ci sera suivie d'un apéritif & d'un buffet.
Lieu de la réunion + buffet :
FFCT, 12 rue Louis Bertrand, 94200 IVRY-SUR-SEINE

DOSSIERS D'INSCRIPTIONS À DEMANDER SOIT :

- à votre club/encadrant
- par mail à ile-de-France-jeunes@ffct.org
- par téléphone au 06.74.45.07.90. ou 06.81.82.31.76.
- par téléchargement sur http://ile-de-france.ffct.org/ (rubrique Jeunes)

QUEL(S) DOCUMENT(S)/DOSSIER(S) DEMANDER & RENVOYER POUR S'INSCRIRE

1) Dossier d'inscription « Semaine Jeunes » (dossier A) :
- ✔ Bulletin d'inscription « Semaine Jeunes »
- ✔ Autorisation parentale « Semaine Jeunes »
- ✔ Bulletin de participation à l'apéritif & repas barbecue
- ✔ Autorisation du Droit à l'Image
- ✔ Fiche sanitaire de liaison
- ✔ Photocopie de l'attestation de la Carte Vitale
- ✔ Les règlements à l'ordre de « Ligue ILE DE FRANCE de cyclotourisme »

2) POUR LES PERSONNES QUI VEULENT PARTICIPER AU VOYAGE ITINÉRANT DU 7 AU 11 JUILLET 2015 :
Renvoyer, en plus du dossier A, le dossier « Voyage Itinérant » (dossier B)
Voir détail des feuilles à retourner sur le dossier d'inscription « Voyage Itinérant »

A QUI RENVOYER LE(S) DOSSIER(S) ?
Christophe DIVAN - 27 rue Rieussec, 6 Square Vauban - 78220 VIROFLAY
06.74.45.07.90. ou 06.32.54.39.83.
ile-de-France-jeunes@ffct.org

NEW

DATE LIMITE DE RÉCEPTION DES DOSSIERS COMPLETS : 24 MAI 2015
Pour simplification et suivi du/des dossier(s)
Nous informer de l'envoi par mail dudit(s) dossier(s) à ile-de-France-jeunes@ffct.org

LIEUX SNEJ POUR LES ANNÉES À VENIR :
2016 : Mugron (40) du 9 au 17 juillet base de la Saucille
2017 : Salagou (34) du 8 au 16 juillet 2017.
2018 : Châtellerault du 7 au 15 juillet

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

FFCT LIGUE ILE DE FRANCE
FORMATIONS RÉGIONALES PROGRAMMÉES DE MAI À MI OCTOBRE 2015

NOM : .....

Prénom : ..... Tel N° : .....

Licence FFCT N° : ..... Code Postal N° : ..... Club FFCT N° : .....

Adresse Courriel : .....@.....

Dates	Désignations des Animations et Formations	Lieux	Participation (mettre X)
09 mai	**Mise à niveau éducateurs NI et NII** - formation triennale obligatoire pour prolonger la validation d'éducateur FFCT. formation ouverte aux éducateurs FFCT IdF en fin de validité.	Frépillon (95)	
16 et 17 mai	**Animateur Club** - adhérent formé pour accueillir et initier les débutants au sein du club ; il sera en mesure d'établir des conventions de pré accueil et de poursuivre sa formation fédérale en initiateur (Rte et ou VTT).	Siège FFCT Ivry (94)	
6 juin	**Initiateur 5ème jour Rte et/ou VTT option « jeunes »** - formation indispensable pour suivre la formation de moniteur fédéral.	Base de ST Quentin (78)	
6 juin	**Formation dénommée « passerelle »** - destinée aux moniteurs VTT vers Rte en option Jeunes. La « passerelle » est validée sous cette forme puisque des demandes sont déposées.	Base de ST Quentin (78)	
3 (et ou 4) octobre	**Mise à niveau éducateurs NIII « option Jeunes »** – formation triennale obligatoire pour prolonger la validation d'éducateur FFCT. formation ouverte aux éducateurs en fin de validité.	Le 4 : Maisons Alfort Le 5 : Siège FFCT Ivry (94)	
11 octobre	**Mise à niveau éducateurs NIII « option Adultes »** – formation triennale obligatoire pour prolonger la validation d'éducateur FFCT. formation ouverte aux éducateurs en fin de validité.	Siège FFCT Ivry (94)	
10 et 11 octobre	**Animateur Club** – adhérent formé pour accueillir et initier les débutants au sein du club ; il sera en mesure d'établir des conventions de pré accueil et de poursuivre sa formation fédérale en initiateur (Rte et ou VTT).	Base de Moisson (78)	
10 et 11 octobre	**Initiateur (Route et ou VTT)** – formation réservée aux animateurs club – à l'issue de la formation l'éducateur disposera des connaissances nécessaires au sein d'un club à la pratique du Cyclotourisme tout particulièrement auprès des jeunes et des adultes.	Sucy en Brie (94)	
17 octobre	**Maniabilité Route** - revoir les fondamentaux éducatifs FFCT – faire une évaluation de séance - formation destinée aux éducateurs FFCT NI, NII et NIII – sous réserve de disponibilité elle sera élargie à l'ensemble des adhérents.	Base de ST Quentin (78)	

Horaires prévisionnels : de 8h30 à12h30 et de 13h30 à17h30 - La prestation proposée, intègre le repas de midi ainsi que le dossier de formation correspondant - Montant de la prestation : merci de se reporter sur la fiche relative à la ou les formation(s) souhaitée (s) – Site internet : http://ile-de-france.ffct.org .

Bulletin général individuel nominatif à retourner de préférence par courriel à l'adresse :
ile-de-France-formation@ffct.org

- **Par courrier :** relever les coordonnées du correspondant « inscription » figurant sur le listing des formations qui est disponible sur le site de la ligue IdF
- **Sur votre calendrier des organisations 2015 de la ligue IdF** (calendrier remis gratuitement aux adhérents par le club)
- **Site Internet de la fédération** : http://ffct.org/activites-federales/adherents/la-formation/.

Toute annulation d'inscription devra être effectuée, au plus tard, 8 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire celle-ci sera due en totalité à l'organisateur du stage.

Fait à ....., le..... 2015

CALENDRIER DES FORMATIONS ANNÉE 2015

Structures	DATE	LIEU	TYPE	Responsable logistique	responsable pédagogie suites données
CoDep75/93	16 & 17 mai	siège fédération Ivry(94)	Animateur Club	Delage Claude	Delage Claude
CoDep77	7 & 8 novembre	Verneuil l'Etang (77)	Animateur Club	Pernelle Bruno	Pernelle Bruno
CoDep78	10 & 11 octobre	Moisson (78)	Animateur Club	Brulebois Claude	Brulebois Claude
CoDep91	second semestre	Mennecy (91)	Animateur Club	Le Rouzic Michel	Le Rouzic Michel
CoDep92	14 & 15 novembre	levallois-perret (92)	Animateur Club	par CoDep92	Delage Claude
CoDep94	31 janvier & 01 février	Sucy en Brie (94)	Animateur Club	Audier Pierre-Claude	19 stagiaires
CoDep92	17 janvier (1/2 journée)	levallois-perret (92)	Actualisation PSC1	par CoDep92	attente d'infos
CoDep93/75	17 janvier ?	siège fédération Ivry(94)	formation PSC1	Delage Claude	9 stagiaires
CoDep78	7 février	Plaisir (78)	formation PSC1	Brulebois Claude	attente d'infos
CoDep91	second semestre	département (91)	formation PSC1	Le Rouzic Michel	Le Rouzic Michel
CoDep92	24 janvier	levallois-perret (92)	formation PSC1	par CoDep92	attente d'infos
CoDep94	21 février & 21 mars	département (94)	formation PSC1	Boutrel Jean-Claude	Croix Rouge
CoDep78	28 & 29 mars	département 78	Initateur Route et/ou VTT	Brulebois Claude	11 stagiaires
CoDep94	10 & 11 octobre	Sucy en Brie (94)	Initateur Route et/ou VTT	Audier Pierre-Claude	Audier Pierre-Claude
CoDep75	18 avril	siège fédération Ivry(94)	initiation mécanique	Delage Claude	annulée
CoDep91	second semestre	département 91	initiation mécanique	Le Rouzic Michel	Le Rouzic Michel
CoDep92	31 janvier	levallois-perret (92)	initiation mécanique	par CoDep92	attente d'infos
CoDep93	21 février	Pantin (93)	initiation mécanique	Dubus Michel	attente d'infos
CoDep94	28 novembre	Sucy en Brie (94)	initiation mécanique	Dudragne Marie-Christine	Audier Pierre-Claude
CoDep94	12 décembre	Sucy en Brie (94)	Lecture de cartes/orientation	Audier Pierre-Claude	Audier Evelyne
CoDep75/93	8 mars	siège fédération Ivry(94)	Rencontre éducateurs NI et NII	Delage Claude	Delage Claude
CoDep77	15 février	Verneuil l'Etang (77)	Rencontre éducateurs NI et NII	Pernelle Bruno	12 stagiaires
CoDep78	31 octobre	département 78	Rencontre éducateurs NI et NII	Brulebois Claude	Brulebois Claude
CoDep91	28 févier	Mennecy (91)	Rencontre éducateurs NI et NII	Le Rouzic Michel	10 stagiaires
CoDep95	9 mai	Frépillon (95)	Rencontre éducateurs NI et NII	Mansard Alain	Delage Claude
CoDep92	7 mars	levallois-perret (92)	Rencontre éducateurs NI et NII	par CoDep92	annulée
CoDep94	14 novembre	Sucy en Brie (94)	Rencontre éducateurs NI et NII	Audier Pierre-Claude	Audier Pierre-Claude
ligue IdF	6 juin	Saint quentin (78)	passerelle VTT/Route "Jeunes" (1)	Delage Claude	Delage Claude
ligue IdF	28 novembre	siège fédération Ivry(94)	Initiation GPS (gestion programmes)	Delage Claude	Hamel Michel
ligue IdF	7 novembre	siège fédération Ivry(94)	Initiation GPS (utilisation)	Delage Claude	Hamel Michel
ligue IdF	28 mars	siège fédération Ivry(94)	Lecture de cartes/orientation	Delage Claude	annulée
ligue IdF	17 octobre	Saint quentin (78)	maniabilité (éducateurs NI, NII, NIII)	Delage Claude	Rolph Bruno
ligue IdF	18 octobre	Buthiers(77)	pilotage (éducateurs NI, NII, NIII)	Delage Claude	Rolph Bruno
ligue IdF	18 & 19 avril	Buthiers(77)	pilotage (VTT) tous niveaux	Delage Claude	annulée
ligue IdF	3 et/ou 4 octobre	siège fédération Ivry(94)	Rencontre éducateurs NIII "jeunes"	Delage Claude	Delage Claude
ligue IdF	novembre	siège fédération Ivry(94)	encadrement en situation d'handicap	Delage Claude	délégué CNF
ligue IdF	19 décembre	siège fédération Ivry(94)	Sport/Santé & sécurité	Delage Claude	Delage Claude
Nationale	24 au 27 octobre	Buthiers (77)	moniteurs option Jeunes	Delage Claude	Brulebois Claude
Nationale	24 au 27 octobre	Buthiers (77)	moniteurs option Adultes (2)	Delage Claude	délégué CNF
Nationale	11 octobre	siège FFCT Ivry (94)	Rencontres éducateurs NIII Adultes (3)	Delage Claude	délégué CNF

(1) la formation «passerelle» a été déterminée en raison du nombre de demandes déposées
(2) cette formation sera mise en place si le nombre de 5ème jour «adultes» en IdF justifie la mise en place de cette formation
(3) la formation est programmée puisque le nombre de stagiaires «adultes» et ou VAE le permet, elle est toutefois limitée à 15 stagiaires.

la fiche de pré inscription : est à retourner par courriel - (si demandé) la fiche spécifique d'inscription quant à elle sera à déposer auprès du responsable des inscriptions au plus tard 10 jours avant la date de début de la dite formation. Les tarifs des formations : se reporter sur la fiche spécifique de la dite formation. à noter : la participation de la ligue IdF aux formations d'éducateurs (animateurs, initiateurs, moniteurs) à hauteur de 30 par stagiaire (après validation du dossier de formation par le DRF) - Particularité : actuellement le CoDep92 ne dispose pas de DDF.

Retrouvez toutes les coordonnées sur le site de la ligue, rubrique Formation.

LA SÉCURITÉ EN GROUPE : UNE ÉTHIQUE ALTRUISTE ET DES COMPORTEMENTS SOLIDAIRES

« Droite devant !!! Droite derrière !!! »

Nous sommes parfois souvent démunis d'arguments pour faire respecter certaines règles de bon sens en matière de sécurité ...à tout le moins par certains de nos membres.
La Commission Sécurité LIF-CoDep propose à nouveau à votre attention et à votre réflexion un dossier vital pour note sécurité mais placé sous le signe de ***l'éthique altruiste de solidarité et de responsabilité*** que nous devrions absolument tous partager lorsque nous roulons en groupe. C'est précisément le cas sur routes à l'approche des véhicules qui nous croisent ou qui souhaitent nous doubler.
Dans ces cas, plus que jamais, la sécurité n'est pas seulement l'affaire de chacun de nous, mais c'est ***l'affaire de tous*** en adoptant ***tous ensemble***, au ***même moment*** les ***mêmes réflexes*** sécuritaires.
Or, l'expérience nous le montre trop souvent : en groupe, nos reflexes naturels ne sont pas les meilleurs pour nous protéger, car l'approche d'un danger nous conduit spontanément à le fuir, donc ...à freiner.

Analyse d'une situation :

Lorsque l'on roule en groupe à 2 de front et qu'un véhicule s'apprête à nous dépasser ou nous croiser, , selon notre place dans le groupe on n'entend pas ou souvent trop tard arriver les voitures.
Dans ces 2 cas il faut lancer le plus tôt possible le légendaire cri convenu

« Droite devant !!! » ou « Droite derrière !!! »

et non pas *« ATTENTION VOITURE! »* qui, imprécis, n'indique ni l'ordre à respecter *(se ranger sur une seule file à droite)* ni l'origine du danger *(devant ou derrière)* et, de surcroit, comporte 6 syllabes au lieu de 4, ne permettant pas de pousser ***un vrai cri strident*** audible par l'ensemble du groupe.
L'important c'est que ***tout le groupe, sans exception***, comprenne le plus tôt possible et sans ambiguïté l'ordre à exécuter d'urgence:

la file de gauche doit intégrer la file de droite
pour ne constituer qu'une seule file.

Analyses de situations :

Le danger vient de face : .....« Droite devant !!! »

- Le premier cyclo qui aperçoit le danger lance le cri « ***Droite devant !!!*** »
- Ceux qui suivent ***passent le message*** vers l'arrière du groupe,
- La file de gauche s'intègre dans la file de droite ....

... une manœuvre et une évidence qui résistent pourtant à nos réflexes égoïstes de survie :

Créer des « espaces vélos » suffisants dans la file de droite
pour permettre aux cyclos de la file de gauche de s'y intercaler !

Mr de Lapalisse en aurait dit tout autant, mais comment faire ?
Une seule solution : un seul réflexe collectif :

Les cyclos en « tête de file de droite » accélèrent, pour libérer des espaces, Les Cyclos en « fin de file de droite » laissent se créer des espaces sans accélérer.

Pensez à créer ces espaces pour la file de gauche par solidarité
car sans ce réflexe collectif, c'est la chute assurée et nul ne peut prédire qui sera épargné.
Or, le plus souvent, les réflexes spontanés sont inverses:

- Les cyclos en tête de groupe préviennent trop timidement, trop tard ou pas du tout les cyclos qui les suivent et, de surcroit, ils ralentissent brutalement au lieu d'accélérer pour créer des espaces
- les cyclos de milieu et fin de groupe, sans visibilité du danger et mal avertis
  - soit, freinent trop tard et percutent par l'arrière les cyclos en tête de groupe,
  - soit, réussissent à s'intercaler entre ceux qui les précèdent sans les heurter mais, ils accroissent ainsi, de fait, la largeur du groupe en le rendant encore plus vulnérable à l'inverse de l'objectif sécuritaire visé..

Le danger vient de dos : ……« Droite derrière !!! »

A l'exception du mauvais réflexe du freinage des cyclos de tête de groupe qui existe moins puisqu'ils ont moins conscience du danger, l'impérieuse nécessité de remettre le groupe sur une seule file subsiste et s'impose en appliquant les mêmes les consignes que lorsque le danger vient de face.
Le cri « Droite Derrière ! » s'impose tout autant car la tête de groupe, moins consciente du danger, n'a pas le réflexe d'accélérer pour intégrer en son sein la file de Gauche.

Pour, *« tout Cyclo »* et particulièrement pour tous les *« Animateurs Clubs »* qui accompagnent régulièrement des pratiquants peu habitués à rouler en groupe mais souvent contraints de le faire par les circonstances, ce dossier nous est apparu pertinent.

Nous vous en souhaitons et nous vous en recommandons la meilleure exploitation possible !

La Commission Santé-Sécurité LIF-CoDep

Jean-Louis FAUCHER
Responsable
Commission santé sécurité

Anne VARIS
Secrétaire
Commission santé sécurité

Roger BAUMANN reçoit la médaille d'or de la Fédération Française de Cyclotourisme !

Roger BAUMANN entouré de Dominique LAMOULLER, Président et de Marie-Christine DUDRAGNE, Présidente du Comité du Val-de-Marne, lors de l'assemblée générale de la Fédération Française de Cyclotourisme à Tours le 7 décembre 2014.

Tout le monde ou presque connaît Roger BAUMANN. Un petit tour « de roue arrière », pour retracer son parcours exemplaire dans le monde du cyclotourisme.

Roger est licencié FFCT depuis 1947 sans interruption à ce jour. Il a créé la section cyclotourisme de l'US Créteil en 1963 qu'il présidera jusqu'en 1980. Depuis et sans détailler ses nombreuses activités au sein du club omnisport de l'US Créteil, il participe toujours à la vie de son club et à la réalisation du journal Contacts US, dont il est le créateur.
Il est l'organisateur des Relais de France (US Créteil) de 1978 à 2012.

Il est le 1er président du comité départemental qu'il fonde en 1977 et en assurera la présidence jusqu'en 1990, date à laquelle il est nommé président d'honneur. Il est l'organisateur des randonnées de la Vallée de la Marne de 1982 à 1990. Il a créé Paris-Fontainebleau des moins de 18 ans de 1985 à 1998.
Jusqu'à ce jour et depuis 1977 il est membre du Comité Départemental Olympique Sportif de Créteil.

Il fût membre de la commission technique FFCT de 1995 à 1999.

Ses prestations sportives sont nombreuses :
- BCN : 1967,
- BPF : 1982,
- Tour de France randonneur : 1974,
- Flèches de France : 1977 et 1987,
- Relais de France : 1978, 1986, 1998,

- Flèche Vélocio : 1958, 1959, 1960, 1972, 1973, 1974,
- Paris-Brest-Paris : 1951, 1956 (meilleur temps), 1961, 1966, 1975, 1979, 1983, 1987, 1991, 1995,
- Semaines fédérales de Clermont-Ferrand (1949), Colmar (1950), Grenoble (1967), Gap (1970), Haguenau (1982), St Ouen-l'Aumône (1985), Roubaix (1988), Feurs (1989), Le Puy (1991), Albertville (1997), Charleville (1998).

Ses distinctions aussi :
- Chevalier de l'Ordre national du Mérite (1989)
- Médaille d'Or de la Jeunesse et des Sports (1999)
- Médaille de Bronze de la FFCT (2000)
- Mérite cyclotouriste

A l'aube de ses 85 ans automnes, Roger BAUMANN accepte ma demande, pour m'accompagner lors de l'assemblée générale de la Fédération à Tours le 6 décembre. Le mystère reste entier pour lui pendant trois mois, ce qui me vaut aujourd'hui un surnom : « Mme SURPRISE ».

L'émotion fût intense pour lui, tout comme pour moi et sa charmante épouse, lorsque Dominique LAMOULLER lui remet la médaille d'Or.

Le comité Départemental adresse à Roger BAUMANN ses très sincères félicitations et espère qu'il continuera de participer à la vie de notre comité, en particulier en agrémentant notre bulletin de sa plume toujours aussi légère et parfaite.

Marie-Christine DUDRAGNE
Présidente du Codep 94

UNE FEMME CONVAINCUE ET ENGAGÉE RÉCOMPENSÉE

Après de brillantes études qui l'ont conduite à l'agrégation de Sciences naturelles, devenues depuis SVT, Claude BRULEBOIS a tout naturellement enseigné sa discipline à des générations d'élèves. Cependant, l'horizon de sa classe lui paraissait beaucoup trop restreint. Après quelques années pendant lesquelles elle a pratiqué avec une certaine réussite le volley-ball puisqu'elle a évolué au niveau « National » avec son club de Bailly-Noisy, elle se tourne vers le Cyclotourisme et adhère au Vélo Club de Bailly-Noisy, et donc à la FFCT, en 1982.

Dés lors, le goût des voyages et des grands espaces s'empare d'elle. Cette même année, elle part seule, avec ses deux enfants de 9 et 11 ans, en voyage itinérant. Cette première expérience avec les sacoches sera suivie de nombreuses autres, et reste encore à ce jour sa pratique favorite. A cette époque, Claude BRULEBOIS apprécie aussi une pratique plus sportive qui la fait participer aux Cyclomontagnardes en option « Randonneur », imposant un départ nocturne et de rejoindre l'arrivée après plus de 200 km et 4.000 m de dénivelé en fin d'après midi. C'est dans cet esprit qu'elle devient la première femme « Cinglée du Ventoux » en 1990 après avoir escaladé le « Géant de Provence » par ses trois accès possibles dans la même journée.

Claude a aussi participé à quelques épreuves « cyclosportives » qu'elle a parcourues dans le temps minimum imposé pour obtenir la médaille d'or, terminant même 11ème féminine d'une « Marmotte ».

Les défis « longues distances » imposant de rouler de nuit ne l'impressionnent pas. Elle a participé à Paris-Brest-Paris en 1991, Bordeaux-Paris en formule « Audax » puis « Randonneur », à de nombreuses « Flèches Vélocio »...

Elle a, plus récemment, parcouru l' « Eurovéloo6 » entre l'Océan Atlantique et Bratislava et bouclé le « Tour de France » de l'US Métro, rêve qui lui tenait à cœur et qu'elle caressait depuis longtemps. Au cours de ce « Tour de France », renversée et blessée par une voiture dont le conducteur avait perdu le contrôle de sa trajectoire, elle a vraiment démontré toute sa détermination et son courage en terminant sa boucle après une interruption de 2 semaines pour soigner ses blessures et réparer son vélo.

Parallèlement à cette intense activité cyclotouristique, Claude s'est rapidement engagée dans le bénévolat en devenant Présidente de son club de 1987 à 1996, année où elle change de Présidence en devenant Présidente du Comité départemental des Yvelines. Elle occupera cette lourde charge pendant trois mandats, jusqu'en 2008. Elle manifeste aussi son goût pour l'enseignement et les jeunes en devenant « Initiateur » en 1994, puis « Moniteur » en 1997, monitorat qu'elle utilisera pour intégrer l'école cyclo de son club qu'elle animera jusqu'en 2014.

Elle intègre la Commission « Formation » du CoDep78 en 1997 et devient « Instructeur » en 2001 ; commission dont elle prendra la responsabilité à partir de 2008. Elle franchira encore un pas supplémentaire en devenant, en 2002, membre de la Commission nationale de Formation et de l'ETR (Equipe technique régionale) de l'Ile de France et responsable pédagogique pour les stages de formation « Moniteur ».
Elle a aussi été, de 2008 à 2012, membre élu du Comité départemental Olympique et Sportif des Yvelines.

Ces longues années de bénévolat lui ont valu de recevoir, entre autres, la médaille d'argent « Jeunesse et Sports » en 2006 et la médaille d'or de la FFCT lors de la dernière Assemblée Générale de 2014 à Tours. Toutes ces distinctions sont évidemment amplement méritées, sa modestie naturelle dût-elle en souffrir. Toutes nos félicitations Madame.

Jean-Philippe STEPHAN,
secrétaire du Codep 78

CLAUDE BRULEBOIS, HONORÉE PAR LE CROSIF !

DERNIERE MINUTE :

Pour la deuxième année le CROSIF a décerné le trophée des femmes en OR.
Sur les 38 candidatures proposées par les Ligues et Comités Régionaux d'Ile de France , 20 femmes (sportives, entraineures, arbitres,..) ont reçu leur trophée des mains de représentants du monde sportif régional DRJSCS, Conseil Régional,

LES CYCLOS A LA RENCONTRE DES ECOLIERS

Les écoliers en CM1 et CM2 de Raizeux, village rural à l'orée de la forêt de Rambouillet, ont profité d'une semaine de classe verte, au cœur de la forêt, sous l'œil attentionné de leur maître et directeur.

Respectueux de l'environnement, ils se sont rendus à VTT, par les chemins, au gîte des Hauts-Besnières, propriété du PNR (Parc Naturel Régional) de la Haute Vallée de Chevreuse.

Mais, pour cela, il leur fallait auparavant acquérir quelques bonnes notions quant à l'utilisation de leur vélo et des accompagnateurs, en l'occurrence les cyclos de Raizeux, qui puissent les encadrer en toute sécurité …

Plusieurs mois à l'avance, le circuit avait été étudié soigneusement par le directeur et agréé par l'Académie.

Au printemps, une première sortie sur les petites routes du village avait permis aux écoliers de se familiariser avec la circulation en groupes, en gardant bien sa droite et restant vigilants, avec l'utilisation des braquets lors de quelques descentes et remontées.

A l'occasion d'une seconde sortie, ils ont expérimenté la conduite sur des chemins plus ou moins boueux ou caillouteux, parfois herbeux.

Enfin, lundi, le jour « J » arrive.
Les groupes constitués, avec chacun un capitaine de route et un serre-file expérimentés, les casques bien réglés, les vélos entretenus, c'est le départ pour la Grande Aventure, après avoir rapidement embrassé les parents.

Les voici à Saint-Hilarion, Gazeran, puis ils contournent la ville de Rambouillet pour pique-niquer au bord de l'Etang d'Or.
La suite du parcours se fait en forêt en longeant l'Espace Rambouillet et empruntant quelques chemins plutôt détrempés par les pluies de la veille.

Dès le milieu de l'après-midi, avec 24 km au compteur, ils parviennent aux Hauts-Besnières, accueillis par Helena, du PNR, qui va leur faire découvrir tous les secrets de la forêt : végétation, empreintes d'animaux…
Entre observation de la nature et construction de cabanes, les jours passent très vite ; vendredi matin, il faut déjà penser au retour.
Les cyclos sont là pour raccompagner les jeunes Raizeuliens par une journée particulièrement agréable avec un soleil radieux, sur les pistes cyclables et routes forestières. Ils longent l'Etang de la Tour, passent au large du Perray-en-Yvelines et pique-niquent au bord des Mares de Vilpert. Toujours en forêt, après s'être regroupés au Carrefour de Pecqueuse, ils passent à Guiperreux puis arrivent à l'école de Raizeux, un peu fourbus, après 25 km mais ravis, prêts à repartir pour une nouvelle aventure !

Tout en roulant, les échanges entre écoliers et cyclos furent nombreux, chaleureux et constructifs.

Plusieurs jeunes, souhaitant se perfectionner en l'utilisation de leur vélo, posèrent des questions judicieuses concernant les réglages, les braquets, leur position ; les adultes répondaient le plus précisément et clairement possible. Ainsi le plaisir était largement partagé.

Annie ZANNIER
et les Cyclos de RAIZEUX

EN FORET DE RAMBOUILLET SAMEDI 17 MAI 2014

© Pascal MATERN

© Brigitte MATERN

© Pascal MATERN

Par une belle journée ensoleillée, le Comité départemental (Codep) 78 de la Fédération Française de Cyclo-Tourisme (FFCT) et les Cyclo-Touristes de Raizeux ont organisé leur troisième « Vélo-Découverte », accompagnée et commentée, pour tout public, en forêt de Rambouillet.

En petits groupes, sur les routes forestières ou champêtres et pistes cyclables, les 45 participants, dont un bon nombre de néophytes, ont rejoint les étangs de Hollande, important site naturel faisant aussi partie du vaste réseau hydraulique conçu initialement pour alimenter les fontaines de Versailles selon la volonté de Louis XIV, les mares et le carrefour de Vilpert ainsi que l'aqueduc de la Goultière qui servait à canaliser les eaux de ruissellement du plateau voisin, avant de pique-niquer à Raizeux, autour du chalet.
L'après-midi, après une pause aux Piffaudières, ils ont suivi la magnifique vallée de la Guesle, où se cachent des plantes aquatiques rares ainsi que de nombreux amphibiens. Différentes haltes étaient prévues à l'étang de Guiperreux, qui ravit photographes et peintres, à proximité des vestiges de l'abbaye des Moulineaux, aux rochers d'Angennes.

Tous sont revenus ravis et en pleine forme au point de départ, à Poigny-la-Forêt, non sans un arrêt devant le « Musée-garage de la Guesle », véritable « caverne d'Ali-Baba », puis la petite église St-Pierre.

Tout au long de ce parcours, chacun a pu admirer, au rythme tranquille de sa bicyclette, forêt profonde, eaux dormantes, hautes futaies, campagne lumineuse et charmants villages de notre Sud-Yvelines où se côtoient nature paisible et lieux chargés d'histoire.

Un grand merci aux accompagnateurs, Philippe, du Codep 28, Georges, du CTRambouillet, Christiane et Jacques, Daniel, Jean, avec sourire et vigilance, ils ont participé au bon déroulement de cette escapade.
Merci aux photographes, Catherine, de Villepreux, Brigitte et Pascal ainsi qu'Alain, tous trois de Raizeux, pour les clichés-souvenirs pris sur le vif qu'ils nous ont fait parvenir, un véritable reportage.
Merci également aux participants, cyclos d'un jour ou habitués, leur bonne humeur et leur enthousiasme nous encouragent à continuer de partager notre plaisir du Cyclo-Tourisme.

Une nouvelle journée de « Tourisme à Vélo en forêt de Rambouillet » est d'ores et déjà prévue le 30 mai 2015.

Avis aux amateurs !

Annie ZANNIER
06.07.82.58.63
echodep@codep78-ffct.org

LA 7ÈME ÉDITION DE LA « FONTAINEBELLEAU »

«La 7ème édition de la «Fontainebelleau», randonnée V.T.T. organisée par le Brie-Gâtinais Cyclotouriste de Fontainebleau-Avon, s'est déroulée le 22 mars dernier.

Elle bénéficiait cette année du label «Verte Tout Terrain» décerné par la F.F.C.T.

Elle a regroupé 954 participants issus de tous les horizons géographiques : Ile-de-France, départements limitrophes, Bretagne, Pas-de-Calais, Auvergne etc...

Les 4 parcours proposés : 20,35,50 et 60 km ont fait l'unanimité et la clémence de la météo a contribué à faire de cette manifestation une réussite complète.

Ce succès est également à porter au crédit des 60 bénévoles qui se sont investis dans l'organisation.

Enfin, nous avons eu le plaisir de recevoir la visite de représentants du CODEP de Seine-et-Marne et de la Ligue Ile-de-France.»

Cordialement,

Patrick MARION,
président du Brie Gâtinais Cyclotouriste (77)

La Ligue est ravie qu'une randonnée en Ile de France ait donné envie « aux provinciaux » de venir découvrir une des zones vertes de la région. Souhaitons que d'autres randonnées connaissent le même succès, l'île de France ayant quatre parcs régionaux sur son territoire…consultez le calendrier ligue IDF…

La Ligue était représentée « par les membres locaux » : Valentin Mention (le plus jeune membre du Comité Directeur) de Savigny le Temple qui a fait un des parcours et Jean François Metois (responsable de la commission jeunes) du Club de Verneuil l'étang.

Le comité départemental était représenté par Claude Moreau qui était là en voisin puisqu'il est président de Dammarie les lys en plus d'être trésorier du codep. Claude a aussi une fonction très importante puisqu'il a repris temporairement la réalisation du calendrier Ligue et Jean Yves Bourgeois, le président du Codep.

BREVET DES PROVINCES DE FRANCE

Récompensés à l'Assemblée Générale 2014, Claudine et Christian ont pointé tous les BPF !

Engagez-vous, qu'ils disaient. Les BPF, ce sont 6 lieux de pointage, particulièrement bien choisis d'un point de vue touristique, dans chacun des 90 départements français, soit 540 villes ou villages. Il s'agit de s'y rendre en vélo en partant d'un autre département et de faire tamponner un carton qui atteste que l'on est bien passé par là.
Et pour ce faire, cela prend du temps de loisir, surtout si on ne s'y dédie pas entièrement. D'autres projets ou bien les enfants pendant une période prennent le pas sur les BPF. C'est ainsi que nous avons mis 39 ans pour sillonner entièrement la France. Mais quelle récompense, de découvrir un village ignoré et juché au sommet d'une colline, d'aller en vélo jusqu'à des « bouts du monde » bien français, de découvrir la variété des paysages de notre beau pays, de magnifiques panoramas variés et de profiter ainsi de son exceptionnel patrimoine culturel et artistique. Force est de constater qu'il possède le meilleur réseau de routes secondaires du monde et qu'il est à une échelle raisonnable pour le parcourir en vélo ce qui en fait le paradis des cyclotouristes.
Nous disons un grand merci à la FFCT pour le choix des sites, bien que certains départements mériteraient moins de pointages et d'autres plus, mais égalité oblige…
Nous avons pratiqué plusieurs méthodes en fonction des contraintes familiales et professionnelles du moment : en étoile, couplé avec les flèches de France, en boucle, en zigzag, avec notre club l'Abeille de Rueil, en famille, en solitaires, et en couple la plupart du temps.
Ce projet nous aura proposé et fourni en toile de fond des buts de promenades à vélo durant les années de notre meilleure forme.

D'autres projets plus sportifs comme les brevets de randonnée ou de montagne, flèches de France, traits d'union Européen ont complété notre répertoire. Pour les personnes qui hésiteraient, nous recommandons vivement de commencer à aller voir à vélo ces magnifiques endroits que l'on n'aurait pas soupçonnés, et puis nous vous souhaitons bonne route.

Claudine et Christian AUZET
de 1975 à 2014 – Abeille de Rueil

MAYA L'ABEILLE

Vous la connaissez tous, vous l'avez rencontrée dans les concentrations, pédalé avec elle dans les organisations dominicales, dans les randonnées, dans les brevets dès lors qu'il est question de CYCLOTOURISME : elle est la fée bicyclette. C'est MAYA L'ABEILLE ! Celle qui sur son casque porte une abeille géante en guise de cimier !!

Il était une fois une jeune catovienne (habitante de CHATOU) de 23 ans qui avait envie de pratiquer le cyclotourisme dans un club. Or, le président de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison (commune voisine) était résident à Chatou… c'était en 1975 il y a quarante ans ou presque et depuis des milliers de kilomètres parcourus.
Je devais découvrir rapidement qu'avec Claudine Francou tout devait aller vite, très vite ; jugez-en: premier contact début septembre, après PBP effectué par quelques abeilles, achat d'une bicyclette chez Le Greves à Suresnes et participation au séjour organisé par l'Abeille dans les alpes mancelles les 13 / 14 septembre, elle y pointe ses premiers Brevets de Province Française. Un an plus tard elle entreprend et réussit son premier Paris-Brest-Paris Audax ; elle y affine la connaissance de son futur mari Christian Auzet lui aussi membre de l'Abeille.
Ils seront mariés un an plus tard par J.C. BRASSEUR membre de l'Abeille et qui vient comme Claudine et Christian de terminer ses BPF en 2014.

Grace à la règle originale du changement du président de section tous les cinq ans imaginée par J.B. Duranton (1 an pour apprendre, trois ans pour agir et 1an pour préparer la succession) Claudine est devenue en 1998 le septième président (première présidente) de notre section.
Elle dit s'être beaucoup enrichie dans cette fonction et elle a surtout beaucoup donné. Cyclotouriste exemplaire, son charisme et son esprit inventif lui ont permis de faire sensiblement évoluer le club sans renier les principes fondateurs : renouvellement des maillots du club, image de marque reconnue aujourd'hui, création d'un site WEB, relance des sorties du dimanche matin, activités nouvelles…présence active et quasi permanente aux manifestations organisées en Ile de France, en province voire à l'étranger, brevets randonneurs mondiaux dont 3 PBP, brevets montagnards, flèches de France, traits d'union européens, voyages cyclotouristes, VTT, tours de France… elle était partout.

Dans les organisations nationales auxquelles elle a participé elle était et elle est encore une ambassadrice remarquable et remarquée de l'Abeille, certes, mais surtout du cyclotourisme en général, de notre cyclotourisme ! Elle déclare volontiers qu'elle n'aurait jamais été aussi passionnée si elle avait été seule mais le fait d'avoir trouvé un groupe et… un mari avec lesquels partager son amour du vélo lui a permis de tout oser et de tout réussir.

Sa générosité et sa passion pour le cyclotourisme lui ont valu, à juste titre, diverses récompenses locales et nationales :
- La médaille de l'OMS de Rueil-Malmaison,
- La médaille (bronze) de la Jeunesse et des Sports,
- La médaille d'argent de la FFCT qui lui a été remise par le Président Lamouller lors de la dernière A.G. à TOURS.

Elle aurait certainement pu jouer un rôle important dans le mouvement fédéral régional ou national mais il me semble que son immense attachement à son club, l'en a empêché.

Bernard QUETIER
Président de la Section Cyclotourisme de l'Abeille de 1973 à 1978
Vice-Président de l'Association l'ABEILLE

SAISON DEUX POUR L' ÉCOLE DE CYCLOTOURISME DE MONTGERON

Il peut paraître complexe de créer une école de cyclotourisme. Mais la volonté de deux ou trois personnes suffit pour poser les premiers jalons et qu'ensuite elle s'épanouisse.

Six mois après avoir lancé l'idée de créer une école de cyclotourisme au sein du club, (Amicale Cyclo Sénart Montgeron), le 21 juin 2013 nous obtenions son agrément de la part de la FFCT.

Et le 21 septembre 2013, nous accueillions pour la première séance Maël, notre premier adhérent.

Le 13 décembre 2013 lors de notre AG, Christian PROPONET président du Codep 91 nous remettait le kit d'éducation routière offert par GrDF partenaire à l'époque de la FFCT en présence d'Evelyne BONTEMPS GERBERT présidente de la ligue IdF.

Pour le Président du CODEP, M. Christian Proponet `les écoles de cyclotourisme assurent l'éducation sportive des jeunes. Elles sont plutôt en baisse dans l'Essonne mais cette école permettra de renverser la tendance et de rajeunir les effectifs. Il est vrai qu'il faut de l'énergie, le sens des responsabilités de la part des bénévoles qui vont encadrer ces jeunes. Le kit pédagogique remis par la ligue Ile de France et financé par GrDF permet de renforcer l'apprentissage des règles du code de la route.

Mme Evelyne Bontems, Présidente de la ligue Ile de France nous informe des projets de la Fédération en direction des adolescents: voyage itinérant, projets solidaires… Autant de voyages passionnants en perspective pour nos jeunes adhérents quand ils auront acquis de l'expérience.

Depuis sa création, une quinzaine de jeunes sont passés par l'école de cyclotourisme, avec seulement 2 filles la première année, et aucune cette année. Mais nous avons bon espoir de recruter pour l'année prochaine, les petites sœurs de nos jeunes cyclos, qui attendent avec impatience d'avoir l'âge requis pour nous rejoindre.

L'effectif est stable pour la deuxième année avec 7 jeunes de 9 à 14ans s'initiant au tout terrain, dans la boue parfois, et à un peu de technique.

La ville de Montgeron* est heureusement située en bordure de la forêt de Sénart et facilement accessible depuis le lieu de rendez-vous qui se trouve à l'école Jean Moulin.

A cet âge où les jeunes aiment varier les plaisirs, ils font de l'exercice physique de plein air tout en apprenant les techniques pour rouler au mieux en fonction du terrain. Avec le kit pédagogique qui est un matériel ludique et varié, ils peuvent faire des exercices de maniabilité pour travailler souplesse et stabilité et perfectionner l'apprentissage des règles du code de la route.
En cas de pluie, ils se réfugient sous le préau de la cour de l'école et apprennent à réparer eux-mêmes leur vélo.

Cette année, Anthony, Igor, Martin, Sami, Seifdine, Thomas et Vadjiguiba viennent régulièrement les samedis de 14 à 16h. Interrogés sur leurs motivations, ils ne trouvent que du positif. Rien ne les arrête, ni le froid piquant de ces dernières semaines ni la pluie. Ce qu'ils aiment, ce sont les exercices de maniabilité, la technique qui les font progresser, la vitesse et les bosses dans les anciennes carrières de la forêt. Certains préfèrent même rouler dans la boue. C'est vite fait de laver son vélo après la sortie. Et ils apprécient beaucoup les explications claires des 2 ou 3 encadrants lors des sorties.
Après seulement 17 mois d'existence, l'équipe fonctionne sur des bases solides, avec 1 moniteur 2 initiateurs et 4 animateurs.

Il n'y a plus qu'à souhaiter de maintenir ce dynamisme que l'on sent chez les éducateurs et les jeunes.

Chantal Briend
et Gérard Brat

* Le vélo a beaucoup d'importance à Montgeron puisque c'est la ville d'où est parti le premier Tour de France en 1903.

ELODIE, ROGER ET JEAN-PIERRE RÉCOMPENSÉS !

C'est le mercredi 14 janvier 2015 à 20 H 30 à Eaubonne que s'est tenue l'Assemblée générale du Comité départemental de cyclotourisme du Val d'oise. Des représentants de l'Union Sportive Cergy Cyclotourisme ainsi que ceux des autres associations du département, étaient présents à ce rendez-vous qui est l'un des temps forts de la vie des clubs.
Il est utile de rappeler, surtout pour les nouveaux adhérents, que déjà deux de nos licenciés font partie du conseil d'administration du CODEP 95. Notre ami Michel VILPOIX s'investit au sein du pôle tourisme et Alain RICHARDOT à l'intégration du handicap. Cette année, Alain Mansard les a rejoints, il s'est présenté et a été élu à l'unanimité au conseil d'administration pour prendre en charge la formation.

Comme à l'habitude, à la fin de cette assemblée, des récompenses ont été décernées et remises exceptionnellement par Dominique Lamouller, président de la Fédération Française de Cyclotourisme. Trois personnes du club ont été mises à l'honneur.

Les récipiendaires sont Jean-Pierre Gagnepain et Roger Lancosme qui ont reçu le diplôme de la reconnaissance fédérale du cyclotourisme et la jeune Elodie Cibiel s'est vue remettre le mérite du cyclotourisme. Vous trouverez ci-dessous les raisons pour lesquelles ils ont été récompensés :

ROGER LANCOSME

Roger est licencié à l'U.S Cergy Cyclo depuis 1990. Il s'est fortement investi dans notre association sportive en faisant partie de son comité directeur depuis plusieurs années. Il a pris en charge des projets et organisations concernant l'activité cyclotouriste de notre club avec beaucoup de patience et d'efficacité. De plus, Roger se montre d'une attention particulière pour tout nouvel arrivant en leur offrant un encadrement de qualité avec un vrai souci d'accueil et d'intégration. Son engagement et son dévouement à l'égard de son club sont reconnus unanimement par les adhérents. Ces éléments nous paraissent aller dans le sens d'un développement du cyclotourisme méritant l'attribution de la reconnaissance fédérale.

JEAN-PIERRE GAGNEPAIN

Jean-Pierre est un des membres fondateurs de notre club, l'US CERGY CYCLO. Il a, sans discontinué, occupé depuis trente ans diverses fonctions au sein de notre comité directeur. Faisant preuve d'une grande disponibilité et d'un sens du contact avéré, Jean-Pierre est devenu une personne essentielle pour la logistique de nos activités, organisations et événements. Son implication, constante depuis toutes ces années, nous semble mériter amplement la reconnaissance fédérale du cyclotourisme

ELODIE CIBIEL

Elodie, jeune étudiante de 21 ans, est licenciée à l'Unions Sportive Cergy Cyclotourisme depuis 2007. Elle a commencé à l'école cyclo et dès sa majorité en 2011 s'est investie en suivant les diverses formations pour être animatrice puis initiatrice. Actuellement, Elodie est une encadrante à part entière, présente à chaque sortie de l'école VTT. Elle est aussi à l'initiative de diverses actions qui ont permis le développement de celle-ci. Elle est très appréciée par les jeunes. Ses compétences, son dynamisme, sa bonne humeur et son enthousiasme sont communicatifs. Pour toutes ces raisons, elle mérite d'être récompensée.

Le comité directeur de l'U.S Cergy Cyclotourisme tenait à adresser à Jean-Pierre, Roger et Elodie ses plus vives et sincères félicitations.

Bravo ! Vous méritez amplement d'être mis à l'honneur.

APPRENTISSAGE AU PILOTAGE TANDEM !!!

Ce samedi 28 mars 2015, le président et le trésorier du club de Savigny sur Orge ont participé à un stage d'initiation au pilotage de tandem à la M.D.C.S. de Mennecy. Cette formation, bien que pas encore homologuée par la F.F.C.T. nous a permis de nous familiariser avec la conduite de tandem et nous conforter dans notre idée d'accueillir des déficients visuels au sein de notre club.

Cette journée conviviale où nous étions 8 stagiaires, animée par Alain Richardot formateur F.F.C.T. et Christian Proponet président du Codep 91 a été essentiellement axée sur deux aspects indispensables à la mise ne œuvre de ce challenge humain :

• La découverte et la connaissance du matériel avec des essais plus ou moins convaincants dans les espaces de la M.D.C.S.

• L'appropriation de la conduite avec mise en situation de handicap avec la réalisation d'un parcours de 20km et un échange de rôle à mi distance entre pilote et copilote. Le copilote avait les yeux bandés…

Le matin, après avoir échangé sur les fonctionnalités du tandem, nous en avons testé les particularités du pilotage. Force est de constater que les nouveaux équipements sont de plus en plus performants à l'identique de nos montures. L'ancien président du Codep Michel Le Rouzic était venu avec le tandem de son club de Bondoufle, un Follis datant des années 80 et les adhérents de Brunoy étaient venus avec le leur de marque Lapierre de dernière génération…

Je dois bien vous avouer que la position de pilote est beaucoup plus confortable que celle de copilote. Ce n'est pas Alain qui me contredira…

Après quelques hésitations et quelques frayeurs, nos premiers tours de roues n'ont pas été trop négatifs, mais il faut sacrément de la synchronisation pour partir tout droit et réussir à effectuer des virages. Le rayon de braquage n'est pas le même.

Si bien qu'après un plateau repas partagé rapidement, nous sommes passés à l'exercice pratique avec une petite entorse au parcours initialement prévu. Nos animateurs avaient oublié de prendre les bandeaux pour nous masquer les yeux et de ce fait nous ont invités à passer par le siège du Codep 91 à Ormoy.

Le parcours proposé comprenait les diverses situations propices à l'apprentissage : ligne droite pour prise de vitesse, descente avec virages, montées assez pentues avec un stop à mi pente.., feu rouge, tourne à gauche, à droite, ralentisseurs, accès et sortie de pistes cyclables. Bref, de quoi s'initier au tandem avec des cas de figures variés.

Cette expérience a été hautement enrichissante et m'a convaincu de continuer dans cette démarche. Pour ce parcours, j'avais opté de tester le Lapierre dernière génération. Alain m'en avait dit du bien le matin et j'avoue que c'était du bonheur de piloter ce tandem. Ma copilote répondait à mes informations et mes consignes sans problème et nous avons rejoint le point intermédiaire sans problème si ce n'est un petit stop non respecté dans la côte d'Echarcon.

Après échange des rôles et un départ quelque peu mouvementé, j'ai pu me rendre compte des impressions que peuvent percevoir des déficients visuels. J'avais opté pour le port du masque ce qui n'a pas été forcément le cas de tout le monde… Mais j'avoue que l'expérience mérite le fait de le faire même si cela est quelque peu angoissant. Se mettre à la place d'un déficient visuel est vraiment édifiant et m'a déterminé à m'investir dans ce challenge.

De retour à la M.D.C.S. nous avons pu échanger à chaud sur nos impressions et travailler sur des problématiques mécaniques tel que le déraillement de la chaîne de liaison et autres douceurs…

Au bilan, si je peux me permettre de vous y inciter, c'est une démarche que je vous engage à faire. Pour ma part et celle d'Alain, nous nous sommes mis d'accord pour investir dans l'achat d'un matériel en essayant d'obtenir les subventions ad hoc. La deuxième phase de ce projet sera de recruter des déficients visuels pour leur permettre de rouler avec nous. C'est une épreuve de longue haleine sur laquelle nous nous engageons mais je crois que la satisfaction des personnes déficientes visuelles que nous accompagnerons sera notre récompense d'autant si nous sommes nombreux à vouloir piloter…

Laurent FAUTRAS, *Savigny sur Orge*

"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre."

Voilà une citation bien connue de Pierre de Coubertin qui aurait tout aussi bien pu être prononcée par toutes sportives et sportifs qu'il m'eut été donné de connaitre.

J'ai envie, par cet article, de raconter une histoire. Pas de celles dont on raconte à la fin qu'ils vécurent heureux et eurent pleins d'enfants, mais je vous rassure de suite, elle est tout aussi heureuse et pleine de leçon, si ce n'est davantage à mon goût.

Mylène, est une femme, tout comme moi, Emilie. Deux bras, deux jambes, deux cerveaux, deux sacrés caractères et surtout deux passions dévorantes pour le sport. Oui mais voilà, elle et moi avons une sacrée différence : l'une est catégorisée comme « déficiente visuelle » et l'autre comme « valide ».

En janvier, l'une de ces deux femmes voit une section handisport se créer, non sans mal, dans son petit club de 14 licenciés. L'avenir n'est jamais que du présent à mettre en ordre : de très belles rencontres humaines, des échanges, une formation de pilote pour 5 des 14 licenciés et les voilà lancés dans cette fantastique aventure.
C'est alors que le Lion's Club entre en scène avec un rôle absolument capital et non des moindres puisque ce sont eux qui ont offert ce précieux « saint Graal » : un tandem ! Ni l'une ni l'autre, ne cesseront d'ailleurs jamais de les remercier pour ce précieux cadeau dont la valeur leur est tout simplement inestimable.

Le club étant déjà bien évidemment affilié à la FFCT, il ne tarde donc pas à s'affilier à la FFH (Fédération Française d'Handisport) afin de se tenir prêt à accueillir dans les meilleures conditions possibles, cette féminine qui viendrait rallier les rangs de leur petit club.

De la vie en général au sport en particulier, il n'y a qu'un pas, qu'il n'est pas besoin d'être capable de faire le grand écart pour franchir. Oui mais voilà… l'une, a toujours eu accès au sport, elle en a toujours pratiqué sans jamais se poser la moindre question… L'autre a toujours voulu en faire mais a très souvent rencontré des difficultés pour trouver des clubs qui veuillent bien l'accueillir et s'est souvent vu fermer des portes au nez à cause de son handicap et malgré toute sa motivation et bonne volonté! C'était donc « au-delà du rêve ! Bien au-delà du rêve, car un rêve il faut déjà pouvoir l'avoir envisagé et l'imaginer possible, et moi celui-là… je ne l'avais jamais pensé réalisable ! » raconte l'une de ces deux cyclotes.

Désormais la machine est lancée, nous augmentons les distances à chaque sortie vélo et d'ailleurs elle ajoute « Merci pour ce bonheur que vous avez fait entrer dans ma vie. Merci de m'avoir fait sortir de ma solitude. 40 kilomètres hier, 80 aujourd'hui, demain 100… Ce qui est sûr c'est que nous irons très très loin en pédalant ». Elle complète son fabuleux récit par « Je me suis juste retrouvée à faire du tandem sur les routes avec des gens merveilleux en qui j'ai mis toute ma confiance et je me suis laissée porter vers des sensations délirantes. »
Il s'agit d'un bonheur mutuel, de richesses partagées en permanence car ce sont des leçons de vie, de joie de vivre, de courage, que cette cyclote nous renvoie à la figure à chaque instant passé en sa compagnie. Elle nous a surtout appris que l'essentiel est invisible pour les yeux et que l'on voit surtout avec le cœur.
Mylène rayonne et s'épanouit. Emilie aussi. Un lien particulier s'est tissé entre ces deux sportives. La fin de ce conte de fée n'est pas encore écrite et elle n'aura pas lieu de sitôt ! Car désormais, sur un tandem elles ne forment plus qu'une et le handicap s'est envolé. Ne reste plus que le sport, la complicité, la joie, les rires, la liberté… Le sport est une évasion complète de la vie.
Mais comme je vous l'avais précisé, ce n'est pas un conte de fée… la vraie vie est parfois cruelle. En 3 mois, j'ai pu assister à des réunions, à des formations, à des assemblées générales (du Comité Départemental Handisport entre autre). Je suis arrivée débordante de motivation, de bonne volonté et surtout pleine d'illusions. Car toutes ces rencontres m'ont fait me rendre compte que la relation idyllique que nous entretenons avec Mylène au sein de notre club ne reflète pas la réalité du sport adapté et de manière plus générale, de l'insertion des personnes en situation d'handicap dans des associations de « valides ».
J'ai entendu avec souffrance les propos des personnes en situation de handicap parlant de leurs vécus, et qui de par ce fait, considèrent les valides comme des « personnes intéressées », voulant créer des sections handisport dans le seul but d'obtenir des subventions sans pour autant offrir un accueil et un encadrement digne de ce nom aux handisportifs. Ce soir-là, face à cet homme, je me suis retrouvée complètement démunie, car son vécu ne peut être remis en cause ni discuté. Mais je n'aurais jamais cru devoir justifier un jour de mes bonnes intentions et d'ailleurs, comment pouvais-je et pourrais-je m'y prendre ?

La route sera longue mais les mentalités doivent changer. Les valides ne doivent pas infantiliser ou materner les handisportifs qui sont des sportifs au mental et à la volonté bien plus solides que certains valides. Les handisportifs quant à eux ne doivent pas nous considérer uniquement comme des personnes intéressés par l'argent bien plus que par la richesse humaine, Et il me semble que c'est à nous, valides, de faire nos preuves car bien qu'il y ait effectivement des gens intéressés, comme dans tout domaine malheureusement. J'ose croire que notre club qui est le seul club FFCT affilié à la FFH à ce jour, sera rejoint par de nombreux autres clubs FFCT dans les mois à venir, et qu'à leur tour ils seront porteurs d'espoir pour des handisportifs qui n'attendent qu'un tandem et un geste de la part de clubs de valides…

Emilie Marlière
cyclo Brunoy, le 31 Mars 2015.

15 FÉVRIER 2015 - À LONCHAMP AVEC 6 TANDEMS DE L'ASLAA FÊTE DU TANDEM AVEC L'ASLAA !

Tous les dimanches c'est un peu la fête du tandem grâce à l'Association Sports et Loisirs pour Aveugles et Amblyopes http://www.aslaa.org/

Et cette fois la moitié du bureau de notre club (Président, responsable communication et secrétaire) était de la partie, accompagnés par notre Président du Codep 92, pour se tester comme pilotes de tandems.

Donc, pour que les comptes soient clairs, nous étions six tandems à partir du siège, proche de la Tour Montparnasse à Paris, après une petite préparation logisitique (réglages des selles, pose des pédales, pression des pneus)
pour traverser le Sud-Ouest de notre capitale en passant devant Roland Garros à l'aller et la Tour Eiffel au retour (du pur tourisme n'est-ce pas) et tourner «gentiment» au passage autour de l'Hippodrome de Longchamp ...

ENTRAINEMENT PROPREMENT DIT

Un peu comme la plupart des membres de notre club, je dois avouer ici que j'hésitais à troquer ma sortie dominicale pour faire un petit tour « doucement », et que quand ma partenaire du jour m'a annoncé vouloir faire 10 tours à Longchamp j'ai pensé « facile ». Ah ah. J'en ai eu pour mes frais ! J'étais rincé :-)

Et Fatima a vraiment assuré.
On peut dire qu'à l'ASLAA, ils « cartonnent » .

NOTRE PETIT PROGRAMME IMPROVISÉ

A) 3 tours de chauffe en moulinant gentiment, le temps de jauger les divers pelotons

B) 1 tour « fractionné haut » : grand plateau et petit pignon, poussée maximale dans la descente une petite minute, courte récupération et seconde poussée forte de la sortie du parking jusqu'en haut. (on a doublé tout le monde dans la côte !!!)

C) 1 tour à allure moyenne pour reprendre un peu des forces

D) 1 tour à « haute fréquence de pédalage » : petit plateau et grand pignon dans la descente, puis modéré jusqu'au goulot d'étranglement, et une nouvelle fois « moulinage rapide »

E) 1 autre tour comme le C) pour récupérer, et se remettre des sensations « babouin » (popotins)

F) 1 dernier tour comme le B) encore à bloc, mais sans tenir à fond jusqu'en haut

Et la récupération complète fut sur le trajet du retour...

CHAMPAGNE TOUT LE MONDE !

Bravo également à Patricia, nouvelle venue, qui a pu faire 2 tours pour son baptême, avec Gérard.
Alain, également baptisé, pour un doublé de Présidents, a bien brillé.
Les 3 autres tandems en ont également impressionné plus d'un sur cet anneau de 3,5km
(Pierre/Abdel, Andy/Romain et bille en tête Laurent/Mériam)

QUE FAIRE MAINTENANT ?

- Nous rejoindre pour devenir pilote, être co-équipier/ère ou juste cycliste
- Se proposer comme pilote à l'ASLAA (féminines très recherchées)
- Affilier l'ES Nanterre Cyclotourisme à la Fédération Française Handisport ?

Fabien Guerret
Nanterre-cyclotourisme

LA PRISE EN COMPTE DU HANDICAP VISUEL DANS LE CODEP 91.

Dans le cadre de la politique fédérale « du sport pour tous », le Codep de l'Essonne s'est engagé dans la mise en place d'actions en direction des déficients visuels.

" Bonne initiation qui permet de percevoir et de se mettre en situation "

´très enrichissant de se rendre compte de la situation du copilote´

Experience forte surtout en situation de copilote

Très bonne initiative du Codep, donne envie de s'investir dans ce challenge. Je pensais que la position de copilote était cool, en fait, non...

JOURNÉES DE FORMATION AU PILOTAGE DE TANDEM

Sur une proposition d'Evelyne BONTEMS GERBERT, Présidente de la Ligue, nous avons été convaincus qu'il fallait former des pilotes pour accompagner les déficients visuels en tandem en toute sécurité. Avec l'appui d'Alain RICHARDOT comme moniteur FFCT et expert en la matière, ce sont 3 sessions d'une journée qui ont été organisées en Essonne dans les 5 derniers mois : 24 pilotes, issus de 10 clubs, sont ainsi formés dont 2 femmes ; nous avons ainsi des relais forts dans les clubs pour promouvoir cette activité. La commission formation nationale de la FFCT n'a pas encore validé cette journée de sensibilisation, mais ce ne doit être qu'une question de semaines…

Mais d'ores et déjà, sur la base du contenu actuel, nous ne pouvons que vous inciter à former des pilotes. D'ailleurs les témoignages ci-après sont révélateurs :

« …Bonne initiation qui permet de percevoir et de se mettre en situation
Très enrichissant de se rendre compte de la situation du copilote.
Expérience forte surtout en situation de copilote
Très bonne initiative du Codep, donne envie de s'investir dans ce challenge.
Je pensais que la position de copilote était cool, en fait, non. … »

AIDE À L'INVESTISSEMENT DE TANDEMS

Le Codep a recensé les aides financières possibles et en a informé les clubs. Le financement peut varier de 50 à 100 % selon les organismes. La signature d'une convention avec le CDH 91 nous permet d'obtenir une aide du Comité Régional Handisport, les partenaires institutionnels comme le Conseil Général participent au financement. Ne pas oublier les réserves parlementaires, les œuvres de bienfaisance comme Le Lion's club, etc..

RASSEMBLEMENT DE TANDEMS VALIDES – DÉFICIENTS VISUELS / HANDICAPÉS LORS DES RALLYES DES CLUBS

La saison cyclo de l'Essonne démarre avec le traditionnel rallye des Retrouvailles au départ du siège du Codep, à la mairie d'Ormoy. Le 22 février dernier, nous avons incité les tandems à se rassembler pour l'occasion : 4 tandems étaient présents, représentant les clubs de Chilly Mazarin et Brunoy.
Le Codep réitèrera ce rassemblement lors d'un rallye choisi parmi ceux inscrits au challenge du Codep.
Mais d'ores et déjà, avec le soutien du club de Chilly Mazarin, ce sont une dizaine de non-voyants qui sont déjà volontaires pour participer au rallye « Chilly Sancerre » en relais compte tenu de la distance (200 km aller et 200 km retour).*

SOUTIEN DES CLUBS VOLONTAIRES

Ayant bénéficié d'un tandem au niveau de la dotation GRDF – FFCT en 2014, nous allons motiver les clubs à proposer le tandem aux structures proches de leur siège et ayant des mal voyants. C'est le cas du club de DOURDAN qui accompagne chaque semaine Antony, un jeune déficient visuel. D'autres clubs ont déjà franchi le pas, comme Linas Montlhéry, Brunoy, Chilly Mazarin, Savigny, Ballainvilliers, Bouray sur Juine, Bondoufle. D'autres vont suivre, n'en doutons pas.

ACTION AVEC LA STRUCTURE VALENTIN HAUY DE CHILLY MAZARIN

Ce projet va prendre forme avec cette association entre mai et juillet. La direction de l'établissement est très volontaire et les pilotes du Codep vont commencer par une sensibilisation au monde des non-voyants dispensée par une instructrice de locomotion et une éducatrice spécialisée issue de V.H. Ce seront donc 5/6 jeunes de cette association qui goûteront aux joies de la pratique du vélo en tandem.
Il reste encore beaucoup à faire, mais nos projets ne manquent pas pour la fin de cette Olympiade…, et l'engagement de nombreux clubs dans notre sillage est prometteur.
Un grand remerciement à tous les membres du bureau du Codep Cyclo 91 et à tous les clubs qui se reconnaitront pour avoir participé à ces actions.

Christian PROPONET
Président du codep 91

INFO DERNIÈRE MINUTE :

Le Vélo Club de CHILLY MAZARIN dans l'Essonne (VCBS) organise son 28ème rallye « CHILLY SANCERRE » le samedi 6 juin prochain.
A cette occasion, un rassemblement de tandémistes « valides – déficients visuels » et « valides – handicapés » aura lieu. Cette opération, soutenue par le codep 91, permettra à des handicapés de faire la totalité du parcours (210 km) ou partie en tandem.
Le retour (dimanche 7 juin) est également possible selon le même schéma.
Pour plus d'informations, contacter Daniel CALMELS
daniel.calmels@free.fr

QUAND TROIS COMITÉS S'ASSOCIENT EN FAVEUR DU HANDICAP

Tous les ans en avril, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de l'Essonne organise une journée « Sport pour tous » où les comités sportifs du département présentent leurs activités à des handicapés et à des collégiens.

Les comités départementaux de cyclotourisme de l'Essonne et de Paris, ainsi que le comité départemental handisport (CDH) de l'Essonne, se sont associés pour proposer la pratique du vélo à ce public : quelques 200 collégiens et 400 handicapés ont pu découvrir les activités des 23 comités présents.

Les 5 bénévoles des 2 Codep ont proposé la pratique du vélo via un tricycle enfant, un tandem Pino et trois tricyles Hase aux collégiens et aux handicapés (autistes, mal voyants et même des publics lourds en fauteuil) en provenance des diverses structures du département (IME, SESSAD, centre de jour, foyer). Le matériel était prêté par le Codep cyclo 75 et par le CDH.

La gaité de tous ces participants a été notre récompense. Les collégiens et les éducateurs ont été mis aussi en situation de conducteur d'attelage de tricycles ou de tandem : une riche expérience pour les élèves de premier cycle, mais également pour les éducateurs, les professeurs de sports adaptés qui ont apprécié la diversité et la qualité du matériel, et notamment l'apport de solution comme l'attelage ou le tandem pino.

LA DER DES DER !!!

Après une édition 00 en 1999 sur un Paris – Bruxelles Audax pour la fête du Vélo avec une arrivée à Paris au Gymnaste G. CARPENTIER afin de lancer une « Grande Fête Européenne du vélo » !!!

J'ai eu la Joie d'organiser pendant douze éditions des €uro P' N' (Randonnée Cyclotouriste pour la Paix entre les Nations) D'abord avec le soutien de la Ligue Ile de France dont j'étais le président, puis à partir de 2005 avec l'Union Européenne de Cyclo-Tourisme, crée depuis peu & qui semblait être le partenaire « Idéal ».

En 2010, après une arrivée « Triomphale » à la Mairie de Paris en réalisant comme le Tour de France un Rotterdam–Paris... Pour notre part, beaucoup plus direct, j'ai pensé qu'à plus de 70 ans, ...
Il serait BIEN que je passe la Main !

Ayant depuis quelques temps déjà réfléchi à cette éventualité, mon remplaçant me semblait tout trouvé en la personne d'Alain CHALLANT, jeune Retraité quittant quelques temps plus tard ses fonctions au CoDep 94...

Pour l'aider de mon mieux dans cette reprise, j'ai accepté de l'aider dans cette tâche pendant les deux où trois premières années. Vu les changements apportés avec la création du Club de l'Amicale Euro Cyclotourisme, j'ai rempilé pour une saison en temps que Trésorier de l'association, mais pour ma part cette dernière, n'a pas répondu à mes attentes...

Comme le disait si bien un de mes prédécesseurs au CoDep75, « *Il ne faut pas mettre deux béliers dans la même Bergerie* »

Néanmoins, comme je l'ai souligné lors de l'arrivée de cette dernière randonnée à BARCELONE, je garde des souvenirs INOUBLIABLES de la période 2000 – 2012.

Cela m'a permis de connaitre plusieurs personnes qui nous ont aidé à réaliser de « Grandes Choses » !!!

Le premier a nous tendre la main fut le Directeur adjoint du Bureau Parisien du Parlement Européen : Christian GARRIGUES, qui nous a aidé à lancer ces €uro P' N' financièrement et aussi nos arrivées dans les Bureaux Européens de Bruxelles (2) –Strasbourg (2) – Athènes – Rome – Madrid – Lisbonne – Londres – Vienne.

Enfin Jean VUILLERMOZ, le maire adjoint chargé des sports qui pendant son mandat nous à permis cette arrivée « Grandiose en 2010 » et nous a apporté une aide très EFFICACE.

Nous avons aussi été reçus dans les Mairies de grandes villes comme Kaiserlautern, Vienne & une multitude d'agglomérations beaucoup plus petites qui appréciaient notre message de Paix.

Je finirai par ceux qui avec moi ont mis en place le projet et l'on fait « Fructifier » : Isabelle GAUTHERON (Notre CTR à la LIF), Claude MARTEL (mon fidèle secrétaire au 75, à la LIF à l'€uro P' N') Charles BOUCHARD (mon Co-liftier du début à fin 2010).
Pour ces deux dernières personnes, c'est une pensée particulière puisque tous les deux nous ont quittés.

Les plus « Grands Moments » pour moi, sont dans l'ordre :

1) L'arrivée à Athènes 2004 pour la cérémonie d'ouverture des « Paralympiques ».Quand vous sortez de là... vous n'avez mal nulle part (Dixit un ami de 39 & participant)
2) Notre arrivée 2003 au Château de Beilstein & la réception qui suivit

3) A égalité : Castelo Branco 2006, Autriche 2008, Suède 2009, avec l'aide des plus efficaces de notre Autrichien du Perreux - Frantz, de notre « Breton Suédois Jean-Claude », qui nous ont fourni une aide précieuse et je n'oublie pas Winfried & Eduardo qui ont aussi amenés « leur pierre à l'édifice »

Enfin je ne voudrais pas être TROP LONG, mais je tiens à remercier très sincèrement tous les participants de cette période qui nous ont permis de mener à bien ces premières années, de prolonger cette idée majeure qui prévoyait en 2004 d'aller à Athènes pour l'ouverture des Jeux Olympiques.
Leur motivation nous a permis de continuer bien au-delà...
En souhaitant encore de nombreuses années de réussite comme je l'ai demandé à l'arrivée à Barcelone.

Que l'esprit de la « Formule » ne soit pas TROP BOULEVERSÉ...

Très sincères amitiés.
En espérant vous retrouver
le plus souvent POSSIBLE.

Jean- Claude MASSÉ

Au nombre de 350, les randonnées permanentes sont des itinéraires de distances variables, à parcourir à tout moment. Une formule idéale pour le tourisme.

RANDONNEE PERMANENTE EN VAL D'OISE

Cette Randonnée en Val d'Oise (RVO) vous mènera à travers ce département qui a été créé il y a presque 50 ans maintenant. Elle vous conduira sur des routes tranquilles, certes moins qu'elles ne le furent à l'époque de la création du département, mais vous aurez encore le loisir de rouler sur des routes peu fréquentées à travers une campagne variée et riche. Cette RVO vous permettra de traverser d'est en ouest (ou inversement) le département et d'y découvrir des paysages très changeants selon où vous vous trouverez.

A partir d'Auvers sur Oise, ville aujourd'hui très touristique, (ne manquez pas d'aller voir son église) et qui doit sa renommée aux peintres qui l'ont fréquentée, et dont l'un des moindres ne saurait être Van Gogh, vous longerez l'Oise vers Mériel ; petit village où un certain Jean Moncorgé a passé son enfance (plus connu sous le nom de Gabin, un musée lui est dédié) Ensuite, en quittant les rives de la rivière, vous remonterez en direction de la forêt de Montmorency pour passer par Chauvry (fromagerie de chèvres), traverser la forêt de Bouffémont et rejoindre la Croix Verte. Peut- être entendrez-vous le carillon de Notre Dame de l'Ile de France si vous y passez à midi pile. Après Attainville, le parcours devient plus plat dans la plaine de France et il vous conduira jusqu'à Luzarches. Avant, je vous conseille de faire ce détour par Hérivaux pour y voir le château niché au bout de cette route. Ici, à vol d'oiseau, les pistes de Roissy ne sont plus qu'à 10 km, pas étonnant si les avions passent fréquemment au-dessus de votre tête. Il faudra revenir sur vos pas pour rejoindre le parcours et atteindre Viarmes, ville étape où vous pourrez tamponner votre carte postale. L'église avec son immense toit en pente dissymétrique est impressionnante.

La suite du parcours vous conduira vers St Martin du Tertre, village qui porte bien son nom, tout en haut de cette colline et redescendrez ensuite vers l'Isle Adam en traversant la forêt de Carnelle. Si vous prenez le temps, vous pourrez à l'écart de la route aller voir la fameuse Pierre Turquaise, (origine mal définie à ce jour encore) malheureusement détruite par une charge explosive !

La route vous guidera vers Presles, avec son château, son église, son golf et arriverez rapidement à l'Isle Adam. Point de passage pour les BCN / BPF, vous pourrez y admirer le Pavillon Chinois, sa piscine de plein air que vous pourrez apercevoir depuis le pont du 16ème siècle qui traverse

l'Oise et longerez de nouveau l'Oise jusqu'en direction de Valmondois.

A présent, vous aborderez le Parc du Vexin, et votre route vous conduira à traverser des petits villages pittoresques qui ont su garder un caractère rural et où alterneront petits bois, coteaux et petites vallées. Ce tronçon est riche en demeures anciennes : fermes, châteaux du 18ème, églises, fontaines etc… A l'approche de Neuilly en Vexin, vous contournerez les Buttes de Rône, point culminant du Val d'Oise. Si vous souhaitez atteindre le sommet qui culmine à 216 m, il faudra alors emprunter le sentier et finir à pied. Vous passerez également devant le château de St Cyr s/ Chars qui a servi de décor à nos chers visiteurs et leur Range !!! (Admirez la grille d'honneur et les deux licornes) Avant d'arriver à Chars, vous apercevrez s'élever au-dessus de la ligne d'horizon le clocher de l'église datant du 16ème siècle et facilement reconnaissable par son style. Ce village a su garder ses commerçants et sa gare SNCF. Après avoir traversé le village et en haut de la côte, vous prendrez la direction du Bellay où en y arrivant vous pourrez encore voir un très beau pigeonnier symbole de puissance à l'époque. En continuant votre route, vous traverserez par deux fois la RN 14 avant d'atteindre Parnes (vous venez de quitter le département du Val d'Oise sur quelques km !!!) et reprendrez la direction de Montreuil sur Epte. Ici, le long de la rivière Epte, vous serez à la limite du Vexin Normand et du Vexin Français.

En continuant votre route vous longerez le domaine de Villarceaux : Château Manoir avec ses parterres sur l'eau, continuerez vers Chérence et sa ferme fortifiée avant d'atteindre la route des crêtes qui surplombe La Roche Guyon.
Par beau temps, vous profiterez d'un coup d'œil magnifique sur la vallée de la Seine, extrême limite du département du Val d'Oise.
Prenez le temps de flâner dans La Roche, au pied du château, dans les jardins au bord de la Seine, ou bien devant la Mairie-Halle couverte. Ici, vous pourrez encore poster votre carte postale de contrôle avant de continuer votre randonnée. En roulant entre la rive de la Seine et les falaises de craie, (église troglodyte taillée dans la falaise) vous arriverez à Vétheuil également classé BCN /BPF. Ce village est surtout connu pour son église au toit à motif polychrome et par Claude Monet qui y séjourna 3 ans et y peignit seulement 150 tableaux..... A la sortie de Vétheuil, la route s'élève vers Villers en Arthies jusqu'à 180 m d'altitude pour finir sur un plateau qui vous conduira vers Wy dit Joli Village. (soit-disant une exclamation de Henri IV !) avant de rejoindre VIGNY, ville étape de contrôle.

Vous jetterez un coup d'œil sur le château renaissance "style troubadour" flanqué de ses 5 tours, aujourd'hui à l'abri derrière une monumentale grille et une végétation envahissante faute d'entretien hélas. Vigny est situé dans une cuvette, vous devrez gravir la côte pour retraverser la RN 14 encore une fois et continuer vers Grisy les Platres. Votre route vous fera passer dans une série de petits villages comptant tous d'immenses églises. Aujourd'hui ces petits villages semblent revivre par l'arrivée de nouvelles familles qui ont voulu fuir les grandes cités de la région parisienne. Ici, en pleine campagne, nous ne sommes qu'à 30 km à vol d'oiseau de la capitale. A partir d'Ennery, vous redescendrez vers l'Oise, et par une route en surplomb, bordée à certains endroits de reproduction de tableaux des impressionnistes qui ont séjournés dans la région, vous gagnerez la place de la Mairie d'Auvers d'où vous êtes partis.

Selon que vous aurez été sportif ou cyclo tranquille, vous aurez parcouru cette randonnée en une journée seulement ou plusieurs semaines. L'essentiel est que vous ayez eu du plaisir à découvrir cette Randonnée qui vous aura fait découvrir un territoire confiné entre les vallées de la Seine et de l'Oise, les limites extrêmes du département aux confins de l'Eure, l'Oise, de la Seine et Marne, la Plaine de France plutôt urbanisée et le Vexin d'avantage rural et que vous en gardiez de bons souvenirs et beaux paysages.

Bonne route à présent et dans l'espoir de vous croiser prochainement sur la Randonnée en Val d'Oise.

Pour de plus amples renseignements ou inscriptions, votre contact :

Michel LANGEVIN
Cyclo Club du Vexin St Ouen l'Aumône

Site :www.cycloclubduvexin.com
Mail : michel.langevin@hotmail.fr
Tel : 06 08 82 10 70

RANDONNÉE PERMANENTE « AUX SOURCES DE L'ESSONNE »

Le département de l'Essonne relève de quatre régions naturelles : HUREPOIX, BEAUCE, GATINAIS FRANÇAIS, et BRIE FRANÇAISE. Les trois premières régions citées seront traversées par la randonnée qui vous est proposée. Le Hurepoix couvre la plus grande partie du département et se caractérise par des vallées ombragées et des plateaux cultivés. La plaine de la Beauce commence véritablement au Sud d'Etampes et de la vallée de la Juine. Le Gâtinais Français, plus au Sud-Est, se regroupe autour du canton de Milly-la-Forêt et est limité dans sa partie Est par la rivière Ecole.

Le département doit son nom à la rivière Essonne née dans le département du Loiret. Elle descend à travers le Gâtinais Français et le Hurepoix, jusqu'à la Seine à Corbeil, non sans avoir été grossie des eaux de plusieurs affluents tels que la Juine qui reçoit elle-même les cours de la Louette, la Chalouette et l'Eclimont.
Autres rivières : la Renarde qui prend sa source en Beauce et la Rémarde née en vallée de Chevreuse, se confondent avec les eaux de l'Orge qui traverse Saint Chéron. Dans le Gâtinais Français, la Velvette petite rivière qui prend source dans la campagne de Boigneville non loin de Buno-Bonnevaux se jette également dans l'Essonne. L'Ecole, quant à elle, rejoint directement la Seine, en Seine et Marne, tandis que l'Ecoute-s'il-pleut, ru discret, disparaît dans le fleuve à Ris-Orangis.
Grâce à la découverte de mégalithes, sépultures et objets divers, on situe les origines de la région à l'époque préhistorique. Les mises à jour de vestiges gallo-romains (monnaies, mosaiques, villas, voies, etc.) laissent penser que, lors de la conquête de la Gaule par César, le département de l'Essonne était partagé entre deux peuples gaulois, les Parisii et les Senons. Au Moyen Age, les familles fortes et possédantes défient la royauté depuis leurs fiefs.

Ainsi dès 987, Hugues Capet possesseur du comté d'Etampes et de la châtellenie de Dourdan affronte les comtes de Corbeil, de Gâtinais, et le seigneur de Montlhéry. Ces comtés ne rentreront dans le domaine royal qu'aux XIe et XIIe siècles. Les châteaux royaux d'Etampes et Dourdan sont les témoins de cette époque.
La guerre de Cent Ans achevée, la sécurité et la prospérité revenant, des halles (Milly-la-Forêt, Arpajon, Méréville), des moulins à grain (Corbeil, Etampes), des affluents de la Seine sont aménagés (vannes, déversoirs). Ainsi, jusqu'en 1676, la Juine est navigable jusqu'à Etampes.

Au cours des XVIe, XVIIe et XVIIIe siècles, les guerres de Religion, puis la Fronde provoquent mort et dévastation. Toutefois le XVIIe et le XVIIIe constituent, paradoxalement, une grande époque de création en Essonne. La rénovation d'édifices religieux (St Sulpice de Favières), la construction de châteaux (Chamarande, Courson, Courances) et de parcs (châteaux du Marais, de Méréville), l'installation d'une fabrique de porcelaine (domaine de Villeroy à Mennecy) en sont le témoignage.
Sous la Révolution et l'Empire on assiste à une réorganisation administrative du pays. Après 1800, de nouveaux départements sont créés, dont en région parisienne celui de Seine et Oise. A cette occasion deux villes se voient attribuer le titre de sous-préfecture, Corbeil où l'industrie domine (papeteries Féray et Darblay), imprimerie (Crété), chapellerie (Cassé), fonderie (Decauville) et ETAMPES plus riche d'une activité agricole (moulins, fermes céréalières de la Beauce, maraîchers et exploitations forestières).
Le chemin de fer en 1840, encourage l'industrialisation et la construction de résidences secondaires dans la vallée de la Seine.

Au XXe siècle, le développement des industries, l'expansion démographique, la création du département de l'Essonne en 1964 et de la ville nouvelle d'Evry, les constructions de l'autoroute A6 et de la préfecture d'Evry en 1970, font de ce département un pôle de technologies et d'industries de pointe.

Bonne route à présent et dans l'espoir de vous croiser sur notre randonnée.

Correspondance, renseignement et homologation sont à adresser au responsable ci après :

Guy PERICHON
2 Rue des Epis D'OR
91210 DRAVEIL
E-mail : usrocyclo@gmail.com
Tél : 01 69 03 45 15

INFOS PRATIQUES

- L'itinéraire de cette randonnée permanente a été établi à partir des cartes Michelin N° 106 et 312
- Parcours de 200 km de difficulté moyenne,
- 4 points de contrôle obligatoires dont 1 site BCN-BPF,
- Lieu de départ à la convenance des participants, sens de rotation libre mais conseillé par l'itinéraire indiqué
- Période conseillée : d'avril à octobre
- Aucun délai n'est imposé, il faut prendre son temps pour visiter.

Au nombre de 350, les randonnées permanentes sont des itinéraires de distances variables, à parcourir à tout moment. Une formule idéale pour le tourisme.

Création et impression Axiom Graphic 01 34 66 42 42