



*Gérard Pliquet*  
→ La place de Monpazier  
(Dordogne)

# CYCLOTOURISME

MAGAZINE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME N° 751 - DÉCEMBRE 2024



## VERTES TOUT-TERRAIN 2025

*Vos randos VTT incontournables*

**DOSSIER**  
Sur la route  
du Laguiole AOP

**TOURISME**  
Le Tour des Vosges

**SANTÉ**  
La commotion  
cérébrale





# DEMANDEZ VOTRE BROCHURE SÉJOURS & VOYAGES

FRANCE • EUROPE • MONDE

Sur simple demande (par mail ou téléphone) auprès de la Fédération



**N'ATTENDEZ PLUS ET PENSEZ DÉJÀ  
À VOS PROCHAINS VOYAGES  
AVEC LA FÉDÉRATION !**

Entre amis, en France, en Europe, à l'étranger,  
à vélo, à VTT, en itinérance ou en boucle...  
Il y en a pour tous les goûts.

# VELO EN FRANCE

Itinéraires et tourisme à vélo



**4 000 CIRCUITS VÉLO**  
gratuits & permanents

**1 RÉSEAU D'ENTRAIDE**  
avec 1 000 Cycl'hôtes  
pour vous accueillir

**3 500 RANDONNÉES VÉLO**  
ponctuelles dans l'agenda

**3 000 CLUBS VÉLO**  
dont 1 700 sections VTT



@FFVELO





## EN COUVERTURE

Fin de journée VTT dans les Baronnies. Un moment unique face au coucher de soleil !

© Yann Sarret



## EN DERNIÈRE DE COUVERTURE

La place de Monpazier (Dordogne).

© Gérard Pliquet

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération sur le site [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) en flashant ce QR Code



© François Tartarin



Jean-Jacques Rolland  
Membre du comité de rédaction

## Un nouveau départ

Le mois de décembre est habituellement celui de l'examen des bilans, des résultats et des perspectives. Sacrifions donc d'autant plus facilement à la tradition que 2024 est fertile en enseignements.

Nous sortons de l'année du centenaire. Cent ans d'initiatives, de développements et de réalisations de projets cyclotouristes, à travers des moments sereins ou plus conflictuels, ont consolidé notre mouvement et affirmé sa crédibilité. D'autres sujets dont on peut se réjouir, sans prétendre être exhaustif, sont le développement du vélo sous toutes ses formes et particulièrement le succès que connaît le tourisme à vélo que nous défendons sans relâche. L'ouverture vers les jeunes et vers les personnes en situation de handicap complète ce versant positif. Mais des clignotants d'alerte s'allument : après des années de prospérité nos effectifs décroissent, entraînant arrêt de clubs et croissance de la moyenne d'âge. Notre revue, quant à elle, se cherche aussi un avenir. Elle subit l'érosion, lente mais régulière, de son lectorat corrélé aux courbes ci-dessus. S'y ajoute la désaffection générale pour le média papier. Consciente de cela l'équipe de rédaction, élargie, dispose déjà d'idées d'amélioration, désireuse de continuer efficacement son travail d'information et de proposition. Cette équipe est entraînée par un rédacteur en chef chevronné qui s'est attaché à préserver la qualité et l'audience des messages pendant plus de vingt ans mais s'apprête à passer le témoin. Autre changement important associé à un contexte difficile.

Contre les déclinis qui se profilent d'une part, assurer un renouvellement salutaire d'autre part. C'est donc bien un nouveau départ qui sera le socle de l'assemblée générale 2024 réunie à Paris. Le comité de direction élu pour les quatre prochaines années se saisira de ces questions et décidera des actions à mener en vue de consolider les acquis et de dépasser les écueils. Les points d'accroche sont nombreux. Des propositions existent, riches et diversifiées. Le redressement est sans nul doute au bout du chemin, et le succès en sera d'autant plus affirmé avec l'attention, le soutien et la coopération de chacun, dans sa partie et à son niveau. ■



© Jean-Luc Armand

# SOMMAIRE

N°751 - DÉCEMBRE 2024

## 06 | Actualités

### PAGE 08 > DOSSIER

08 | Vélo et fromages - Route du Laguiole AOP

### PAGE 14 > REPORTAGE

14 | VTT : Séjour du VTT LUB Pertuis

18 | Jeunes : Promotion loisirs jeunes (PLJ)

20 | Portrait : Lionel Delahaie  
(Randonneurs Cyclos de l'Anjou)

22 | Voyage : De Villefranche-en-Beaujolais à Pau

### PAGE 26 > TOURISME

26 | BCN-BPF : Bort-les-Orgues et Meymac (Corrèze)

28 | Randonnée permanente : Le Tour des Vosges

### PAGE 32 > CULTURE

32 | Faune : L'étourneau sansonnet

33 | CycloLivres : Sélection du mois

34 | Croq'Vélo : La fièvre de M. Seguin

### PAGE 38 > CONSEILS PRATIQUES

38 | Santé : La commotion cérébrale

42 | Sécurité : Le carrefour néerlandais

44 | Reportage photo : L'EuroVelo 6

### PAGE 46 > LA FÉDÉ EN MARCHÉ

46 | Du côté de chez vous (clubs et structures)

### PAGE 50 > ... ET AUSSI

50 | Semaine européenne de cyclotourisme 2025 - Prayssac (Lot)

52 | Les Vertes Tout-Terrain et Maxi-Verte 2025

58 | Les Cyclomontagnardes 2025

62 | Carnets, Petites annonces

63 | CycloJeux

64 | Divers

66 | Ulti'mot



© Georges Croise

**DOSSIER • PAGE 08**  
**VÉLO ET FROMAGES - ROUTE DU LAGUIOLE AOP**  
*De quoi se régaler !*



## GUIDE DES SERVICES VÉLOS

Dans le cadre du Salon européen de la mobilité (Eumo Expo), *Le guide des services vélos* a été présenté. Cette production de Villes et territoires cyclables et marchables a été réalisée en partenariat avec Inddigo

ainsi qu'avec le soutien de l'Ademe. Des fiches méthodologiques détaillent chaque service afin que les élus et les techniciens puissent se repérer en ce qui concerne la conception, la gouvernance et le dimensionnement des services.

Des conseils qui se veulent avant tout pratiques et synthétiques. Le stationnement sécurisé, la location longue durée ou en libre-service, les aides à l'achat, l'apprentissage du vélo ou les ateliers d'auto-réparation sont réunis dans ce guide.

<https://villes-cyclables.org>

## DES PISTES VÉLO INTERCONNECTÉES

En investissant 7 millions d'euros, le département de la Meuse développe un réseau de pistes cyclables interconnectées. La Meuse veut créer un maillage sécurisé de circuits en les reliant avec les départements voisins de la Moselle, de la Meurthe-et-Moselle et des Ardennes mais aussi avec les provinces belges de Wallonie et de Flandre. Le tout avec un réseau routier bien structuré, qui permet le développement du cyclotourisme, favorisé aussi par les « nœuds » cyclables.

<https://actu.fr>



© Michel Jonquet

## ALPE-ADRIA

Des sommets alpins aux plages italiennes, une véloroute de 410 km relie désormais Salzbourg en Autriche à Grado en Italie : l'Alpe-Adria. En partant de la ville natale de Mozart, le parcours s'engage dans la vallée de la Salzach pour traverser les Alpes autrichiennes et rejoindre l'Italie. L'itinéraire, bien balisé, emprunte des zones naturelles, parsemées de villes et de villages authentiques. Même si certaines portions demandent quelques efforts supplémentaires, l'Alpe-Adria est accessible à tous les cyclistes qui peuvent le programmer en fonction de leur pratique. L'éventuel transport des bagages peut être fait auprès de prestataires de services adaptés.

Retrouvez la carte, le détail des étapes et toutes les autres informations sur l'Alpe-Adria sur le site officiel : [www.alpe-adria-radweg.com](http://www.alpe-adria-radweg.com)



© Jean-Luc Armand

## UNE MESURE POPULAIRE



© ADEME

L'Ademe a publié un rapport en septembre 2024 qui va à l'encontre des idées reçues puisque moins de voitures en ville devient une mesure populaire. En effet, l'Agence de la transition écologique a fait le constat qu'un certain nombre de mesures tendant à réduire l'usage de la voiture en ville sont avantageuses sur le plan électoral. La piétonisation, le développement des pistes cyclables ou même la généralisation du 30 km/h sont perçus comme une appropriation de l'espace public et non comme un frein aux déplacements. Si ces mesures peuvent paraître impopulaires dans un premier

temps, la concertation a des effets positifs provoquant souvent des revirements aboutissant à un consensus quasi général.

<https://bibliothèque.ademe.fr/mobilite-et-transport/7593-acceptabilite-des-mesures-de-reduction-de-la-place-de-la-voiture.html>

## VÉLOCITÉ EN AGENAIS

Depuis 2008, l'association Vélocité en Agenais développe l'usage quotidien du vélo tout en intégrant dans les projets d'infrastructures, donnant ainsi plus de place aux déplacements actifs. Récemment un atelier participatif de réparation, « RéparR Ton Vélo », a ouvert ses portes. On peut y apprendre à réparer son vélo avec l'aide d'un bénévole. Des balades conviviales, certaines parfois « techniques », sont là pour proposer des améliorations sur la qualité des déplacements dans les quartiers de la ville. Actuellement soixante-quinze bénévoles animent l'association dont douze dédiés à l'atelier réparation.

<https://velocite47.fr>



© velocite47.fr

## UN LEVIER ÉCONOMIQUE

La Normandie vient de mesurer les retombées économiques engendrées par le tourisme à vélo. Avec 2,2 millions de sorties cyclistes ce sont 45 millions d'euros générés par ce moteur économique. Il faut reconnaître que les 1 700 km des six itinéraires des véloroutes que sont la Véloroute®, la Seine à vélo®, la Véloscénie®, la Vélo Francette®, la VéloWestNormandy® et l'Avenue Verte London-Paris®, boostent l'économie.

Les cyclotouristes déboursent en moyenne 70 € par jour et par personne. Parmi eux, les Allemands, les Belges et les Néerlandais s'avèrent particulièrement dépensiers. On ne peut qu'encourager le développement du tourisme à vélo pour dynamiser les territoires.

<https://weelz.ouest-france.fr>

## DEUX NOUVELLES PASSERELLES

Longue de 25 km, la Voie verte Oisans relie les villages de Venosc et Allemond en passant par Bourg-d'Oisans. Le 9 octobre a eu lieu l'inauguration et la mise en service de deux passerelles facilitant ainsi la circulation des cyclistes et des piétons. La passerelle suspendue de la Romanche (52 m de long et 3 m de large) et la passerelle rigide de la Béalière Romanche (11 m de long et 3 m de large) permettent de traverser en toute sécurité au-dessus de la Romanche et de la Béalière. Ces aménagements sont exclusivement réservés aux piétons et aux cyclistes, dont les grimpeurs qui ont ainsi un accès tranquille avant d'aborder les cols mythiques de l'Oisans.

[www.oisans.com/equipement/la-voie-verte-en-oisans-balade](http://www.oisans.com/equipement/la-voie-verte-en-oisans-balade)



© MND

## MIEUX QUE N'IMPORTE QUEL RÉGIME



© Mon vélo Ma santé

Les dernières études le montrent, l'activité physique, et le vélo en particulier, est plus efficace pour perdre du poids que n'importe quel régime. En réalité si la perte de poids peut s'avérer minime, c'est la perte de graisse viscérale qui est importante car celle-ci est particulièrement dangereuse pour la santé. Les facteurs de risque cardiovasculaire peuvent ainsi s'améliorer de manière spectaculaire. Ces études, développées par des chercheurs canadiens, en collaboration avec onze cyclistes, ont prouvé que leur taux de cholestérol a baissé de 20 % et les triglycé-

rides de 40 %, quant à leur tour de taille il a rétréci de 3 cm. Il est donc plus facile de s'adapter à une activité physique régulière qu'à une restriction calorique.

<https://weelz.ouest-france.fr>

## CARNETS D'AILLEURS

Aujourd'hui les découvertes authentiques sont devenues primordiales. Les voyageurs sont de plus en plus nombreux à rechercher des expériences riches de sens et immersives. Le tourisme responsable est devenu une norme pour celles et ceux qui ont conscience qu'il est indispensable de ralentir pour mieux s'immerger dans les cultures locales. La nouvelle revue trimestrielle *Carnets d'Ailleurs* correspond parfaitement à ces aspirations. En fusionnant l'art et le voyage, cette revue comblera le cyclotouriste contemplatif qui trouvera matière à assouvir ses envies et ses aspirations.

[www.carnets-dailleurs.fr](http://www.carnets-dailleurs.fr)



© Carnets d'Ailleurs

## LA VÉLODYSSÉE® CERTIFIÉE EUROVELO



© DR

Lancée en 2012, la Véloodyssée® n'a cessé de s'améliorer. Entre la qualité des infrastructures et des services, l'augmentation du nombre d'hébergements labellisés « Accueil vélo » ou les 76 % d'itinéraires en site propre, les utilisateurs vivent une expérience agréable et sécurisée. Forte de ces améliorations, la Véloodyssée®

vient d'obtenir la certification EuroVelo sur l'intégralité de son itinéraire.

Au niveau national c'est une première, mais la France est aussi le premier pays des six qui compte l'EuroVelo 1 à obtenir une certification, et ainsi faire de la Véloodyssée® une belle locomotive pour le cyclotourisme.

[www.1velo.com/la-velodysee-labellisee-eurovelo-1300-km-de-cyclotourisme-certifiee-en-france](http://www.1velo.com/la-velodysee-labellisee-eurovelo-1300-km-de-cyclotourisme-certifiee-en-france)

SUR LE WEB

[www.youtube.com/watch?v=RIJ7LXIacO4](https://www.youtube.com/watch?v=RIJ7LXIacO4)

Découvrez en vidéo l'opération « Tu roules sur l'art » sur la Véloodyssée®, mise en place par la Communauté de communes Marenne Adour Côte-Sud. Une manière ludique de faire découvrir l'art contemporain à tous.



<https://podcast.ausha.co/la-pampa>

« La Pampa » c'est le podcast qui vous raconte les voyageurs à vélo et leurs aventures. Vous y retrouverez des récits de voyages immersifs, des conseils, des astuces et des témoignages... Découvrez également des articles sur le site [www.pampastic.com](http://www.pampastic.com)



[www.youtube.com/watch?v=zRR3LBxtJsc](https://www.youtube.com/watch?v=zRR3LBxtJsc)

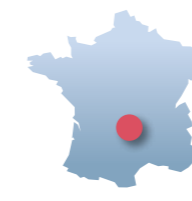
Daniel Beaujoin nous invite à partager cinquante ans de montagne à vélo à travers un diaporama rétrospectif.



# De quoi se régaler !

*Je n'ai pas résisté à cette double invitation. Vélo dans cette région du nord Aveyron et fromages Laguiole AOP, Aubrac et Carladez. Régaler des yeux et des papilles. Le parcours n'est pas facile, difficile même, mais les efforts consentis ouvrent l'appétit et sont bien récompensés.*

> Texte et photos (sauf mention) : Georges Golse



#### Remerciements

Audrey Carles, Agence Aveyron Attractivité Tourisme / Séverine Dijols Valenq, Tourisme en Aubrac / Céline Sautré, Agence Aveyron Attractivité Tourisme / Jean-Baptiste Boulloc, coopérative Jeune Montagne / Fabien Malroux, coopérative fromagère de Thérondels, et tous les passionnés qui m'ont accueilli.



Le site de Valon et son château qui domine la vallée de la Truyère.

Un regard sur le profil fait vite comprendre qu'il va falloir jouer du dérailleur. Il présente un point bas, un « trou » où la route passe de 800 à 310 m pour remonter tout aussi vite. Un autre point bas marque le premier franchissement de la Truyère sur le barrage de Sarrans, suivi d'une montée avec des passages à plus de 14 %. L'altitude maximale se situe à 1 011 m et le dénivelé positif est de 2 030 m pour une distance totale de 114 km. Le tout ondule entre 650 et 900 m d'altitude.

Les régionaux du Cyclo Club du Carladéz, à l'origine de l'itinéraire, utilisent le mot « grimpettes » quand ils nous invitent à leur randonnée annuelle. Me voilà averti !

Pour ma part, j'ai découpé la route en trois étapes parcourues tranquillement, à mon rythme, sur de petites routes bien entretenues. J'ai oublié ma

montre... et mon cholestérol et me suis régalé à chaque instant. En dehors du relief, la région se déguste : paysages, végétation, vaches, villages et maisons typiques, pour les pupilles, fromages et spécialités locales à base de tome fraîche, pour les papilles. Suivre cette route, c'est aussi rencontrer des passionnés au savoir-faire hérité d'une longue tradition qui ne renie pas la modernité. ■



### EN PRATIQUE

- Informations et trace du parcours

<https://www.tourisme-en-aubrac.com/randonnees-pedestre/velo-et-fromages-route-du-laguiole-aop-et-des-fromages-de-laubrac-et-du-carladéz/>

### QUELQUES ADRESSES

#### • Visites

> **Atelier Benoît l'Artisan** : place du Toural 12210 Laguiole  
Fabricant artisanal de couteaux de Laguiole.  
[laguiole-benoit.com](http://laguiole-benoit.com)

> **Coopérative Jeune Montagne** :  
route de Saint-Flour  
12210 Laguiole - 05 65 44 35 54  
[jeune-montagne-aubrac.fr](http://jeune-montagne-aubrac.fr)

> **Ferme de Martin et Jean-Paul Dagneau** (EARL Fayt) : 2, impasse de Ramonet 12210 Cassuéjols  
06 85 67 92 18 / 06 48 85 90 05

> **Coopérative fromagère de Théronnels** : route de Laussac 12600 Théronnels - 05 65 44 24 32

> **Ferme de la Borie Haute** : 12460 Saint-Amans-des-Cots  
06 31 07 03 14

> **Restaurants et hébergements**

> **Hôtel Restaurant l'Aubrac** : 17, allée de l'Amicale 12210 Laguiole  
05 65 44 32 13  
[hotel-aubrac.fr](http://hotel-aubrac.fr)

> **Chez Colette** :  
Le Bourg 12210 Cassuéjols  
05 65 44 33 71

> **Restaurant La Coulée des saveurs** : 1, place Robert Delmas  
12600 Lacroix-Barre  
06 30 33 00 79

> **Le Relais d'Huparlar** :  
Le Bourg 12460 Huparlar  
05 65 48 17 33

> **Chambre d'hôtes Basalture** :  
Le Fieu 12600 Théronnels  
[basalture.fr](http://basalture.fr)

> **Camping municipal de la Vernhe** :  
12460 Saint-Amans-des-Cots  
05 65 44 89 02 (06 30 27 05 91)  
[www.campingdelavernhe.fr](http://www.campingdelavernhe.fr)



Devant le taureau de Laguiole, le Cyclo Club du Carladéz porte fièrement les couleurs de la principauté de Monaco.

Tout commence à Laguiole, Laïole, place stratégique à 1 000 m d'altitude. Depuis l'église du Fort, la vue se porte sur un enchevêtrement de toits pentus couverts de lauze, supportés par d'épais murs de basalte. Je retrouverai ces maisons, typiques de l'Aubrac, tout au long du voyage.

Ma prochaine destination est le foirail où trône majestueusement la statue du taureau de la race Aubrac. Toucher ses attributs porterait bonheur !

Depuis 1829 les couteaux Laguiole et leur abeille emblématique font aussi la réputation des artisans couteliers locaux. Au cours de la visite de l'atelier de Benoît l'Artisan, je rencontre mon premier passionné. J'admire ses gestes précis et rapides alors que, devant son *backstand*, il travaille le manche du couteau afin de lui donner sa forme. L'une des multiples étapes qui vont conduire à la fabrication du couteau Laguiole.

Le lendemain, au petit matin, je suis attendu à la coopérative *Jeune Montagne* créée en 1960 par de jeunes

## Laguiole, capitale de la montagne



Laguiole, un enchevêtrement de toits pentus couverts de lauze.

agriculteurs de l'Aubrac « afin de sauvegarder la fabrication du fromage Laguiole et de l'aligot... » et leurs exploitations. L'obsession de l'hygiène et de la traçabilité est présente partout. On ne plaisante ni avec le lait cru et entier, ni avec le cahier des charges. Les installations sont modernes et si certaines opérations sont mécanisées, le travail physique et le savoir-faire du fromager ont gardé toute leur place. *Jeune Montagne* produit également de la tome fraîche et de l'aligot.

### CARACTÉRISTIQUES DU LAGUIOLE AOP

Le fromage de Laguiole AOP est un fromage à pâte pressée non cuite. Le lait une fois transformé en caillé ne subit pas de cuisson mais est pressé pour obtenir la tome fraîche qui sera ensuite broyée, salée et mise en moule pour former des fourmes de 50 kg.

- **Les affinages** : quatre mois minimum ; le *Laguiole Sélection* a environ six mois d'affinage et le *Laguiole affinage long* autour des vingt mois d'affinage.

- **Les saveurs** : du goût doux et lacté du quatre mois et du *Sélection* avec leur texture fondante aux délicats arômes fleuris du *Grand Aubrac* et aux notes plus intenses et corsées et de l'*affinage long*.

- **Période de fabrication** : toute l'année sauf pour le *Laguiole Grand Aubrac* fabriqué entre le mois de mai et le mois d'octobre.

### LE COUTEAU DE LAGUIOLE

La fabrication d'outils tranchants et de lames est attestée dès le Moyen Âge. Le couteau des paysans de l'Aubrac est le *capuchadou* à lame fixe muni d'un manche rond en frêne ou en buis. Les premiers couteaux fermants sont produits à partir de 1829. Puis les couteaux sont munis d'un poinçon, puis d'un tire-bouchon. Début XX<sup>e</sup> siècle, les premières abeilles ornent la mouche en tête du ressort. Aujourd'hui quinze coutelleries fonctionnent à Laguiole.



Les gestes précis et rapides du coutelier façonnant le manche du couteau.



Une fourme géante accueille les visiteurs de la coopérative Jeune Montagne.

En route ! Le parcours est parfaitement fléché dans le sens antihoraire depuis l'accueillant office de tourisme. C'est parti pour des kilomètres de « *montadavala* », de montées-descentes, un véritable toboggan. Une belle occasion de revoir les notions d'énergie potentielle gravitationnelle liée au poids, gênante dans les montées mais bien agréable dans les descentes. Pas question de freiner, il ne faut pas gaspiller l'énergie ! Le profil de la route suit les vallonnements. Bois de feuillus et prairies les recouvrent. Au printemps, fleurs et plantes aromatiques abondent dans les prairies. ➔

## Aubrac et Simmental

Première halte à Cassuéjols où je vais à la rencontre de la famille Dagneau, l'une des nombreuses fermes qui, 365 jours par an, produisent le lait cru qui servira à la fabrication traditionnelle du fromage de Laguiole de *Jeune Montagne*. Martin, le fils, me conduit dans les prairies à la rencontre de leur quarantaine de vaches (photo ci-contre), essentiellement des vaches de la race Simmental, à côté de quelques Aubrac. De mai à octobre, elles resteront au pré où a lieu la traite mobile. Tout comme son père, il est passionné, très attaché à ses vaches et à leur confort.

À Cassuéjols, mes premières vaches, mais aussi mes premières spécialités dégustées *Chez Colette* : salade agrémentée de girolles suivie d'un magret grillé et sa truffade, un mets à base de pommes de terre et tome fraîche. Et l'incontournable Laguiole AOP !



## Les gorges de la Truyère

La Terrisse, Sainte-Geneviève-sur-Argence, Orlhaguet et son église fortifiée... les villages se succèdent avant la belle descente qui conduit sur le barrage de Sarrans. Un ouvrage impressionnant qui barre la rivière au fond des gorges. Aujourd'hui, sous un ciel d'orage, la vue depuis le belvédère aménagé est quelque peu sinistre. La menace de l'averse imminente me prive du détour vers la presqu'île de Laussac. Il ne me reste plus qu'à m'extraire du « trou » en direction de Thérondels où j'ai réservé une chambre d'hôtes.

### BARRAGE DE SARRANS

- Dates de construction : 1929 à 1934 (450 000 m<sup>3</sup> de maçonnerie, 800 000 tonnes de pierres, 400 000 tonnes de sable, 100 000 tonnes de ciment, 300 tonnes de dynamite).
- Hauteur : 105 m.
- Réservoir : 296 millions de m<sup>3</sup>.



### ET TOUJOURS DU FROMAGE !

À Thérondels, sur le plateau du Carladez, la coopérative fromagère collecte quatre millions de litres de lait auprès de dix-huit fermes. Du lait cru produit par des vaches nourries d'herbe pâturée, de foin séché (ensilage et enrubannage interdits) et de céréales. Sa production complète celle de *Jeune Montagne* avec qui elle collabore étroitement : le Thérondels, une fourme de 2,2 kg, l'aligot, la tarte à l'encalat, une pâtisserie à base de caillé, d'œufs et de sucre, mais aussi un cantal issu de la tradition fromagère du Carladez.



Découpage du caillé à la coopérative fromagère de Thérondels.

## Basalte et granit

Nous ne sommes pas très loin des monts du Cantal qui se distinguent à l'horizon ; le sentiment d'être en montagne se renforce et se renforcera encore quand il faudra échapper aux gorges de la Truyère par une route bordée de sapins et où la digitale fait son apparition sur les bas-côtés. En route, mon regard est attiré par l'église de Nigreserre. Bien vu ! Le village fut le siège d'une commanderie de Templiers puis des chevaliers de Saint-Jean de Jérusalem et possède une église à nef romane du XV<sup>e</sup> siècle. Plus loin, j'aperçois Mur-de-Barrez qui

s'allonge sur une crête. La cité médiévale a conservé un riche patrimoine bâti : la maison consulaire, l'église, les maisons bourgeoises, ainsi que la tour de Monaco... Monaco ? En effet, en 1643, Louis XIII a offert le comté du Carladez aux princes de Monaco. Il ne fut rattaché à la France qu'à la Révolution française. Les cyclotouristes du club local, en maillots rouge et blanc, portent fièrement les couleurs de la principauté. Ravitaillement à Lacroix-Barrez. Et un aligot-saucisse pour la route et l'énergie potentielle gravitationnelle ! Route

du fromage, à combien de sacrifices ai-je dû consentir en ton nom ? À la sortie du village, la coulée de lave rappelle que toute la région est volcan. Très vite, arrive le lieu qui constitue mon coup de cœur : le site de Valon et son château. Certes, « ce n'est pas Versailles » mais son donjon se dresse fièrement à l'extrémité de l'éperon qui domine la vallée de la Truyère. Les maisons s'accrochent à la pente, robustes maisons aux toits de lauze parfois à ras de rue. Au pied du château, la modeste église Saint-Blaise et son clocher peigne a fière allure.



Les monts du Cantal se distinguent à l'horizon.



L'église de Nigreserre, siège d'une ancienne commanderie de Templiers.

J'oserais dire, un village pédagogique car on y voit tout ce qui faisait le quotidien des habitants depuis le Moyen Âge : l'aire de battage du blé, le four à pain, le *sécadou* où l'on faisait sécher les châtaignes... Depuis le belvédère, la vue sur les gorges est splendide et l'ère moderne nous rattrape avec la centrale hydroélectrique de Montézic, la deuxième plus puissante de France. En fait, on ne voit que le bâtiment des bureaux EDF, la centrale est implantée à 400 m sous terre.

Je dois maintenant plonger dans les gorges de la Truyère. Je refais surface sur le plateau de la Viadène, passage à Montézic et arrivée à Saint-Amans-des-Cots où m'accueille le camping (municipal) de La Vernhe proche du terrain de quilles de huit, autre spécialité de l'Aveyron en particulier.

Depuis mon départ, mon carnet s'est noirci de « *Je plonge, je plonge...* », à croire que je passe mes journées au bord de la piscine !

## À travers la Viadène



Après les coopératives fromagères, je vais m'intéresser à la ferme de la Borie Haute qui livre une partie de son lait à la coopérative *Jeune Montagne* et transforme le reste dans son laboratoire. Le foin et les céréales sont produits sur les 75 ha de l'exploitation, à côté des prairies pour les laitières de race Simmental. Quelques Aubrac complètent le troupeau de 45 bêtes. La cave d'affinage a trouvé sa place dans une galerie creusée dans la roche. Leurs fromages - Laguiole AOP fermier et sa fourchette de la Viadène, deux fromages fermiers,

au lait cru - sont vendus sur place, dans les commerces locaux et sur quelques marchés voisins.

La route barrée me prive du passage au lac des Galens. Le château du Bousquet, une puissante et belle forteresse (XIII<sup>e</sup> ou XIV<sup>e</sup> siècle) sera la dernière découverte à quelques kilomètres de Laguiole.

Ce soir, un pavé de bœuf d'Aubrac clôturera ce séjour dans le Parc naturel régional de l'Aubrac aux multiples paysages. ■

La cave d'affinage de la ferme de la Borie Haute à Saint-Amans-des-Cots.

### LA CENTRALE HYDROÉLECTRIQUE DE MONTÉZIC

C'est une station de transfert d'énergie par pompage. Elle démarre en deux minutes. L'excavation réalisée pour y loger les groupes de production hydroélectrique est immense : 142 mètres de long, 25 mètres de large et 35 mètres de haut. Quatre années d'études et de prospection.

- 1976, début de la construction.
- 1982, mise en service.

### LES QUILLES DE HUIT

Le jeu est constitué d'une boule, de quilles joueuses et de quilles debout. La partie se décompose en neuf coups répartis sur cinq distances de lancer, allant de 1 à 20 mètres. Les quilles de huit comptent près de 4 500 licenciés en France. Le jeu est pratiqué dès l'école.



# À l'assaut du Ventoux



Une magnifique vue dégagée s'offre à nous.

**L'annonce avait été faite lors de l'AG 2023 de VTT LUB Pertuis : ce sera l'ascension du « Géant de Provence » ! Même si le dire, l'écrire ou le lire ne présente pas de difficulté particulière, grimper le Ventoux requiert un entraînement adapté ! Ils ont été onze à relever le défi début juin.**

Nous allons passer deux jours dans le Centre départemental de plein air et de loisirs de Sault. Cela fait plusieurs semaines que le groupe s'entraîne, soit lors de sorties hebdomadaires que je propose, soit en solo, notamment sur des randonnées locales.

## L'ascension du Ventoux

Samedi 1<sup>er</sup> juin, après le petit-déjeuner nous nous retrouvons au local vélo. Chacun s'équipe et vérifie si tout est en ordre. La sortie peut enfin démarrer. Nous rejoignons Florence et Aymeric qui nous attendent devant l'office de tourisme de Sault. Tout le monde est à l'heure, le départ est donné.

La première partie du parcours consiste à dévaler une rue puis une succession d'escaliers et enfin un sentier longeant un champ. Le temps est superbe, pourvu que ça dure... car des orages sont annoncés en fin d'après-midi. Les six kilomètres nous menant à la première difficulté sont vite avalés. Nous prenons un long raidillon bien difficile, tant au niveau technique que physique. Le sol est jonché de cailloux, ce qui met bien

en défaut la motricité et exige des efforts supplémentaires. En plus de choisir la bonne trajectoire, il faut appuyer sur les pédales au bon moment pour ne pas déraiper et mettre pied à terre. Ce passage, d'environ 3 km pour 300 m de dénivelé positif, est éprouvant mais tout le groupe le franchit sans encombre. La pente est maintenant moins raide, plus roulante. Nous suivons la trace et passons par le Jas X. Un patou, un peu éloigné de nous mais aboyant pour protéger le troupeau, m'incite à annuler la courte pause prévue à cet endroit.

Nous voilà déjà au carrefour où nous laissons la piste pour un sentier agréable et une mini descente qui donne la banane. Les premières centaines de mètres sont descendantes, nous lâchons un peu les freins. Nous passons devant une petite maison totalement rénovée par le département de Vaucluse. La suite se passe sur un sentier en balcon où plusieurs franchissements sont à effectuer. C'est là que Florence décide de jouer avec la gravité terrestre. Sa pédale heurte le bas-côté, la voilà projetée quelques mètres plus



Six kilomètres sur la route pour un peu plus de 500 m de dénivelé !



La descente joueuse sur pierres plates.

bas. Alice et Jacques qui assistent à la scène, la remettent en selle. Matthieu, n'ayant pu me joindre faute de réseau, vient à notre rencontre. Allant rapidement vers eux, je me rends compte que malgré un soupçon d'adrénaline logique, Florence va bien, étant bien protégée. Elle porte quelques souvenirs de cette chute sur ses tibias. La descente est là, joueuse, « musicale » avec les petites pierres plates caractéristiques du coin qui roulent, glissent, ripent sous les pneus mais... courte, trop courte ! En bas, Pierrot reconnaît les lieux, il était passé l'an dernier en participant au Raid Xtrem du Ventoux. Déjà à l'aise physiquement, cela semble lui donner une motivation supplémentaire ! Après un arrêt photo au point d'eau, nous nous élançons sur la seconde difficulté, une montée constituée de deux pentes à plus de 15 %. Je reste avec Alice et Brice sur ce passage. Ces derniers pédalent tranquillement sans aller puiser dans leur réserve. C'est effectivement encore un peu tôt ! Nouvelle bifurcation, cette fois-ci à l'épingle à gauche, pour suivre un autre sentier en balcon, assez aérien mais bien moins

technique que le précédent. Nous nous retrouvons tous sur une large piste pas mal défoncée. Les derniers coups de pédale pour atteindre la route de Sault ne sont pas faciles, mais après tout ce que nous avons grimpé jusque-là, ces dernières pentes passent plutôt vite. Encore quelques centaines de mètres, voici le Chalet Reynard, lieu mythique des cyclistes sur route et bien-sûr du Tour de France.

Nous faisons une courte pause pour remplir nos gourdes, mais déjà plusieurs membres du club ont démarré leur ascension lorsque nous nous attaquons à notre tour à ce dernier morceau. Et quel morceau : 6 km goudronnés pour un peu plus de 500 mètres de dénivelé positif ! Il faut ajouter à ce défi sportif les voitures, les motos, les vélos à assistance électrique qui permettent à tout un chacun d'effectuer le même trajet... en tong (véridique) ! Dernière chose importante : ne pas regarder le sommet qui nous semble juste là, mais en fait distant de plusieurs kilomètres ! Je décide d'effacer de mes souvenirs la douloureuse expérience précédente. Je décide donc d'accélérer et de conserver une fréquence de pédalage efficace et

surtout régulière. Je rattrape ainsi plusieurs membres du club dont Ben qui a eu les jambes avant, après, mais pas pendant comme il nous l'expliquera au moment de l'apéro... son physique l'abandonnant dès qu'il a faim, c'est-à-dire vers 12 h 15 ! Autre fait marquant, Aymeric, décidant soudainement d'aller taquiner du vélo de route à assistance électrique sur près d'un kilomètre à près de 23 km/h de moyenne !

## L'objectif est atteint avec 100 % de réussite !

En haut c'est la délivrance. Le dernier virage est là, la dernière côte aussi, puis le plat arrive. Tout le groupe se retrouve petit à petit. Nous vivons un chouette moment, l'objectif est atteint avec 100 % de réussite ! Quelques photos sont prises, chacun veut immortaliser ces instants !

Nous dévalons déjà le sentier, étroit, entre les poteaux bleu et rouge caractéristiques. Le temps a tourné, déjà de gros nuages entourent le sommet par moments. La température aussi a bien chuté. Je propose de pique-niquer sur une zone dégagée, avec vue depuis le versant sud magnifique. ➡



*Après un arrêt photo au point d'eau, nous nous élançons sur la seconde difficulté, une montée constituée de deux pentes à plus de 15 %*

Un dernier virage...pas le plus simple !



Quitter le sommet mythique.

Au moment du dessert, de grosses gouttes de pluie puis de la grêle commencent à tomber. Tout le monde se regarde : « OK il ne faut pas traîner. » Nous remontons sur nos VTT et continuons de dévaler la pente jusqu'à une alerte crevaison lancée par Philippe. Et ce n'est pas une mais deux mèches qui viendront à bout de cette foutue perte d'air. Nous parvenons au col, non sans avoir fait un léger détour hors trace ! Maintenant, nous suivons un sentier bien descendant en sous-bois étroit, technique, pentu ; en un mot génial ! Ben tape un gros caillou, passe devant moi en coupant ladite épingle en rebondissant sur les fesses et s'arrête dans la pente en dessous. Une bonne rigolade, et une fois le groupe reconstitué, c'est reparti. En bas, nous commençons à suivre un sentier assez large lorsque la pluie se met à redoubler d'intensité. À la hauteur de la cime, certains organismes sont fatigués et même si nous avons fait le plus gros, il est toujours nécessaire de pédaler.

Après quelques kilomètres avalés sur le goudron, nous arrivons devant l'embranchement de la dernière descente, et quelle descente ! Un pur bonheur de quelques minutes. Chacun s'élance, en respectant un espace de sécurité.

Pour ma part, j'ouvre et avec le nouveau frein AV 4 pistons, je revis ! Quel bonheur de pouvoir enfin maîtriser sa vitesse ! Au bout de ces 2,1 km de pur bonheur, chacun peut s'exprimer : « Quelle descente géniale ! », « Tu m'as ralenti tout le long ! », « Ce n'est pas dangereux car le tracé est droit et il n'y a pas de pièges. » Une belle grimpe attend le groupe, celle située dans le village d'Aurel pour revenir sur le plateau de Sault. La fin approche, la petite équipe franchit les derniers obstacles jusqu'à l'hippodrome. De là, nous rallions le lieu d'hébergement. À 19 h nous dînons, à 20 h 30, nous sommes dans un petit troquet dans le centre du village pour se remémorer cette belle journée et à 23 h 05 tout le monde dort... ou presque !

### Le plateau de Saint-Jean et les gorges de la Nesque

Le dimanche 2 juin, une nouvelle journée démarre ! Tout le monde a bien dormi. J'avais en tête deux parcours,

l'un de 28 km pour 550 m de dénivelé positif ; le second, plus costaud, de 44 km pour 950 m de dénivelé positif. Nous coupons la poire en deux. Des deux circuits, j'en ferai un nouveau d'environ 35 km pour 800 m de dénivelé positif.

Depuis Sault, nous descendons par un sentier très encombré par la végétation et les orties. Ça commence bien ! Nous coupons la route et remontons en face sur un sentier bien raide et difficilement roulant. Il faut donc pousser pendant plusieurs minutes. Puis 1,5 km effectué, 80 m de dénivelé positif, ça continue bien ! Au moins nous sommes chauds ! Une longue ascension débute dans un



Nous l'avons fait !

*Les dernières pentes s'avérant fort éprouvantes, je propose de faire un point en bas de la jolie descente qui s'annonce. Nous sommes au point 925, lieu-dit « La Peine », ça ne s'invente pas !*

vallon. Les récentes pluies ont pas mal raviné le terrain qui se transforme parfois en un lit de graviers dans lequel les pneus s'enfoncent bien. Il faut pédaler plus en force pour se sortir de l'ornière créée. Des bouts de bois apparaissent ici et là. Un assez gros bâton décide de s'attaquer à la chape de dérailleur de Ben qui casse mais ne s'avoue pas vaincu ! Loïc, encore lui, redresse le bout de métal et décide de poursuivre en ménageant son matériel autant que possible. Les dernières pentes s'avérant fort éprouvantes, je propose de faire un point en bas de la jolie descente qui s'annonce. Nous sommes au point 925, lieu-dit « La Peine », ça ne s'invente pas ! Nous longeons un magnifique mas, et nous nous lançons dans une section joueuse, technique par endroits, faite d'une belle épingle à négociier où j'ai failli faire un tout-droit. Le groupe se reforme en bas. Alice, qui ne s'amuse plus, décide de raccourcir. En bon

gentleman, Thibault reste avec elle. Nous nous retrouverons pour le pique-nique au lac de Monieux.

À neuf maintenant, nous remontons sur Saint-Jean et prenons une magnifique monotrace d'environ sept kilomètres. Tantôt rapide, tantôt lent, descendant, montant, technique, ou bien lisse, nous en prenons plein les yeux. En effet, le sentier surplombe sur la fin un vallon qui offre une vue jusqu'aux gorges de la Nesque ! À un moment donné, nous descendons le lit d'un ruisseau. Je me dis qu'il faut de la vitesse pour franchir les marches, les trous, les lits de cailloux mais pas trop pour avoir le temps de figoler sa trajectoire. Un bel exercice en tout cas. J'ai envie de me dépenser mais lors d'une nouvelle accélération, je crève. La réparation est rapidement effectuée, ça tombe bien nous sommes en haut de cette section, nous nous laissons descendre jusqu'à l'entrée des gorges de la Nesque. Il faut néanmoins les mériter car ce n'est pas vraiment terminé : le chemin monte, descend, remonte, redescend... Une dernière portion, rapide, glissante à souhait, nous amène tout près de l'eau. Nous sommes au fond du ravin, dans quelques centaines de mètres nous débouchons sur le lac de Monieux. Depuis Saint-Jean, nous croisons de nombreux trailers. Près de l'étang, nous voyons une tente ravito. Les bénévoles, super sympas, nous disent de nous servir car le trail est fini. Ils ne veulent pas jeter. Mission remplie ! Alice et Thibault sont arrivés. Nous faisons une pause méritée tandis que des canards passent à côté de nous. Le temps tourne à l'orage, cela ne rassure personne. Nous revoilà plus vite que prévu sur nos vélos pour le retour sur Sault.

Une dizaine de kilomètres mais environ 180 mètres de dénivelé, ça va encore monter ! Effectivement, nous passons dans le joli village de Monieux et suivons, à flanc de colline, une route qui se transforme en piste puis en sentier. Nous retombons sur un croisement rencontré la veille. Nous prenons le sentier dans le sens contraire jusqu'à la dernière côte. Nous longeons le champ, rattrapons le goudron sous la place de la Promenade. Derniers mètres, derniers efforts, nous terminons cette seconde journée. La chape de dérailleur du VTT de Ben aura tenue !

### Nous l'avons fait !

Au centre, Florence décide de rentrer chez elle devant les nuages noirs qui se profilent. Les voitures chargées, nous buvons un coup et trinquons en nous remémorant ces deux journées : nous l'avons fait !

Un week-end réussi tant du point de vue des parcours, de la météo que des participants. Un groupe homogène qui a bien profité de ces deux jours ! ■

> Texte : Pierre André

> Photos : Les participants (Matthieu, Jacques, Brice, Benjamin, Pierrot, Thib.)

### # EN CHIFFRES

- Samedi 1<sup>er</sup> juin  
60 km - 1 800 m de D+  
Deux chutes, une crevaison.  
Le + : du soleil, de la pluie et de la grêle !
- Dimanche 2 juin  
35 km - 980 m de D+  
Une chape qui a tenu bon, deux crevaisons pour le même pilote.  
Le + : un atéro sous le tonnerre.



Sur un sentier très encombré par la végétation.



Les voyages et séjours permettent de mettre en pratique le bagage technique acquis, créer des liens et découvrir de nouveaux horizons.

# Nos écoles sont de sortie

À l'initiative des clubs, des comités départementaux ou régionaux, nos Écoles françaises de vélo organisent, avec l'aide financière de la fédération, des séjours culturels et sportifs pour le plus grand plaisir de tous.

Les voyages et séjours permettent de mettre en pratique le bagage technique acquis, créer des liens, découvrir de nouveaux horizons. L'aide fédérale aux actions de Promotion loisirs jeunes (PLJ) encourage les éducateurs de nos écoles à faire vivre à leurs jeunes des moments inoubliables. Premier tour d'horizon de la saison 2024.\*

## # EN VOYAGE ITINÉRANT

### Les Amis Cyclotouristes du Pays de Saint-Omer

Parce qu'il existe un jumelage entre les villes de Longuenesse et de Vedrin en Belgique, le club a organisé un voyage de sept jours pour relier ces deux villes. Cinq jeunes de l'EFV de Longuenesse et trois encadrants ont pris la route en

direction de la Belgique. En longeant les canaux, ils ont fait le plein de souvenirs inoubliables riches de belles rencontres et de découvertes environnementales et culturelles.

### Les jeunes de Loire-Atlantique

La commission jeunes du CoDep de Loire-Atlantique a proposé un voyage en camping au départ et retour de la ville de Blain, sur le canal de Nantes à Brest, soit 400 km en sept étapes. Du vélo mais aussi *pumptrack*, piscine, visites, pluie sur une piste en cailloux plats glissants et donc plusieurs chutes mais pas de gros dégâts... « Les jeunes ont apprécié de vivre cette aventure et de découvrir la vie en groupe », conclut Pascal Josset.



Les jeunes de Loire-Atlantique en voyage sur le canal de Nantes à Brest.

### Le Cyclo Club de Guipavas et du CRQC de Quimper

C'était la onzième « Randonnée en Terre Inconnue », une organisation dans le but de faire connaître aux jeunes des coins de leur département, mais aussi le vivre ensemble, y compris les tâches ménagères qu'impose un séjour sous tente. Quarante-cinq jeunes, garçons et filles, des écoles de Guipavas et du CRQC de Quimper, six moniteurs, cinq initiateurs, quatre animateurs et deux jeunes éducateurs fédéraux ont participé à cette édition.



La onzième « Randonnée en Terre Inconnue » du Cyclo Club de Guipavas et du CRQC de Quimper.

### Le Véloce Club Montalbanais

Le Véloce Club Montalbanais est une école de jeunes enfants avec des parents très impliqués. Six jeunes et sept parents ont découvert le Parc naturel régional du Haut-Languedoc en parcourant les 80 km de la Voie verte « Passa País » en deux demi-journées rythmées par le passage de ponts et de tunnels.



Parents et enfants du Véloce Club Montalbanais prêts au voyage.

## # LES SÉJOURS PARTAGÉS

### Jeunes de Bourgogne et du Grand Est à Saint-Agnan (Nièvre)

Le séjour a réuni cent jeunes vététistes, encadrés par trente-deux éducateurs fédéraux des deux régions, à Saint-Agnan. Dans le massif du Morvan, le domaine du Bois du Loup bénéficie d'un environnement exceptionnel : lacs, bois, rivières, sentiers techniques où il fallait, parfois, avoir les mollets affûtés. Chaque jour, dix groupes de vététistes partaient sur des parcours adaptés, de 20 à 50 km avec des dénivelés positifs de 300 à 1 000 m et un pique-nique copieux en cours de route. Au menu également des visites et, de retour en milieu d'après-midi, différentes activités. « J'ai tout aimé. J'ai adoré le padel, le canoë, le watersoft. C'était trop bien. J'ai aimé les randonnées parce qu'il y avait beaucoup de montées et descentes rocheuses, ça change un peu de d'habitude. Je me suis fait de nouveaux amis. Je me suis bien amusée. Mes encadrants faisaient attention à nous. », témoigne Maëlle de ASGU Bertranges VTT (58).

### À Bédoin pour quatre clubs lorrains



Au sommet du mont Ventoux avec l'EFV Montigny Vélo Nature.

Les clubs Montigny Vélo Nature, Marbache Cyclo Passion, Vélo Club Fidélio Manom et Cyclotourisme Mussipontain se sont retrouvés à Bédoin (Vaucluse), au pied du mont Ventoux avec vingt adultes et soixante jeunes. Le point d'orgue du séjour a été l'ascension du Ventoux : « Le lundi, météo favorable, on part faire le Ventoux : les groupes de petits font une avancée en voiture tandis que les autres groupes montent par le sentier au sommet (22 km de montée) ou au chalet Reynard ; la descente vers Bédoin se fera par la route ou, pour les plus aguerris, par le sentier n° 5. » ■

> Texte : Georges Golse

> Photos : Les Écoles françaises de vélo

\* À suivre dans la revue Cyclotourisme de janvier 2025.



Visite de l'écomusée de la saboterie artisanale.

## LA PROMOTION LOISIRS JEUNES (PLJ)

L'aide fédérale PLJ concerne les activités jeunes organisées par une École française de vélo, un CoDep ou un CoReg en autonomie (séjours, voyages itinérants, cyclo-camping, grandes concentrations) au profit de jeunes de 6 ans à 17 ans inclus. Elle est attribuée pour les actions d'une durée minimum de deux jours (une nuitée) et organisées dans le respect des réglementations en vigueur.

# Quand million rime avec passion

*Il aura fallu quarante-quatre ans à Lionel Delahaie pour passer la barre du million de kilomètres à vélo. Pour en arriver là, le sociétaire des Randonneurs Cyclos de l'Anjou n'a pas traîné en route, atteignant les 22 700 km annuels, moyenne allègrement dépassée ces dernières années.*

© Lionel Delahaie

Au sommet du Pico Veleta.

La rédaction de *Cyclotourisme* a rencontré Lionel Delahaie qui partage volontiers ses folles activités en répondant à nos questions.

**Lionel, tu as dépassé le siècle moins le quart, tu as donc commencé le cyclotourisme à plus de 30 ans ?**

Oui j'ai pratiqué le judo pendant quinze ans. Après la ceinture noire, j'ai voulu changer de sport. Il y avait un club de cyclotourisme à proximité, je me suis mis au vélo et ça m'a plu tout de suite.

**Avec des ambitions dès le départ ?**

Quand j'ai commencé en 1981, je roulais juste pour le plaisir. Puis j'ai eu l'occasion de me frotter aux costauds du coin et je me suis rendu compte que j'avais un potentiel à exploiter. J'ai eu l'énorme chance de pouvoir réaliser des épreuves comme les 24 Heures Vélocio, Bordeaux-Paris, Paris-Brest-Paris et Bordeaux-Madrid. J'ai vite compris qu'il ne fallait pas perdre de temps aux contrôles et sur la route. Avec les séries de brevets, j'ai accumulé une certaine quantité de kilomètres.

**L'objectif du million est arrivé quand ?**

Récemment. Après ma retraite, j'ai allongé la foulée. Une année par exemple, je m'étais donné comme défi de faire une moyenne 100 km par jour. En octobre, un copain m'a lancé en blaguant : « *T'es petit joueur, tu aurais pu choisir une année bissextile !* » Eh bien, au lieu de 36 500 km, j'ai monté la barre à 40 000 km. Évidemment, en 2022, lorsque j'ai fêté mes 900 000 km, les copains n'ont pas tardé à me dire « *À quand le million ?* »

**Si tu avais à retenir les trois sorties qui t'ont le plus marqué ?**

En premier, le Tour de France Randonneur de 4 800 km réalisé en 1985 avec Claude di Pietro, également du club des RCA. Moins de quinze jours. Un souvenir amer malgré tout car une urgence familiale m'a obligé à hâter mon retour et à laisser Claude qui avait absolument besoin de se reposer. Ensuite, je retiens le Paris-Brest-Paris de 1999. Avec Didier Drouet, un RCA

aussi, on a battu le record en tandem en terminant ex-aequo avec Michel Mingant et Philippe Reynaud. Ce record tient toujours. Enfin, il y a eu Thonon-Trieste, 1 800 km, une semaine inoubliable avec les copains de l'AS Ponts-de-Cé.

**Pas facile de se limiter à trois ?**

C'est vrai. Il y a eu d'autres bons moments, mon premier Bordeaux-Paris en 1982 et mon premier Paris-Brest-Paris que je termine tous les deux dans le groupe de tête. Mais aussi le Bordeaux-Paris avec les pros, en 1988, 615 km sans descendre du vélo, Bordeaux-Madrid en 2005, l'enchaînement Paris-Roubaix - Paris-Nice - Bordeaux-Paris en 2006.

**Tu as forcément rencontré aussi des moments difficiles durant toutes ces sorties ?**

Le dernier : Paris-Brest-Paris 2023 ! J'avais dit que c'était le dernier. Je voulais absolument aller au bout, pas comme en 1987 où le sommeil a été plus fort que moi à 220 km de l'arrivée.

Mais ç'a été un véritable calvaire dans les 200 derniers kilomètres : le fessier à vif, la plante des pieds en feu, les mains engourdis et le début du syndrome de la tour de Pise. Merci à Jean-Noël (le président des RCA) qui m'a accompagné jusqu'au bout ; avec un grand moment d'émotion quand j'ai vu quatre autres copains qui nous attendaient à Dreux pour m'épauler. Un souvenir inoubliable mais plus jamais ça !

**Pas d'autres alertes de ce genre avant ?**

J'avais déjà eu le syndrome de la tour de Pise sur la Ronde d'Aliénor d'Aquitaine. Cette fois, Jean-Noël m'avait demandé de laisser notre groupe. Les organisateurs m'ont obligé à deux séances de repos mais je n'avais pas sommeil, seulement un bon mal de dos. J'ai quand même réussi à terminer ; je me suis fait éjecter d'un autre groupe car on me trouvait dangereux alors que je roulais derrière eux ! J'ai terminé une heure après les copains du club.

**Tu as dû, au fil de tous ces kilomètres, avoir des chutes ou autres pépîns ?**

Très peu de chutes dans l'ensemble, cinq ou six accidents avec des voitures : un vol plané avec une double fracture de la malléole, un autre avec plaie ouverte en haut de la cuisse ; plus récemment, au retour d'un brevet de 400 km, fauché par une voiture qui a pris la fuite, perte de connaissance et prise en charge par des gendarmes qui faisaient une ronde et qui ont trouvé bizarre que j'aie une partie du mollet d'arraché.

**Une anecdote plus souriante, Lionel ?**

Quand j'ai réalisé ma première Flèche Vélocio en 1982. On roulait bien, dans la vallée du Rhône le vent nous poussait. J'avais un besoin pressant à satisfaire et je ne voulais pas faire perdre de temps à l'équipe. Alors j'ai fait comme les pros, sans m'arrêter, c'était une première !

**À propos d'équipe, tu as beaucoup roulé à plusieurs : tes impressions par rapport à ta pratique en solo ?**

J'ai fait beaucoup de tandem, y compris avec mon épouse. Parfois, cela a été pour la performance. En triplé, c'est plus pour le folklore et le plaisir comme pour Anjou Vélo Vintage. N'empêche qu'on a fait une Flèche Vélocio avec deux tandems mixtes et un vélo solo qui nous ouvraient la route : 495 km à piloter un engin de 1936 de 3,60 m de long, c'est très physique.

J'ai fait des brevets et des sorties en équipe, c'était super. Je garde de très bons souvenirs des quatre jumelages à vélo que j'ai réalisés lors de ma présidence du club : Angers-Osnabrück en 2000 puis Pise deux ans

plus tard, Angers-Wigan et retour en 2004 et enfin jusqu'à Haarlem en 2005 ; l'équipe était très sympa. Bien entendu, c'est plus compliqué qu'en solo car tu es moins libre de tes actions.

**Tes longs voyages t'ont-ils permis de rencontrer d'autres baroudeurs comme toi ?**

J'en retiens un seul, un personnage fascinant, Patrick Plaine. Il est mon « Grand Maître ». Ce fameux tour de France de 1985 avec Claude di Pietro, on avait décidé de le faire « à la Patrick Plaine », en autonomie totale. Si bien qu'on a dormi par exemple dans des locaux à poubelles, des hangars, sur la plage à Saint-Raphaël avec un spectacle un bain de minuit, dans des toilettes, un jardin à Strasbourg... ! Je l'ai rencontré à diverses occasions, quel personnage ! J'ai tenu à l'accompagner dans son dernier voyage.

**Sur toute cette période, comment a réagi ta famille ? Qu'en pense Jocelyne ton épouse ?**

Jocelyne m'a assisté sur de nombreux déplacements. Elle a commencé à s'occuper des ravitaillements en 1982 pour donner un coup de main à la femme de mon ami Claude. Elle était à bonne école et s'est révélée une assistante précieuse. Finalement elle s'est prise au jeu, contente d'apporter son écot à mes bons résultats. Depuis trois ou quatre ans, elle a arrêté les sorties nocturnes telles que les Flèches. En tout cas, elle a toujours été parfaite et je peux la remercier car je lui en ai parfois fait voir de rudes. J'ai réussi à lui faire faire un Bordeaux-Paris en tandem en 2004. Valérie, notre fille aînée, a réalisé les 24 Heures de La Rochelle en équipe de trois puis un Paris-Roubaix où elle a terminé première féminine. Notre fils Jérôme s'est mis aussi aux grandes distances. Dommage qu'il se soit arrêté car il avait du potentiel. Sinon, la famille m'a toujours pris pour un grand malade ! Je dois avouer que

je n'ai pas été un mari modèle ni un père de famille exemplaire ; c'est ce que je regrette le plus mais la passion l'a emporté.

**Et c'est quoi cette « folle activité » : te mettre un moment au triathlon ?**

J'avais déjà fait un marathon en 2001. Après, c'est un défi que je m'étais mis en tête pour ma retraite : terminer l'Ironman d'Embrun. Je l'ai donc fait en 2008 à 60 ans ; quasiment seize heures car je n'étais pas terrible en natation ; heureusement que j'ai pu me rattraper sur le vélo dans l'Izoard. J'ai récidivé deux ans plus tard en abaissant mon temps d'une heure. Mais je suis revenu à mon vrai plaisir, le vélo.

**Et maintenant ?**

Dans un premier temps, ajouter 2 024 km à mon million ! Et terminer ainsi mon vingt-cinquième « Tour de la Terre » pour les Randonneurs Sans Frontières, j'entrerai dans le top 10 des cyclos à avoir passé le million. J'ai encore deux BIGS\* à franchir sur les 175 répertoriés en France mais ils sont en Corse. Il y a toujours de nouveaux cols à grappiller. Mais, tout ça, à la demande, selon les circonstances, sans me mettre de pression. D'aucuns diront que c'est peut-être le début de la sagesse... ! ■

> Propos recueillis par Yannick Hinot

\* Le terme BIG correspond à un classement spécifique d'ascensions à vélo. cf. [www.bigcycling.eu](http://www.bigcycling.eu)



Lors du BIG 953 « Swiety Krzyz » en Pologne.

© Lionel Delahaie



Dans le col du Pourtalet.



Rochemaure, en Ardèche.



Chevaux en Camargue.



La ville historique de Béziers construite au VII<sup>e</sup> siècle avant J.-C.

# Sur le chemin des deux voies

**Michel Bonnard s'est lancé en juin sur la ViaRhôna® suivie de la voie du Piémont pyrénéen, de Villefranche-en-Beaujolais (Rhône) à Pau (Pyrénées-Atlantique). Il nous relate son périple.**

Je démarre mon périple dans le Beaujolais, contourne Lyon par les coteaux du Lyonnais, la ViaRhôna® entre Lyon et Vienne étant très urbaine. Cet itinéraire est vallonné, les paysages deviennent ruraux et les villages défilent. À l'approche de Rive-de-Gier, je bifurque vers Trèves et rejoins Condrieu au bord du Rhône où j'emprunterai cette fois la ViaRhôna® jusqu'à Roussillon pour terminer cette première journée.

## Au rythme du patrimoine historique

Une deuxième étape ensoleillée en Ardèche et le long du Rhône me permet de côtoyer les vignobles réputés des Côtes-du-Rhône septentrionales. J'alterne entre la ViaRhôna® et les petites routes qui desservent Serrières, Tournon, La Voulte, Cruas. De nombreux ponts et

passerelles enjambent le fleuve. Parfois des forteresses ou édifices historiques témoignent du passé des lieux tels Rochemaure et Viviers. J'arrive à Bourg-Saint-Andéol située à proximité de la grotte Chauvet et de sa réplique ouverte aux touristes.

Le lendemain, je quitterai cette petite ville pour Arles par un itinéraire touristique dans quatre départements : Ardèche, Gard, Vaucluse et Bouches-du-Rhône. Je poursuis ainsi la Route des vins par Lirac, Tavel, Gigondas, Châteauneuf-du-Pape... À Saint-Marcel-d'Ardèche, je délaisse la route des gorges de l'Ardèche pour arriver à Avignon en fin de matinée. Superbe ville que la « Cité des Papes », siège de la papauté au XIV<sup>e</sup> siècle avec son palais, sa ceinture de remparts et les vestiges du pont Saint-Bénézet. Je fais halte ce soir à Arles avec ses vestiges gallo-romains,

comme son superbe amphithéâtre. En ce quatrième jour, je m'oriente vers la petite Camargue pour rejoindre Saint-Gilles puis par une piste cyclable Aigues-Mortes et le Grau-du-Roi.

Je poursuis ma route en empruntant d'autres pistes pour traverser les différentes stations balnéaires au sud de Montpellier : La Grande-Motte, Carnon-Plage et Palavas-les-Flots. La densité et l'étendue de ces stations balnéaires sont impressionnantes, symbole du tourisme de masse. Mon étape se termine à Pézenas au riche patrimoine historique avec le souvenir de Molière.

De Pézenas je m'oriente vers l'autre ville historique qu'est Béziers construite au VII<sup>e</sup> siècle avant J.-C. Elle serait la plus vieille ville de France. On marche dans les traces de la civilisation romaine avec son amphithéâtre antique, ses arènes et, héritage médiéval, la cathédrale Saint-Nazaire.

## Sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

Je poursuis vers des sites du chemin de Compostelle : la collégiale de Capestang et l'église romane de Pouzols-Minervois. J'arrive à Trèbes au bord du canal du Midi et termine par Carcassonne pour redécouvrir sa cité médiévale restaurée par Viollet-le-Duc au XIX<sup>e</sup> siècle et inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.

Aujourd'hui direction l'Ariège par Montréal et Fanjeaux, deux communes situées sur les chemins de Compostelle et au Moyen Âge au cœur du Pays cathare. Je redescends dans la plaine à Mirepoix qui a connu aussi le destin conflictuel des bastions cathares du Languedoc. Après une pause déjeuner à Pamiers, je rejoins Le Mas-d'Azil et sa grotte mythique. Emblématique, inoubliable et tout simplement impressionnante, cette grotte est la seule traversée à la fois par une rivière et une route ! J'arrive dans l'après-midi à Saint-Girons, au carrefour des dix-huit vallées du Couserans, entre montagne et plaine.

## Cap sur les Pyrénées

Déjà une semaine et septième journée de beau temps. Ce sera une étape de moyenne montagne dans les Pyrénées centrales. Je passe à Castillon-en-Couserans, carrefour stratégique de quatre vallées (Bethmale, Biros, Bellongue, Balaguères). Après Saint-Lary, j'enchaîne successivement quatre cols : le Portet d'Aspet en m'inclinant devant la stèle de Fabio Casarelli, puis je bifurque vers Sengouagnet pour le col de Buret et le col des Ares. Je prends ensuite la vallée de la Garonne pour rejoindre Montréjeau, ancienne bastide royale du XIII<sup>e</sup> siècle située au pied des



Carcassonne, cité médiévale restaurée par Viollet-le-Duc au XIX<sup>e</sup> siècle.

Pyrénées. Elle fait partie des 350 bastides construites au Moyen Âge dans le Sud-Ouest.

Pour continuer, me voilà avec un relief de type « montagnes russes » sans pour autant être en haute altitude. Après la station thermale de Capvern se profile le château de Mauvezin perché sur un promontoire. Je rejoins une autre station thermale, Bagnères-de-Bigorre et poursuis ensuite vers ➡



Les moutons dans les pentes pyrénéennes.

la cosmopolite et mythique ville de Lourdes, l'un des plus hauts lieux de pèlerinage catholique dans le monde. En suivant la route de Compostelle, j'accède à Saint-Pé-de-Bigorre puis à Lestelle-Bétharram. À Bielle, je gravis le col de Marie-Blanque pour basculer dans la vallée d'Aspe et termine à Oloron, une des plus anciennes villes du Béarn.

Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas avec des prévisions météorologiques exécrables pour la journée dans la Vallée d'Aspe. Au départ d'Oloron j'enfile mon vêtement de pluie et bâche aussi la sacoche avant. Je remonte progressivement les villages jalonnant la vallée jusqu'au tunnel du Somport que j'éviterai bien entendu en montant le col à 1 650 m. Je passe à Asap, Escot, Sarance, Bedous, Accous et Etsaut où je fais une petite halte pour me réchauffer dans l'épicerie du village avec un café allongé et quelques viennoiseries. Je grimpe le col avec le tonnerre et la pluie orageuse qui s'intensifie au sommet. Je m'abrite sous le porche de l'ancien poste frontière pendant plus de deux heures, un peu frigorifié par le brouillard qui s'est levé et la pluie qui redouble. Il me reste une descente de 35 km vers Jaca le long du rio Aragon mais je préfère attendre que ça se calme. Vers 16 h, la pluie daigne enfin s'arrêter et le temps s'éclaircit. Je suis soulagé, j'entreprends la descente avec prudence. Quelle journée !

### Escursion en Espagne

Heureusement, à l'inverse d'hier, c'est un soleil matinal qui pointera pour cette dernière étape de retour en France avec deux cols au programme : le Puerto de Hoz de Jaca (1 272 m) et le col franco-espagnol du Pourtalet (1 794 m). Ce dernier côté espagnol fait 32 km depuis Biescas en intégrant, du huitième au douzième kilomètre, la variante du Puerto de Hoz de Jaca. Le parcours est jalonné de plusieurs lacs de barrage : Embalse de Búbal dans la vallée de la Tena et après Escarrilla, Embalse de Lanuza. Le col du Pourtalet relie la vallée d'Ossau et la vallée de la Tena. Il surplombe le cirque d'Anéou en offrant une vue magnifique sur le pic du Midi d'Ossau.

### Pau, capitale du Béarn

Retour dans les Pyrénées françaises. La descente du col en direction de Laruns est longue de 30 km et très agréable. Laruns est aussi le point de départ du col d'Aubisque. Je poursuis dans la vallée d'Ossau jusqu'à Rébénacq puis arrive à Gan, porte d'entrée du vignoble de Jurançon, réputé pour son vin moelleux. Je termine mon voyage à Pau, capitale du Béarn, cité royale où naquit Henri IV. Parlementaire, historique, royale, cosmopolite, très contemporaine, Pau est tout cela à la fois. ■

> Texte et photos : Michel Bonnard



### LES CARNETS de la Tortue

Un voyage apporte toujours des surprises, pas toujours bonnes ; et nous essayons de nous en prémunir.

Un site officiel conseillait d'emporter une copie numérique de ses papiers : « Fichtre, la bonne idée ! » Donc, vers minuit, sacoches enfin bouclées, je glisse mon passeport dans l'imprimante. Le lendemain, vogue la galère : Paris, Orly, Budapest. Nous partions « finir » le Danube. J'emportais aussi ma vieille carte d'identité pas tout-à-fait périmée ; bien m'en prit, car le passeport est resté dans l'imprimante !

Ce fut le « running gag » du voyage. Le fond du problème, ce n'était pas ma CNI - « idi » en globish - mais la flopée de prénoms par laquelle mes parents m'ont rendue absolument infalsifiable ! Pour l'acceptabilité du document, en faisant les gros yeux, ça passait. Mais qui étais-je parmi toutes ces appellations ?

À la frontière bulgare, les douaniers se sont concertés trois bons quarts d'heure en se grattant le crâne. Pourrions-nous ensuite passer en Roumanie, pays plus exigeant sur les documents ?

La réponse a été apportée de façon aussi fâcheuse qu'imprévue par un « verglas d'été », une petite pluie sur une route grasse, qui a mis fin au voyage. Le succès de mon « idi » ne s'est pas démenti à l'hôpital. Et je pense que le médecin de l'assurance a su apprécier le compte-rendu - en cyrillique - de l'examen d'une blessée répondant au nom de Marie, prénom Anne.

Mon passeport, envoyé par ma fille, aurait dû m'attendre à l'ambassade de France, à Belgrade. C'est nous qui l'avons attendu deux jours avant de filer sans lui. Nous montions dans l'avion du retour, à Sofia (Bulgarie), quand un message m'a invitée à venir le chercher à Belgrade (Serbie). Et trois semaines plus tard, ayant bien voyagé de son côté, il m'est revenu « plein d'usage et raison », titiller mon impatience de repartir. Ou bien me narguer, c'est selon. ■

> La Tortue

On n'est jamais trop prévoyant



ROCAMADOUR - 46



ÉTRETAT - 76



RIQUEWIHR - 68



CARNAC - 56



MONT-ST-MICHEL - 50

## DÉCOUVREZ LA FRANCE À VÉLO !

**BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL (BCN)**

**BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF)**



Réservés aux licenciés de la Fédération.



Complément idéal aux voyages à vélo.



Aucune limite de temps pour les réaliser.



Diplôme et trophée offerts en fin de brevet.



> 91 SITES TOURISTIQUES À DÉCOUVRIR.  
> 1 POINTAGE PAR DÉPARTEMENT



> 534 SITES TOURISTIQUES À DÉCOUVRIR.  
> 6 POINTAGES PAR DÉPARTEMENT.



VELOENFRANCE.FR



Le château de Pau, un château défensif et de plaisance.

# De la Dordogne aux Millevaches



La Corrèze c'est vert !

**C'est un bien étonnant contraste qui attend le cyclo partant pour cette courte balade entre ces deux sites de Corrèze que sont Bort-les-Orgues et Meymac.**

Situé à la limite du Cantal et de la Corrèze, mi-auvergnat et mi-limousin, s'autoproclamant même au « Cœur du Massif central », Bort-les-Orgues, bâti sur la Dordogne, est presque un poste frontière entre ces deux provinces. Ville stratégiquement importante, elle a longtemps vécu de l'industrie du cuir dont un remarquable musée de la tannerie et du cuir rappelle l'histoire.

## « Vers les orgues »

S'il ne faut pas manquer d'aller voir sa surprenante et bien belle halle aux blés, l'atout principal de Bort-les-Orgues est son emplacement géographique qui

ouvre la voie vers nombre de sites étonnants, tant de l'Auvergne que du Limousin. À commencer par ses orgues qui ont donné leur nom au village. Ces curieuses coulées de lave figées, qui pendent de la montagne comme des rideaux, forment une barrière de plus de deux kilomètres sur une hauteur balançant entre 80 et 100 mètres. D'ailleurs, nous vous recommandons de démarrer votre circuit hors du bourg en vous laissant guider par les panneaux « Vers les orgues » ; ils vous mèneront, en un effort de qualité, vers le plus beau des belvédères qui soit pour une vue unique sur cette curiosité.

## Un petit crochet par Ussel

De ce panorama part un lacs de petites départementales permettant d'éviter la circulation de la route directe vers Meymac tout en vous proposant un sympathique crochet jusqu'à Ussel, une des sous-préfectures de la Corrèze. La première impression qu'Ussel vous donnera sera, peut-être, l'image d'une ville sombre si vous suivez l'ancienne nationale. Alors, déplacez-vous vers le vieil Ussel, bien serré autour de son église Saint-Martin du XI<sup>e</sup> siècle ; il a gardé tout son charme à travers ses ruelles bordées de maisons riches d'histoire, allant du XV<sup>e</sup>

au XVII<sup>e</sup> siècle, qui vous mèneront vers la place Joffre dominée par une superbe demeure avec tour hexagonale. Et puis, le coup d'œil en vaut la peine. Avant de repartir rejoignez la chapelle Notre-Dame-de-la-Chabanne, chapelle rurale, calme et verdoyante, à l'écart de la ville. Sa vue domine Ussel.

## Au pied du plateau de Millevaches

À Meymac, les Meymacois vous le confirmeront, vous êtes au pied du plateau de Millevaches qui sera un bien beau but de balade à venir ; mais cette porte ouverte vers le Parc naturel régional du Limousin vaut un arrêt. En gros, on peut dire que cette charmante bourgade est partagée en deux : la ville basse autour de son ancien monastère, devenu musée, et la ville haute où se trouvent la mairie et le seul vestige de l'ancien château de Ventadour, la tour-horloge. Profitez-en pour découvrir, accolée à une belle halle du XV<sup>e</sup> siècle, l'abbatiale Saint-André-et-Saint-Léger, classée monument historique dès 1840, qui présente la particularité d'être torquée, le chœur n'étant pas dans l'axe de la nef. Étonnant pour une petite ville de 2 500 habitants, deux musées, un



Les falaises de Bort-les-Orgues.



L'église Saint-Martin du XI<sup>e</sup> siècle à Ussel.



La place du village de Meymac.

## LE CHÂTEAU DE VAL

À 6 km au nord de Bort-les-Orgues, le château de Val, que l'on peut visiter, est passé de l'état de forteresse terrestre à celui de presqu'île lors de la création de l'immense barrage de Bort. Ce qui lui donne un charme épatant. Lors du tournage du film *Le Capitain*, Jean Marais n'hésita pas à escalader ses murailles pour les besoins du scénario. Une belle performance...



centre d'art contemporain et le musée d'archéologie et du patrimoine, qui doit beaucoup à Marius Vazeilles ; vous y découvrirez, entre autres, l'histoire de l'évolution de l'homme et du paysage sur le plateau de Millevaches. Ensuite ? Et bien le plateau de Millevaches vous attend, mais ceci, comme dirait Kipling, est une autre histoire... ■

> Michel Jonquet

## MILLEVACHES

Malgré ses nombreux troupeaux, le nom de Millevaches ne vient pas de ces paisibles ruminants. La version la plus couramment avancée, s'appuierait sur le mot « vasque », « source », d'où mille vasques - Millevaches ; une étymologie qui prend tout son sens quand on sait que le plateau est un réservoir d'eau où nombre de rivières prennent leur source.



- > Province : Limousin
- > Département : Corrèze
- > Carte IGN : Top 100 n°154 Brive-la-Gaillarde - Tulle - Gigeac - PNR des Causses du Quercy (Nord) - Catégorie « Tourisme et vélo »
- > Coordonnées GPS :
  - Bort-les-Orgues
    - Latitude (Y) : N 45°23'56,5"vv
    - Longitude (X) : E 002°29'50,8"
  - Meymac
    - Latitude (Y) : N 45°31'49,3"
    - Longitude (X) : E 002°09'12,7"

## BCN-BPF de Corrèze déjà parus dans la revue Cyclotourisme

- Collonges-la-Rouge : juillet-août 1997
- Treignac : avril 2024
- Argentat : juillet-août 2016



Paisible troupeau sur le plateau de Millevaches.

\*BCN : Brevet de cyclotourisme national. Un contrôle par département suffit (parmi les 6 du BPF).  
Demandes d'homologation à adresser à Jean-Marc Lefèvre - 37 rue Amédée Evraud 02300 Chaunay  
bcn@ffvelo.fr

\*BPF : Brevet des provinces françaises. Brevet permanent des plus beaux sites de France avec parcours au choix du participant.  
Demandes d'homologation à adresser à Jean-Louis Rougier - 131 impasse Aubin Bely - Lieu-dit Plat 24460 Négrondes  
bpf@ffvelo.fr



La Roche Mère Henry offre une vue saisissante sur Senones.

# Plateau lorrain et massif vosgien

**Partez à la découverte de la terre vosgienne, une région accueillante qui vous mènera des vertes vallées allongées, aux plateaux aux ondulations tourmentées en passant par les forêts odorantes ou les côtes aux multiples festons...**

Cette Randonnée permanente vosgienne a pour ville de départ Saint-Dié-les-Vosges, une ville de moyenne montagne. Le tracé suit au plus près le contour du département des Vosges, sans traverser son chef-lieu, la ville d'Épinal, de laquelle nous n'aurons donc pas d'images. Mais des images ou des photographies, il y en aura beaucoup à faire tout au long de ce circuit long de plus de 600 km en pleine nature.

## Sur la route du plateau lorrain

Les déodatians organisent chaque année le Festival international de géographie : il convient donc d'évoquer

la géographie... du département des Vosges : il y a à l'est le massif vosgien et à l'ouest la plaine, ou le plateau lorrain. Sur votre parcours vous découvrirez la commune d'Étival-Clairefontaine, un nom connu des écoliers qui ont utilisé les produits issus de ces papeteries (notamment les célèbres cahiers). Ensuite, cap sur le col de la Chipotte, considéré comme un lieu clé par les armées de la Première Guerre mondiale avec une nécropole nationale où reposent 1 899 soldats français.

Sur votre chemin également Mirecourt et son musée de la fabrication de la musique - autrefois appelé musée de la lutherie - et la ville de Charmes qui

abrite la maison de Maurice Barrès ou encore l'écomusée du Battant.

Le rendez-vous avec Jeanne d'Arc est donné à Domrémy-la-Pucelle : celle qui mourut brûlée vive sur un bûcher au matin du mercredi 30 mai 1431, sur la place du Vieux-Marché de Rouen, celle devenue héroïne française et sainte. Ici Jeanne d'Arc est omniprésente avec sa maison natale, ou encore dans l'église avec les fonts baptismaux où elle reçut le baptême. On trouve à Domrémy-la-Pucelle une plaque métallique sur laquelle est gravé ce texte : « Elle a déclaré que sur l'âge de XIII ans elle eut une voix de Dieu pour l'aider à se gouverner et la première fois eut grand peur et vint cette voix sur l'heure de midi environ en temps d'été dans le jardin de son père. Elle entendit la voix du côté droit de l'église. »

Quelques kilomètres, après la sortie de Domrémy-la-Pucelle, sur la départementale 53, le long du bois de Domrémy, la basilique du Bois-Chenu a été érigée au XIX<sup>e</sup> siècle. À citer ici, la remarquable statue « Jeanne et ses voix » du sculpteur André-Joseph Allard, et d'autres œuvres d'art évoquant Jeanne d'Arc.



Place Jeanne d'Arc à Neufchâteau.



Nécropole nationale de La Fontenelle.



L'amphithéâtre gallo-romain de Grand.

Mais une voix s'entend qu'il faut poursuivre la route, sur la petite route forestière entre les deux forêts, celle de Mureau à gauche et celle du Vau sur la droite, pour arriver sur le site archéologique gallo-romain de Grand : immense amphithéâtre, où est exposé une vaste mosaïque du III<sup>e</sup> siècle.

## Les eaux bienfaisantes des stations thermales

La première station thermale que vous rencontrerez est Vittel, labellisée « commune touristique » et « station de tourisme ». On nous annonce un véritable espace d'air pur et de liberté. Le thermalisme a commencé ici dès la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. On peut revivre l'histoire de la station au musée du patrimoine et du thermalisme, traverser la galerie thermale, enchantée, ou visiter les thermes, le pavillon de la Grande Source, la galerie aux motifs mauresques.

Sur votre chemin, une deuxième ville, avec son centre thermal : Contrexéville. Cet établissement fut construit en



La chapelle Saint-Louis dans le parc thermal de Vittel.



Des circuits pédestres et cyclos à Contrexéville.





La galerie thermale de Contrexéville.



Fontaine dans le centre-ville de Vittel.



Vue plongeante sur Plombières-les-Bains depuis le coteau de la Vierge.



La chapelle orthodoxe construite au début du XX<sup>e</sup> siècle à Contrexéville.



Galerie thermale à Vittel.



La forêt du Val-d'Ajol.



Le lac de Longemer.



Dans le col de la Schlucht.

1912, selon le style néobyzantin. Les curistes venaient chercher les bienfaits sur leur santé de l'eau miraculeuse. Un passage au pavillon des Sources : l'eau sort des griffons, ces points d'émergence d'une source : on voit ici de magnifiques mosaïques de couleur bleue et rose. Un coup de cœur pour la petite chapelle orthodoxe construite au début du XX<sup>e</sup> siècle pour la duchesse Wladimir de Russie. Une halte est à réaliser à l'église Saint-Michel de Monthureux-sur-Saône, où se trouve cette remarquable « Mise au tombeau » de facture rhénane du XV<sup>e</sup> siècle : six personnages de taille humaine, dont la Vierge Marie au visage triste laissant couler deux grosses larmes blanches sur sa joue en regardant tête baissée vers le Christ allongé sur son linceul. Puis ce sera Plombières-les-Bains, une petite ville construite dans la vallée de l'Augronne. Elle doit son nom au fait qu'elle possède mille balcons et

vingt-sept sources. Parmi ces balcons, citons, le balcon du chalet Tivoli, et celui situé entre deux plaques, commémorant l'entrevue, en 1858, entre Napoléon III et l'homme d'État italien, Camillo Benso, comte de Cavour. Les Romains dès le II<sup>e</sup> siècle découvrirent et exploitèrent l'eau chaude de ces sources. À voir la buvette thermale, cette fontaine située dans le bain national, de style Art déco. Des hommes illustres vinrent soigner leurs maux à l'aide des eaux bienfaisantes de Plombières-les-Bains : Montaigne, Beaumarchais, Hector Berlioz, qui dit-on y trouva l'inspiration pour son opéra *Les Troyens*. Et sans transition passons au froid avec la glace *Plombières*, une crème glacée aux fruits confits, et parfumée au kirsch.

### Vers la route des Crêtes

Le parcours se poursuit vers le massif vosgien : une série de petits cols au programme : col du Mont de Fourche, col des Croix, col du Page, col du Brabant, et enfin le col de la Schlucht situé sur la touristique route des Crêtes. Ensuite la vallée des lacs avec celui de Longemer et, le plus grand lac des Vosges, celui de Gérardmer. La documentation de cette Randonnée permanente évoque un retour vers la Déodatie, autrement dit la ville de Saint-Dié-des-Vosges, en roulant sur les derniers cols du parcours : le col du Singe (grimace dans l'effort de circonstance), col du Plafond (ce n'est pas le dernier), col du Mandray, col de Saales, col du Hantz et col des Raids. C'est écrit la fin de parcours : c'est plutôt montagnoux et raide. ■

> Serge Massot

### À VOIR

- **Saint-Dié-des-Vosges** : cathédrale, église Notre-Dame-de-Galilée, musée de la vie dans les Hautes-Vosges.
- **Mirecourt** : musée de fabrication de la musique.
- **Charmes** : église (XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> s.), écomusée du Battant, remparts du XV<sup>e</sup> s.
- **Domrémy-la-Pucelle** : maison natale de Jeanne d'Arc, basilique du Bois-Chenu.
- **Grand** : site archéologique gallo-romain.
- **Vittel** : centre thermal, anciens thermes Garnier.
- **Contrexéville** : centre thermal (pavillon des Sources, chapelles anglicane et orthodoxe).
- **Bains-les-Bains** : station thermale (bain romain), manufacture royale.
- **Plombières-les-Bains** : centre thermal, bain Stanislas, thermes Napoléon, parc miniature.
- **Val-d'Ajol** : cascades, prieuré d'Hérial.
- **Gérardmer** : lac (belles vues).
- **Sénonès** : abbaye, hôtels particuliers (XVIII<sup>e</sup> s.).



### Organisateur

Union cyclotouriste Vosgienne

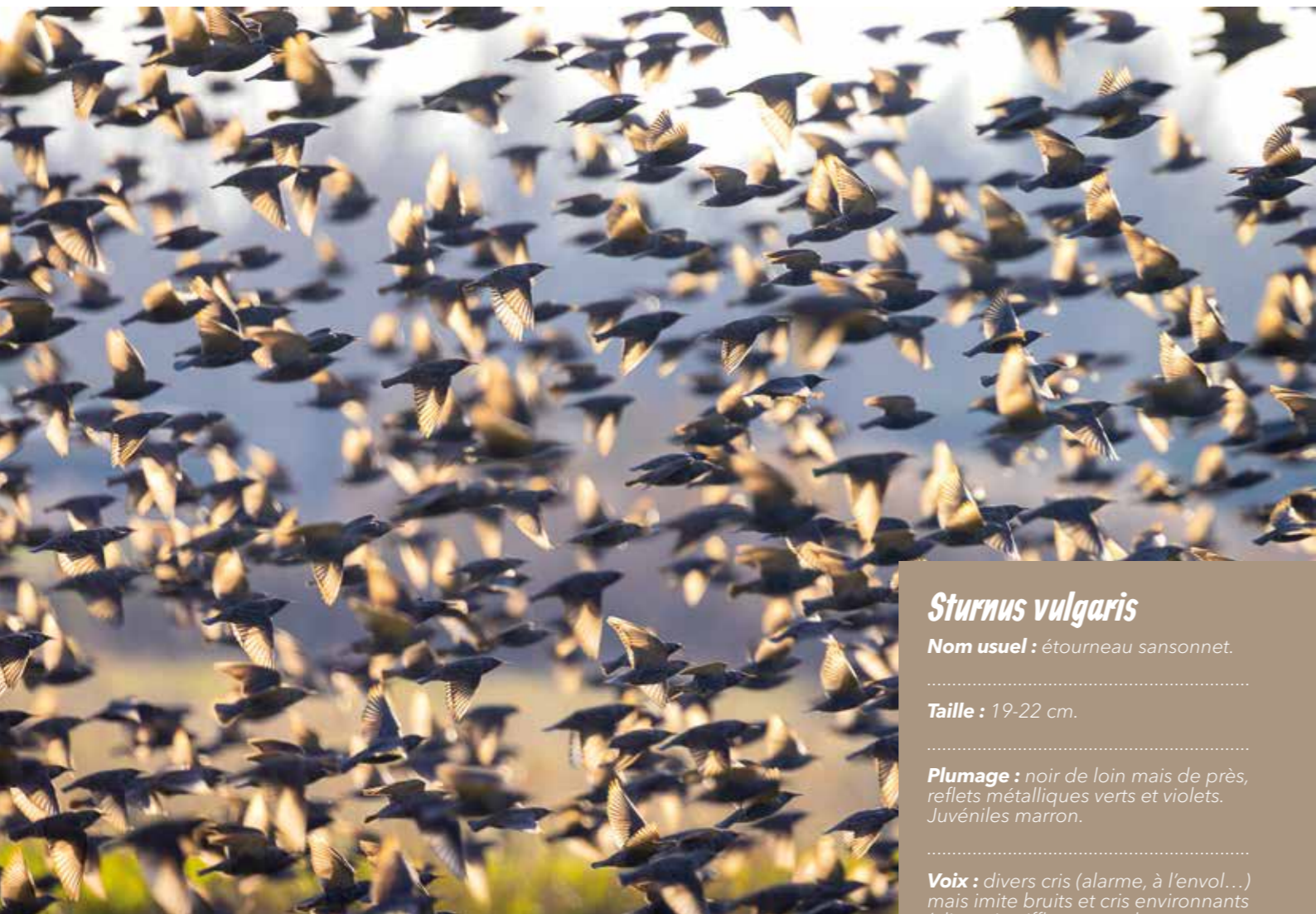
### Correspondante

Claude Boisselier  
47, rue Saint-Charles 88100 Saint-Dié-des-Vosges  
03 29 55 25 17 • [claud.boisselier@orange.fr](mailto:claud.boisselier@orange.fr)

- > RP « Le Tour des Vosges »
- > Label national : n° 235/08
- > Parcours : 636 km et 3 850 m de dénivelé.
- > Tarifs inscription : licencié 6 € ; non licencié 12 €.
- Plaquette souvenir après homologation (8 €)
- > Sites BCN-BPF : Bruyères - Col de la Schlucht - Domrémy-la-Pucelle - Éloyes - Gérardmer - Le Val-d'Ajol (88-Vosges).
- > Label : À travers les Parcs (Parc naturel régional des Ballons des Vosges).

RETROUVEZ LES  
RANDONNÉES PERMANENTES SUR  
VELO EN  
FRANCE





L'étourneau sansonnet se déplace en bande.

# Le mal aimé

Vous n'avez pas besoin de mettre une pancarte « entrez sansonnets » dans votre jardin pour qu'une bande d'étourneaux s'abatte sur votre cerisier, votre figuier ou votre raisin. C'est par contre un bon moyen de savoir si vos fruits sont mûrs ou pas : s'ils viennent, c'est qu'il est temps de les cueillir. Mais quel fléau pour les producteurs de fruits ou les vigneronnes ou lorsqu'une bande s'abat sur des semailles fraîches ! Ils arrivent par nuages de centaines de milliers avant de se poser avec force piailllements sur leur cible. Et pourtant, ils sont omnivores et se nourrissent aussi d'insectes et de vers. Mais pensez ! Une aubaine ne se refuse pas.

De loin on pourrait confondre le sansonnet avec le merle mais il est moins rondouillard, ses ailes sont plus pointues, il a une queue courte et il marche alors que le merle sautille. Le vol de l'étourneau est nettement plus rapide et direct.

De près, les reflets métalliques et les points clairs de l'étourneau dissipent les derniers doutes.

Et puis quel bavard ! Il m'est arrivé d'être caché sous une haie et d'entendre les cris d'une bande confuse d'oiseaux alors que ce n'était que la production vocale d'un seul sansonnet. D'ailleurs, le mainate fait partie de la même famille d'oiseaux (les *sturnidae*, mot où on reconnaît la racine du mot étourneau). Quant au « murmures des oiseaux » (parfois, murmuration, le mot anglais), cela n'a rien à voir avec leurs cris. C'est leurs évolutions très spectaculaires dans le ciel, comme le font justement les étourneaux virevoltant le soir à la recherche d'un dortoir au grand dam des riverains qui vont devoir supporter piailllements et fientes peu ragoûtantes. ■

> Texte : Loïc Pierre

> Photos : Nicolas de Cet (nicolasdecet-photographie.com)

## *Sturnus vulgaris*

Nom usuel : étourneau sansonnet.

Taille : 19-22 cm.

Plumage : noir de loin mais de près, reflets métalliques verts et violets. Juvéniles marron.

Voix : divers cris (alarme, à l'envol...) mais imite bruits et cris environnants (cliquetis, sifflements, gloussements très décousus).

Habitat : niche dans les trous (arbres, rebords de toits, isolation des murs...).

Autre : vit en bandes.

Confusions possibles : merle et étourneau unicolore (tout noir) mais celui-ci ne vit que dans la péninsule ibérique et le pourtour méditerranéen.



L'étourneau est reconnaissable à ses reflets métalliques et points clairs.

# CYCLO' LIVRES



## DANS LA ROUE DE L'APÔTRE DU 650

> Henri Bosc

Éditions Gilbert Jaccou • 650 pages et 267 illustrations • Paru en novembre 2024  
38 € + port (7 € pour la France, 10 € pour l'Europe) - Tarif réduit pour une commande de plusieurs exemplaires livrés à la même adresse • Bon de commande disponible sur le site [www.gilbertjac.com](http://www.gilbertjac.com)

Il a été de tout temps un militant au sens noble du terme, défendant ses idées, la fédération, et n'hésitant pas à prendre des responsabilités (président de la ligue Adour-Pyrénées puis élu au conseil d'administration ; rédacteur en chef de la revue *Cyclotourisme* alors en noir et blanc...).

Henri Bosc s'est toujours attaché à défendre une certaine éthique de notre activité cyclotouriste, quitte à parfois heurter certains esprits. Il a participé à différentes conférences internationales d'Histoire du cycle, œuvré à la réédition d'anciens récits de voyages, réalisé des bibliographies annuelles concernant le thème du vélo. De plus, avec d'autres passionnés, il a défendu âprement le standard de pneus 650B, fondant en 1995 la Confrérie des 650 dont il est aujourd'hui président d'honneur. Cela est à l'origine de son surnom : « Apôtre du 650 ».

Cet ouvrage reprend un certain nombre d'écrits de ces dernières années, il y a inévitablement des répétitions ; même si les remarques sont souvent pertinentes, cette ténacité est parfois vue comme de l'entêtement, tant l'auteur y met d'ardeur. Et il lui coûte de reconnaître que ces dernières années vont au-delà de ce que l'on imaginait il y a vingt-ans : on trouve aujourd'hui facilement des pneus de grosse section, des petits développements sur le moindre vélo d'enfant. Adepte du maintien des traditions, Henri s'est longtemps opposé à l'assistance électrique... Mais les accidents successifs qu'il a subis ces dernières années l'ont contraint à accepter le VAE pour amoindrir « des ans irréparable outrage ». Il est bon d'avoir des convictions, et ce n'est pas se renier que de savoir accepter quelques changements au fil des ans. Et l'homme ne manque pas d'humour : son livre compte 650 pages !

> M.C.



## PARTIR LE CHEMIN QUI NE MENAIT NULLE PART

> Olivier Januario

Auto-édition • 227 pages  
Paru en mars 2024 • 15 €

Ce livre raconte l'histoire de trois passionnés de longue distance et de bivouac. Gabriel claque la porte et s'en va collectionner cols et paysages, sa vie s'en trouve pacifiée. Olivier a de grosses étapes plein son GPS mais finalement s'abandonne au plaisir de rouler doux. Après une virée solitaire, Marie ose se lancer dans Paris-Brest-Paris. Chacun s'est découvert grâce au vélo.



## LES FORÊTS UN MONDE FABULEUX À DÉCOUVRIR

> Jean-Baptiste de Panafieu (texte) - Adrienne Barman (illustrations)

Éditions Casterman • 48 pages  
Paru en mars 2022 • 12,95 € (papier)  
9,49 € (numérique) • De 8 à 12 ans

Les forêts abritent une extraordinaire diversité animale et végétale. Aux côtés d'une scientifique, d'un amateur de contes fantastiques et de deux enfants curieux et malins, partez à la rencontre des forêts qui peuplent la planète et à préserver plus que jamais !



## PARTEZ ! LE VÉLO AUTREMENT

> Collectif - Magazine 200

Éditions Ulmer • 208 pages • Paru en octobre 2024 • 28 €

Des plus hauts cols des Alpes aux forêts du Jura, des paysages de Corse aux sentiers de Provence en passant par les plateaux perchés du Massif central, partez à vélo à la découverte des plus belles routes choisies par le magazine 200. Un livre qui donne envie de pédaler en levant le nez du guidon et qui s'adresse au plus grand nombre, cyclosporifs et cyclotouristes.

# La fièvre de M. Seguin

> Daniel Rinaudou



À Monsieur Pierre Gringoire, cyclo du dimanche, en région parisienne.

Comment, mon pauvre Gringoire ? Tu veux t'offrir un vélo sur mesure, fabriqué par un des meilleurs artisans de la profession, un de ces grands couturiers du cycle, pour qui rien n'est trop coûteux ? Mais tu n'y penses pas ! Toi qui n'as pas le sou, toi qu'un méchant destin traîne de contrats de quelques mois, misérables et sous-payés, en périodes de chômage à peine indemnisées ! Toi dont l'ambition cycliste se limite à une sortie dominicale impérativement terminée à l'heure de l'apéro ! Allons donc malheureux ! Quelle est cette étrange maladie qui s'empare de

toi ? Tu ne veux donc pas être raisonnable ? Eh bien, écoute un peu l'histoire de M. Seguin, car tu me sembles pris de cette même fièvre qui lui a causé tant de désagréments. M. Seguin n'avait jamais eu de chance avec ses magnifiques bicyclettes. Il les perdait toutes de la même façon : elles finissaient toujours par rêver de partir faire le tour du monde et, un beau matin, pendant sa balade quotidienne, alors que M. Seguin s'écartait de la route pour satisfaire un besoin naturel que l'âge rendait plus pressant, elles disparaissaient et il ne les revoyait jamais. M. Seguin habitait une petite maison, en Provence, dans le coquet village d'Eygalières où une légende tenace

affirme qu'il reste toujours un coin de ciel bleu au dessus de ce secteur des Alpilles. Cela te fait peut-être sourire, Gringoire, mais en Provence les mythes ont la peau dure. Et, en vérité, le climat était si clément que M. Seguin pouvait sortir tous les jours de l'année avec sa chère bicyclette. Il parcourait toujours la même boucle, un circuit merveilleux dont il ne se lassait jamais. Il quittait Eygalières par le nord et se laissait glisser vers la plaine du côté de Mollégès, puis il rejoignait Saint-Rémy, par les petites routes, au milieu des champs de primeurs clos de hautes haies de cyprès. Il saluait l'arc romain des Antiques, puis attaquait gaillardement la montée en longeant



le joli site romain de Glanum. Il franchissait la crête puis obliquait ensuite vers les Baux-de-Provence. Fuyant les hordes de visiteurs, il passait sans s'attarder au pied du village et poursuivait son chemin à l'ouest jusqu'à Fontvieille. De là, il revenait alors vers Maussane et Le Paradou et traversait à nouveau les Alpilles par la petite route du Destet, la plus belle, la plus sauvage et celle que les touristes fréquentent le moins.

M. Seguin n'était presque jamais allé au-delà, mais le peu qu'il avait vu l'avait conforté dans l'idée que c'était le plus beau parcours au monde, et il faut bien reconnaître qu'il n'était pas loin d'avoir raison.

Au cours de son périple quotidien, il ne s'arrêtait qu'une seule fois, toujours au même endroit, sur les hauteurs peu après Fontvieille, non loin d'un vieux moulin abandonné que personne ne connaissait alors. Il s'écartait un moment de la route et la jolie bicyclette, torturée par le désir de découvrir d'autres horizons, en profitait pour minauder et tenter de séduire ceux qui passaient par là. Évidemment, du côté des cyclos, amicale corporation pour qui l'honnêteté est une des vertus cardinales, il n'y avait pas de risque. Mais, un jour ou l'autre, venait à passer un quelconque marlou qui comprenait vite quel parti tirer de la naïveté de la belle ingénue. Bien sûr, tu t'en doutes, Gringoire, elle ne faisait jamais le tour

*Son choix se portait toujours sur l'un des meilleurs orfèvres de la petite reine et il commandait un petit bijou, tout à la fois léger et robuste, racé et élégant, capable de porter de lourdes sacoches et de parcourir ainsi des milliers de kilomètres sur les pires routes.*

du monde. Et elle déchantait bientôt. Manipulée avec une rudesse calculée pour ne pas laisser d'éraflure sur sa peinture rutilante, transbahutée sans ménagement de coffres de voiture en caves douteuses, exposée aux regards et soutesées comme une bête de foire, elle finissait tôt ou tard abandonnée au fond d'un garage d'où on l'extirpait parfois pour quelques laborieux kilomètres.

Mais M. Seguin, pourtant fort abattu, n'abandonnait jamais. Son étrange fièvre le reprenait alors et tout

recommençait à l'identique à chaque fois. Lui, d'ordinaire si casanier, préparait sa valise, prenait le car jusqu'à Arles et gagnait avec le train la capitale pour y rejoindre la grande messe annuelle des fadas de la bicyclette. Et là, pendant plusieurs jours, il s'enivrait au milieu des cadres profilés, des dérailleurs dernier cri et de toutes les nouvelles merveilles que la technologie triomphante déversait devant les adeptes ébahis. Finalement, son choix se portait toujours sur l'un des meilleurs orfèvres de la petite reine et il commandait un petit bijou, tout à la fois léger et robuste, racé et élégant, capable de porter de lourdes sacoches et de parcourir ainsi des milliers de kilomètres sur les pires routes. Puis il rentrait chez lui, fourbu mais heureux, endetté jusqu'aux os – car M. Seguin n'était pas bien riche – et contraint de ce fait de manger tous les soirs des pâtes sans beurre, sans gruyère râpé ni même de ce fameux coulis de tomates au basilic de sa fabrication qu'il préférait dès lors vendre aux touristes de passage pour pouvoir payer ses traites exorbitantes. L'histoire se répétait mais M. Seguin ne se décourageait pas, et après avoir perdu six bicyclettes de la même manière, il en acheta une septième ; seulement cette fois, il eut soin de ne pas prendre une solide randonneuse, forcément attirée par les horizons lointains. Mais, plus encore qu'à l'accoutumée, sa fièvre le poussa aux pires folies.

Ah ! Gringoire, qu'elle était jolie la bicyclette de M. Seguin ! Qu'elle était jolie avec son pédalier finement dentelé, ses jantes sveltes et luisantes, son ravissant cintre galbé et son cadre gracile d'un blanc si pur qu'il lui donnait des allures de princesse scandinave. Chacune des bicyclettes de M. Seguin portait un nom, et celle-là, sans doute sa préférée, il l'avait appelée Blanchette. Il la cajolait comme une vraie petite reine. Pas question pour elle de passer la nuit dans l'appentis. Elle avait sa place au milieu du salon, confortablement calée contre le canapé. Il fallait voir comment M. Seguin la bichonnait ! Rien n'était trop beau pour elle ! Tous les soirs, il lui donnait la toilette. Il la parcourait d'un œil amoureux, puis, avec le chiffon le plus doux qui se puisse trouver, il enlevait le moindre grain de poussière. Pour la chaîne et le dérailleur, il employait le lubrifiant le plus délicat dont il ne laissait pas une goutte de trop, et pour la selle en cuir il avait lui-même mis au point une huile de pied de bœuf parfumée au romarin dont la subtile

## Peurs de saison

fragrance aurait fait tourner la tête aux plus coquettes.

Tu penses sans doute, Gringoire, que M. Seguin était le plus heureux des hommes. Il rayonnait en effet, persuadé que Blanchette ne pouvait rêver meilleur destin.

« Enfin, pensait-il, en voilà une qui ne s'ennuiera pas chez moi ! »

M. Seguin se trompait, sa bicyclette s'ennuya. Il lui sembla qu'elle perdait peu à peu son éclat, qu'elle paraissait s'alanguir et, un jour, alors qu'il s'était arrêté au bord de la route pour contempler au loin le coucher de soleil derrière les ruines de l'abbaye de Montmajour, il crut même l'entendre soupirer.

« Eh bien, Blanchette, lui demanda-t-il alors, tu n'es pas heureuse, ici avec moi ? »

Il faut te dire, Gringoire, que M. Seguin possédait la faculté rarissime de pouvoir dialoguer avec les bicyclettes. « Si bien sûr, monsieur Seguin, vous êtes si bon », répondit-elle.

Mais à son air, il comprit qu'elle ne voulait pas lui faire de peine et il

insista. Alors, après un grand silence, elle déclara :

« Monsieur Seguin, je voudrais faire le tour du monde.

– Mais malheureuse, tu ne connais pas tous les dangers que tu pourrais rencontrer ! Et tes roues sont bien trop fines, ton cadre bien trop délicat pour endurer les mauvaises pistes des cinq continents.

– Monsieur Seguin, vous savez bien que

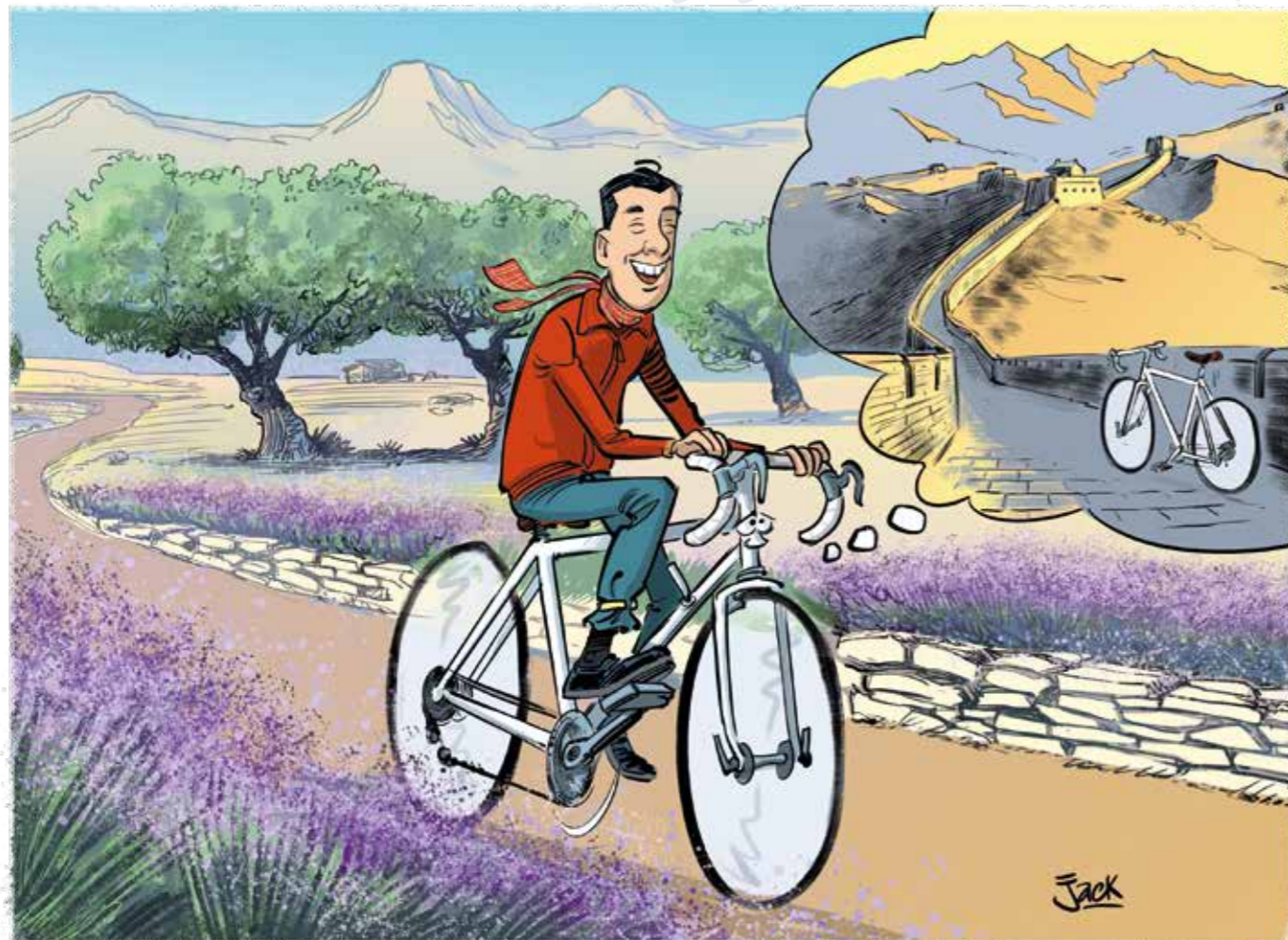
*J'ai envie de connaître la muraille de Chine et les chutes du Niagara. Quand j'y pense, un grand frisson me parcourt tout le cadre de la selle au guidon et j'en ai des fourmis dans les jantes.*

je suis vaillante, cela ne me fait pas peur. Et puis, de l'autre côté de la Grande Bleue, il y a d'immenses pyramides qui m'attendent. J'ai envie de connaître la muraille de Chine et les chutes du Niagara. Quand j'y pense, un grand frisson me parcourt tout le cadre de la selle au guidon et j'en ai des fourmis dans les jantes. C'est plus fort que moi, monsieur Seguin, il faut que je parte !

– Bonté divine, s'écria M. Seguin, je te sauverai malgré toi, coquine. »

Et à partir de ce jour, M. Seguin redoubla de vigilance. Il ne quittait plus sa maison sans en verrouiller la porte à double tour et quand il s'arrêtait pour la pause indispensable du côté du moulin de Fontvieille, il faisait le plus vite possible pour ne pas laisser Blanchette seule trop longtemps. Cependant, sa pudeur et sa dignité le contraignaient toujours à s'écarter de quelques pas du chemin où elle l'attendait.

Par une radieuse matinée de septembre, c'est à ce moment précis de la pause qu'un écureuil déta la à quelques pas de lui pour se poster juste en face, sur le tronc d'un pin.



Ils s'observèrent un instant en silence et M. Seguin s'attarda à contempler le jeu de la lumière colorée dans son pelage roux. Ce moment d'heureuse distraction lui fut fatal. Il n'entendit pas la voiture qui s'arrêtait juste derrière lui. Blanchette, la jolie Blanchette, appuyée contre un buisson de genévrier, brillait de mille feux et dans chacun de ses rayons parfaitement astiqués, la lumière du soleil étincelait comme autant de clins d'œil. Elle se laissa emmener, tremblante d'espoir, mais elle dut vite comprendre, à la façon brutale dont elle fut jetée dans le coffre, que tous les hommes ne valaient pas M. Seguin. Ce dernier fut tiré de sa rêverie par le claquement de la portière. Il se retourna mais n'eut que le temps de voir la voiture démarrer en trombe et disparaître au détour d'un virage, sans même qu'il ait eu la présence d'esprit d'en noter le numéro.

Ce qu'il advint de Blanchette, on ne le sut jamais, mais sa destinée, très différente de ce qu'elle brûlait de découvrir, ne fut sans doute guère enviable. Pour M. Seguin, ce fut un choc terrible, mille fois plus rude que pour les autres bicyclettes. Il resta prostré de longues heures sur un talus rocheux à deux pas de l'endroit où Blanchette avait disparu.

Peut-être même y serait-il encore, si une accorte cyclotine qui vint à passer par là n'avait su trouver les mots pour lui redonner goût à la vie.

Quelques mois plus tard, elle sut aussi trouver sa place dans la petite maison d'Eygalières. Elle apprit bien vite comment utiliser de cent manières différentes le merveilleux coulis de tomates au basilic pour mitonner de délicieux petits plats, et M. Seguin, complètement guéri de son étrange fièvre, a décidé de ne plus manger de pâtes de sa vie.

Ils continuent, bien sûr, à rouler tous les deux sur le circuit favori de M. Seguin, mais lors de la pause rituelle, près du moulin de Fontvieille, ils s'éclipsent à tour de rôle dans les sous-bois et les bicyclettes ne restent pas seules un seul instant.

Oh ! Ce ne sont pas des vélos de luxe, mais d'honnêtes randonneuses, robustes et fidèles, qui savent, bien mieux que les coquettes aristocrates, mériter l'affection qu'on leur donne.

On m'a même raconté récemment – tu sais, Gringoire, combien on aime les histoires en Provence – qu'un de ces jours, ils pourraient bien délaissier momentanément les Alpilles et partir ensemble faire le tour du monde à vélo. ■

C'est la saison de tous les dangers. Pour sortir, il faut prévoir comment rentrer. Les jours sont courts, le soleil bas de plafond, sournois en diable quand, vers la fin d'après-midi, il tutoie l'horizon. À ce moment-là, c'est bien pire que dans les manèges hantés des fêtes foraines, où l'on fait semblant d'avoir peur d'un semblant de zombie. L'hiver, lorsque la route file plein sud-ouest, je n'y vois plus rien. Soleil dans l'œil, je roule à l'aveugle, ignorant les gens que je croise, ignorant aussi les panneaux et les pièges du bord de route. Je n'y vois rien, et je sais que tous ceux qui déboulent derrière moi n'y voient rien non plus. À chaque voiture, à chaque camion, je serre les fesses et me rapproche du caniveau salvateur. À chaque voiture qui me dépasse sans me renverser, je me dis « ouf, ce ne sera pas celle-là ». J'ai les chocottes, les foies, la trouille, la pétoche et tout ce qui ressemble à une vraie peur. Je n'en mène pas large, et il ne faut surtout pas en mener large, surtout pas occuper plus de quelques centimètres sur le bord de la chaussée.

C'est pour cela que mes circuits d'hiver ne sont pas drôles. Je pars toujours dans le même sens, pour toujours rentrer avec le soleil dans le dos. Ce n'est pas désagréable d'avoir un peu de chaleur sur les rognons, et au moins les voitures qui me doublent me voient. Surtout après avoir fait ma bonne liste de course auprès du petit papy à barbichette et costume rouge qui descend des paquets par les cheminées (et même dans les maisons chauffées à l'électricité). Au petit papy barbichu, j'ai demandé un collant fluo, un maillot fluo, des gants fluo, un casque fluo, et une grande lampe clignotante que je me suis mis sous les fesses. Avec ça, ceux qui ont la prétention de me doubler m'auront vu et bien vu. Et s'ils me serrent un peu trop en me doublant, ils m'entendront aussi...



Pour se prémunir au maximum des commotions cérébrales le port du casque est fortement recommandé.

# Gare à la chute !

**Faut-il adopter un protocole commotion cérébrale spécifique à notre pratique ? Les sports de combat tels la boxe ou, encore plus violent, le MMA (arts martiaux mixtes) nécessitent une vigilance toute particulière quant aux coups portés à la tête, et leurs retentissements potentiels. Mais ailleurs ?**

Le rugby, sport de contact emblématique, présente de toute évidence un risque tant par l'intensité de certaines percussions avec parfois des gestes non intentionnels le plus souvent mais très dangereux. La répétitivité de ces contacts menace encore plus l'état de santé des sportifs. Même pour le football, les reprises de la tête sont considérées comme dangereuses, la vitesse d'un ballon bien dur créant un tel impact sur le crâne avec une résonance cérébrale indiscutable. On conçoit, que dans tous ces sports, un protocole de surveillance dit de « commotion cérébrale » soit établi et appliqué depuis plusieurs années. Celui-ci est d'autant plus aisé à codifier que ces différentes activités se déroulent en cercle clos, sur un ring ou dans un stade. Chaque action peut être analysée à la vue de tous, et donc interprétée le plus précisément possible. Un personnel médico-sportif présent apporte encore plus de pertinence et

d'efficacité à la décision prise dans les suites d'une action considérée comme dangereuse.

## Que dit le ministère des Sports ?

Le ministère des Sports invite chaque section sportive à une réflexion et à mettre en place un protocole adapté à chacune des pratiques. Le cyclotourisme n'est pas à considérer comme une activité de contact, seule la chute, qu'elle soit individuelle ou collective, induite ou pas par un tiers, est la circonstance unique pouvant induire un traumatisme crânien. Cette situation révèle d'emblée plusieurs écueils pour une appréciation correcte des circonstances. L'accident survient inopinément, sans témoins oculaires. Les compagnons de sortie ne sont pas sensibilisés à la prise en charge d'un traumatisé crânien, ni surtout à l'évaluation de son retentissement sur sa cognition. C'est la difficulté majeure pour proposer un protocole adapté.

## SOUVENEZ-VOUS DE ROMAIN BARDET

C'était le 13 juillet 2021. Romain Bardet chutait lourdement dans une descente en direction de Morzine au cours du Tour de France. Malgré l'importance de l'évènement et de sa couverture médiatique, la chute ne fut pas télévisée, le médecin ne put se rendre sur place suffisamment rapidement. En conséquence, seul Romain prit la décision de finir la course en dépit de la violence de la chute. Le soir de l'étape, le médecin de son équipe décida, sur la simple appréciation de son état clinique, qu'il devait abandonner. Le scanner passé le soir même au CHU de Clermont-Ferrand ne révélait pourtant pas d'image anormale. D'ailleurs l'IRM passée le lendemain ne fut pas plus contributive dans la décision prise dès la veille, uniquement à la seule appréciation de son état clinique. Il ne reprit l'entraînement que plusieurs semaines plus tard, et la compétition, tout à fait en fin de saison. Au vu de cet exemple symbolique, comment peut-on proposer un protocole adaptable suffisamment accessible, lors de la survenue d'une chute à vélo qui concerne tout un chacun... sans retransmission télévisuelle ?

## Pour nous éclairer, posons-nous les bonnes questions

### • Quelle différence entre un traumatisme crânien et ce que l'on nomme commotion cérébrale ?

C'est par un raccourci de langage que l'on emploie le terme « traumatisme crânien » car ce ne sont pas les os du crâne qui nous préoccupent, mais son contenu, le cerveau. L'encéphale est un organe mou, dont la fixation élastique, se retrouve par une décélération brutale projeté contre les os fixes de la boîte crânienne, une déformation mécanique s'en suit (étirement, compression, voire rotation). Si un traumatisme crânien se définit par un simple choc du crâne, quelle qu'en soit l'intensité, usuellement, ou par raccourci, on parle de traumatisme crânien lors d'un choc important entraînant des manifestations cliniques immédiatement évidentes. Ce choc aura souvent une conséquence objective, une fracture du crâne, avec ou sans hémorragie intracrânienne associée. Cette situation est d'emblée suffisamment alarmante pour que des soins immédiats s'imposent. Une évacuation rapide vers un milieu hospitalier est alors organisée pour une prise en charge adaptée. C'est pour cela que nous ne développerons pas plus ce cas de force majeure.



Boxe, MMA, rugby, football... l'intensité et la répétitivité des contacts nécessitent un protocole « commotion cérébrale » spécifique. Mais le vélo ?

La commotion cérébrale est un terme plus utilisé par le milieu sportif. Elle se définit comme un traumatisme cérébral léger par le monde médical. Les manifestations cliniques en sont d'autant plus délicates à apprécier. En effet, au décours d'une chute les signes et symptômes n'ont pas une explication univoque rendant leur interprétation plus incertaine : le stress, un seuil de douleur abaissé, avec une extériorisation disproportionnée chez une personnalité particulière, des lésions associées, éraflures du visage toujours impressionnantes, autres blessures du corps ou saignement peuvent porter plus à l'attention. Les deux écueils sont la difficulté de reconnaître de petits signes cliniques, d'en apprécier la gravité, et surtout de se laisser convaincre que la sortie cyclo puisse reprendre son cours. Le risque de récurrence d'une nouvelle chute précoce peut alors entraîner des séquelles neurocognitives durables à court terme. C'est aussi à plus long terme le risque de la survenue d'une maladie neurodégénérative imprévisible lorsque ces chutes se multiplient au cours des sorties.

## > LA COMMOTION CÉRÉBRALE - MÉCANISME



Lors d'un choc au niveau de la tête, les accélérations (forces g) peuvent exercer des forces de rotation dans le cerveau.

### • Quels sont les signes principaux évocateurs de la commotion cérébrale ?

Une perte de connaissance brève ne survient en fait que dans 10 % des chutes, elle impose évidemment le repos immédiat et une surveillance du sujet. L'amnésie soit de la chute soit de sa cause, une désorientation même passagère doivent alerter et faire taire les protestations de l'accidenté pour reprendre sa sortie. Un trouble de l'équilibre durable plus de quelques secondes doit interpeller aussi. Les examens complémentaires sont en principe de peu d'apport. La chute prise comme exemple de Romain Bardet le corrobore, bien que réalisés en urgence, tant le scanner que l'IRM étaient non contributifs.

## > SIGNAUX D'ALERTE

### Symptômes nécessitant une évaluation médicale d'urgence

- Perte ou détérioration de l'état de conscience
- Confusion
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Maux de tête qui augmentent
- Somnolence importante
- Difficulté à marcher, à parler, à reconnaître les gens et les lieux
- Vision double
- Agitation importante, pleurs excessifs
- Problème de l'équilibre grave
- Faiblesse, picotements ou engourdissement des bras et des jambes
- Douleur intense au cou

### Symptômes fréquents\* (ressentis par le participant ou observés par l'entourage)

- Maux de tête
  - Fatigue, troubles du sommeil
  - Nausées
  - Étourdissements, vertiges
  - Sensation d'être au ralenti
  - Problème de concentration ou de mémoire
  - Vision embrouillée
  - Sensibilité à la lumière et aux bruits
  - Émotivité inhabituelle
- \* Liste non exhaustive.

• **Quelles sont les populations les plus à risque de séquelles prolongées à la suite d'une commotion cérébrale ?**

Bien sûr, ce sont les deux extrêmes qui risquent d'être le plus impactés par une souffrance cérébrale. Les enfants tout particulièrement dont le statut neurologique est en pleine maturation. Ils nécessitent une attention toute particulière, le principe de précaution doit être appliqué. Les seniors se remettent toujours plus lentement et douloureusement d'une chute, les troubles vertigineux où de la cognition, une amnésie transitoire, désorientation transitoire sont des manifestations fréquentes, témoignant de la fragilité propre à leur âge.

**Attitude à adopter sur les lieux d'un accident**

• Appliquer les principes de base pour tout accident sur une voie publique ouverte à la circulation : sécurisation de soi-même et des témoins valides, visualiser l'accident et se remémorer la violence de la chute, premier élément d'évaluation de gravité.

• Le blessé a-t-il tapé le sol avec la tête ou par un contre-coup ?

- Examiner l'état de son casque.
- Blessures éventuelles du visage.
- Le diagnostic de commotion cérébrale est évident, s'il est hébété, les yeux hagards, présente des troubles de l'équilibre.
- Apprécier un éventuel degré de confusion par des questions très simples : que s'est-il passé ? L'amnésie de la chute ou de sa cause est tout à fait significative d'un traumatisme crânien a minima. Autres questions : le trajet prévu, nombre de kilomètres ou simplement l'heure, le jour du mois... En excluant des lésions associées à traiter, il ne faut pas l'autoriser à reprendre la sortie et exiger le retour accompagné du commotionné.



Le VTT et son terrain de jeu parfois accidenté (pierres, cailloux, trous, bosses...) peut être plus à risque de chutes et de chocs.

**Appel à témoins**

La mise en place d'un protocole « commotion cérébrale » relève de deux écueils qui lui sont propres :

- une chute sur la voie publique ne se prévoit pas, ce sont donc à des témoins de la scène qu'il incombe d'apprécier la violence de la chute et la responsabilité des premiers soins. Il faut en tirer les conséquences.
- à qui doit on s'adresser et par quels moyens ? L'évidence est de sensibiliser les premiers témoins de la scène c'est-à-dire les cyclistes accompagnants du groupe. La famille du commotionné



Une chute sur la voie publique ne se prévoit pas, ce sont donc aux témoins qu'il incombe d'apprécier la violence de la chute et d'effectuer les premiers soins.

doit aussi être informée au risque d'évolutivité de la clinique principalement dans les quarante-huit heures post traumatique. Les deux groupes devant bien sûr communiquer entre eux.

**Récupération**

Les quarante-huit premières heures seront déterminantes. Le repos est la seule méthode pour une récupération rapide. L'alitement n'est pas impératif, mais une activité ralentie, apaisée, sans source de stress est recommandée, les

**LES ACTIONS DE LA FÉDÉRATION**

Un protocole simple, accessible à tous et néanmoins pertinent sera proposé. Une première information est d'ailleurs déjà disponible dans les recommandations associées à la prise de licence. Pourquoi ne pas associer un module consacré à la commotion cérébrale, dans la formation du PSC1 que nous recommandons ? La commission nationale Santé qui sera nouvellement élue pour cette nouvelle olympiade va s'y atteler, en collaboration avec les professionnels de la communication qui élaboreront des moyens de diffusion de l'information impactant pour tous.



Examiner l'état du casque est un des gestes à effectuer après un accident.



**QUELQUES RÈGLES DE BASE EN CAS DE COMMOTION CÉRÉBRALE**

- Être patient : la durée de récupération est inconnue, il ne faut pas reprendre avant la récupération complète.
- Antalgiques à la demande : la durée doit rester brève, le palier 1 est recommandé (paracétamol).
- Privilégier ce qui fait du bien : rester en-dessous du seuil de l'apparition de symptômes.
- Alimentation équilibrée : une alimentation variée de bonne qualité et peu transformée. Les compléments alimentaires n'ont pas à ce jour démontré un intérêt particulier.
- Choisir à la reprise de l'activité : soit l'intensité, soit la durée, soit la fréquence, mais pas les trois en même temps.
- Savoir se limiter : ne pas sortir de sa zone de confort, comme un cyclo le fait habituellement.
- Éviter les écrans : il faut se méfier de la lumière bleue qui perturbe le sommeil. On observe une récupération plus lente chez les sportifs addicts des écrans.

Le repos, sans source de stress et d'écrans, est la seule méthode de récupération rapide après une commotion cérébrale.

écrans sont à bannir. Surtout s'il s'agit d'un enfant et la nuit impose la présence d'une compagnie. Les symptômes initiaux doivent diminuer. La commotion cérébrale est un traumatisme crânien avec un haut degré d'incertitude. Secondairement, une céphalée, confusion, vision double (diplopie) apparaissent, il faut alors prendre un avis médical. Au repos strict préconisé antérieurement, les experts disent qu'une activité physique modérée peut favoriser la récupération après les quarante-huit premières heures de repos. La reprise du home-trainer est envisageable, en restant en zone de confort et bien évidemment très graduellement. Mais tout cela ne s'envisage bien sûr que si le sujet demeure asymptomatique. ■

> D' Patrice Delga, médecin fédéral

Une activité physique modérée peut favoriser la récupération après les quarante-huit premières heures de repos.

**Les conseils de Vivons Vélo**

Lors d'une sortie vélo ou VTT, nous ne sommes pas à l'abri des chutes, des accidents et des commotions cérébrales. Ces traumatismes peuvent être plus ou moins graves en fonction de l'intensité du choc. Adopter les bons réflexes est essentiel. Nos conseils :

- Portez toujours un casque lors de vos sorties vélo afin de protéger votre boîte crânienne. Rappel : le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.
- Sur la route ou les chemins, restez vigilants à votre environnement (circulation, cailloux, branches) pour limiter le risque d'accidents.
- En cas de chute et/ou de traumatisme crânien lors d'une sortie vélo appliquez les principes de base de sécurisation de la victime et des témoins, (informations sur l'intensité de la chute, premier constat des lésions et état psychique du blessé, etc.).
- En cas de traumatisme violent notamment au dos, nuque ou crâne, ne déplacez pas la victime et appelez les secours afin qu'ils la prennent en charge rapidement.
- Après une chute même bénigne, restez à l'écoute de votre corps et de vos sensations et consultez un médecin pour un bilan approfondi.
- Ne reprenez pas le vélo trop tôt et laissez-vous un temps suffisant de récupération.

**vivons vélo**

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur  



Exemple du giratoire de Clermont-Ferrand : piste bidirectionnelle et priorité aux piétons et vélos.

# Une circulation plus apaisée

**Le mois dernier nous avons évoqué les carrefours giratoires et leur marquage pour les cyclistes. Il en existe aussi un autre type : le carrefour giratoire hollandais que le Cerema nomme « giratoire cyclable à îlots intra-annulaires ».**

Quatre cent mille... c'est le nombre de carrefours giratoires en France en 2024. Chaque année, quasiment 800 ronds-points sont construits dans l'Hexagone. Dans un souci d'un meilleur partage de la route, certaines collectivités mettent en place un giratoire néerlandais (ou giratoire hollandais), type de carrefour giratoire qui intègre une piste cyclable - uni ou bidirectionnelle - sur son périmètre pour garantir la sécurité des cyclistes.

## Comment ça marche ?

Comme dans tous les giratoires, la priorité est accordée à ceux qui circulent dans l'anneau. Étant donné que les giratoires sont des endroits où les accidents impliquant des cyclistes sont assez fréquents, cette conception permet une

plus grande sécurité, en plus de favoriser une circulation plus apaisée. Les cyclistes ont ici la priorité absolue. En effet, au moment de s'insérer, il est possible de « s'insérer sans affecter la capacité de circulation des automobiles ». La piste cyclable peut être positionnée à hauteur de chaussée, à hauteur intermédiaire du trottoir ou à hauteur du trottoir. Dans les deux premiers cas, une différence de niveau existe entre le trottoir et la piste. Cette différence assure un bon repérage des piétons (notamment malvoyants) et limite les conflits de chanfreiner cette bordure (avec une pente comprise entre 25 et 50 %) afin qu'elle puisse pardonner des écarts de trajectoire et n'entraîne pas de chute. Cette bordure chanfreinée augmente



À Clermont-Ferrand, l'aménageur a privilégié la piste au détriment du trottoir ce qui fait que l'on retrouve des piétons sur la piste.

également la « largeur utile » de la piste cyclable. Si la piste est à hauteur de trottoir, une bordure émergente doublement chanfreinée peut être envisagée pour mieux délimiter les espaces. En plus de la séparation, un contraste visuel entre revêtement de la piste cyclable et revêtement du trottoir garantit une meilleure lisibilité de l'aménagement pour tous. Différence de confort de roulement ; il faudra veiller à maintenir le confort de circulation, pour les cyclistes comme pour les piétons. Le Cerema déconseille la piste à hauteur du trottoir sauf si elle est distincte tel que le Cerema l'explique.

## Quelques exemples

Suite à diverses expérimentations, il commence à être réalisé un peu partout en France.

- **À Créteil** : pendant le déconfinement, l'État et le conseil départemental du Val-de-Marne ont profité de la baisse du trafic pour transformer courant juin 2020 le giratoire du carrefour Pompadour afin de le rendre plus confortable et sûr pour les cyclistes et les piétons. Dans un premier temps, cette modification a été testée en « corona piste » avant la réalisation en dur. Pendant cette période d'autres aménagements ont également été testés et réalisés. L'amélioration du niveau de sécurité ressenti à la suite des aménagements cyclables provisoires dans le carrefour est indéniable. En effet, seulement 9 % des personnes interrogées se sentaient en sécurité ou tout à fait en sécurité dans l'anneau avant cet aménagement. Avec l'aménagement, 64 %

*En plus de la séparation, un contraste visuel entre revêtement de la piste cyclable et revêtement du trottoir garantit une meilleure lisibilité de l'aménagement pour tous.*



Le giratoire à la hollandaise de Créteil.



Des panneaux d'information ont été mis en place en amont du giratoire.

## Qu'en est-il pour un véhicule motorisé ?

Quand on arrive en voiture sur le giratoire, un « Cédez le passage » laisse la priorité aux cyclistes mais aussi aux piétons. Après avoir franchi la piste, se trouve un deuxième « Cédez le passage » avant de rentrer dans l'anneau et entre les deux, un espace de stockage d'une voiture. Enfin, il y a encore un « Cédez le passage » avant de sortir du giratoire en laissant la priorité une nouvelle fois à la piste cyclable. Les cyclistes sont donc prioritaires à chaque croisement. Voilà donc un nouvel aménagement favorable aux cyclistes, reste à le faire respecter !

De plus, depuis la création de ces carrefours giratoires il n'y a jamais eu d'accidents avec les cyclistes.

**À noter** : vous pouvez retrouver un tuto sur le fonctionnement du carrefour à la hollandaise de la place des Carmes sur la chaîne YouTube de Clermont Auvergne Métropole. ■

> Texte et photos (sauf mention) : Denis Vitell

## > L'EuroVelo 6 | De Budapest à la frontière bulgare

Reliant la côte Atlantique à la mer Noire, l'EuroVelo 6 traverse dix pays. Jusqu'à Budapest, c'est un classique du voyage à vélo, agréable et policé. Au-delà, les choses souvent se compliquent : les pistes sont rares, les routes dans un état aléatoire mais qu'importe ? On traverse un livre ouvert sur l'histoire du XX<sup>e</sup> siècle, on voyage dans le temps. Et l'on se console des difficultés du parcours en contemplant le Danube, le plus beau fleuve d'Europe.

Texte et photos : Anne-Marie Crémault



Les beaux quartiers de Belgrade (Serbie).



Le soleil se lève sur le fleuve.



La citadelle de Belgrade.



Le parlement de Budapest (Hongrie).



Souvenir du passé en Serbie.



Vukovar, une ville martyre de Croatie.



Les Portes de Fer vues de Serbie.





> **BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ**

## Rencontre féminine dans les Vosges

C'est à Fougerolles, en Haute-Saône, que se sont donné rendez-vous trente-trois cyclotouristes femmes et quelques pilotes de tandem, pour la deuxième édition de ce rassemblement féminin organisé par le comité régional de cyclotourisme. Le Tandem Club Dijonnais nous a fait l'honneur de se joindre à nous, avec ses licenciés déficients visuels qui ont pu profiter de la bonne ambiance qui régnait.

Venues de plusieurs départements de notre région, elles ont été accueillies et hébergées dès le vendredi soir. Le lendemain, elles ont pu découvrir les Vosges saônoises sur les traces de Saint-Colomban avec une pause casse-croûte à Faucogney, pour continuer

l'après-midi au Pays des Mille étangs. Parce que nous étions au Pays de la cerise, le soir venu, la visite d'une distillerie a permis de déguster, avec modération, le fameux kirsch de Fougerolles et autres liqueurs comme le Schrick® ou la Perle noire.

Le dimanche, c'est aux portes des Vosges que nos cyclotes ont parcouru 70 km (ou 58 km pour le petit parcours) avec une pause et une visite de Plombières-les-Bains. Le beau temps, la bonne humeur et l'entraide étaient de la partie. Encore merci à mes précieux bénévoles pour leur dévouement sans qui rien n'aurait été possible ! ■

> Aurélie Henry



> **GRAND EST**

## Inauguration de la bataille des frontières

Samedi 29 septembre 2024 une trentaine de cyclos venant de Jarny, Rehon, Longwy, Toul, Nancy, Longuyon se sont retrouvés devant l'office de tourisme de Longuyon pour l'inauguration de la Randonnée permanente « La bataille des Frontières ». Une inauguration en présence de Jean-Pierre Jacques, maire de la ville, entouré de nombre de ses adjoints, du président de l'office de tourisme, Ludovic Husson, et de Cyril Villemain, président du comité départemental de cyclotourisme de Meurthe-et-Moselle.

Bernard Franc, créateur de cette randonnée, a eu l'idée de cette initiative au cours des commémorations du 100<sup>e</sup> anniversaire du premier conflit mondial : faire connaître ce pan de l'histoire trop souvent occulté et ces journées tragiques ayant marqué à jamais plusieurs communes du Pays-Haut lorrain et de la Belgique frontalière. Deux parcours de 75 km, un français et un franco-belge, relient des nécropoles nationales. Après un pot de l'amitié, offert par la municipalité, les cyclos se sont élanés sur le parcours 1 empruntant des



> **AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

## Le club d'Alixan en vadrouille !

En septembre dernier, le club cyclo d'Alixan (Drôme) a pris ses quartiers en Italie, avec deux séjours d'une semaine. Un groupe de seize adhérents s'est rendu à Cesenatico, au bord de l'Adriatique, du 7 au 14 septembre, tandis que quatorze autres ont opté pour Marina di Sorso en Sardaigne, du 20 au 28 septembre. Les premiers ont profité de sorties encadrées les matins et de visites des environs l'après-midi (San Marin, Ravenne, Verucchio...), le tout dans une très bonne ambiance et avec des moments de récupération sur la plage.

Les seconds se sont régalés de routes tortueuses et pentues à souhait, très favorables à la pratique de notre sport, avec la Méditerranée en toile de fond. Ce fut certes une grande satisfaction pour les participants, mais aussi pour le club aux multiples initiatives, qui a su rassembler 60 licenciés dans une localité de 2 600 habitants. ■

> Patrick Roche



routes sinueuses, des côtes abruptes et découvrant par la même occasion la campagne environnante du Pays-Haut lorrain. Bien entendu ils se sont arrêtés auprès des nécropoles arpentant les allées dans le silence et le recueillement et se sont attardés auprès des nombreux panneaux didactiques relatant avec précision ces journées tragiques d'une violence inouïe du 20 au 24 août 1914. ■

> Bernard Franc, délégué départemental du Pays-Haut lorrain



> **ÎLE-DE-FRANCE**

## L'Audax Club Parisien a 120 ans



C'est le 30 novembre 1904, que seize adeptes du cyclisme sur route, alors activité sportive toute jeune, décidèrent de fonder une société. Son originalité était de rassembler des personnes qui appréciaient les longues distances à bicyclette hors de tout esprit de compétition. Ces fondateurs avaient tous, au cours de cette année 1904, participé à des sorties de 200 km entre le lever et le coucher du soleil. Ils avaient appris à se connaître. L'idée de se rassembler au sein d'un même club semblait naturelle afin de resserrer des liens devenus amicaux. Parmi eux il y avait de vrais randonneurs, des coureurs cyclistes et de purs touristes. La plupart étaient des hommes, mais il y eut tout de suite quelques femmes. Les différences de pratique ou d'origine sociale ne les empêchaient pas de se retrouver, pour pédaler avec l'ambition de passer de bons moments ensemble. On les appela les Audax, et ainsi le club qu'ils fondèrent se nomma l'Audax Club Parisien (ACP). Cent vingt ans plus tard l'ACP compte plus de 150 adhérents. Aux activités classiques de tout club de cyclotourisme (sorties, voyages, fêtes et séjours clubs), il a ajouté sa touche personnelle : organiser et promouvoir la longue distance auprès de pratiquants hésitant à rejoindre ces pelotons de randonneurs.

La liste des manifestations qui furent estampillées ACP est trop longue. Certaines ont disparu mais d'autres ont traversé les années, notamment, les Brevets

Randonneurs à allure libre qui furent créés en 1921 et se développèrent tant qu'en 1983 ils devinrent BRM (Brevets Randonneur Mondiaux). L'ACP a internationalisé le concept de cyclotourisme à délai imparti. Le plus connu est né en 1931, compte 1 200 km, son nom : Paris-Brest-Paris Randonneur. En 2023, le PBP a enregistré, pour sa 20<sup>e</sup> édition, 6 820 inscrits venus de 70 pays.

D'autres manifestations « acépistes », les 20 Flèches de France (créées en 1954), les Relais de France (créés en 1978), la Flèche Vélocio (créée en 1947), le Tour de Corse (créé en 1956) ont aussi rassemblé plusieurs milliers de cyclistes. Toutes ces organisations ont leur personnalité propre. Les délais très larges des Flèches et des Relais de France (80 km par jour) les mettent à la portée de tous. La Flèche Vélocio est la seule organisation où la priorité est l'esprit d'équipe. Le Tour de Corse est sans limite de temps. Les BRM sont des brevets à allure libre et cette liberté en fait tout le charme. Enfin Paris-Brest-Paris est le « Graal » du cyclotourisme que tout randonneur rêve de réussir au moins une fois. Sur les bases jetées en 1904 se sont développées les valeurs toujours actuelles de l'ACP, qui sont l'amitié, le respect de chacun, et bien sûr le goût pour les longues distances à bicyclette. ■

> Luc Coppin

Correspondant : Jean-Louis Savarin  
jean-louis.savarin@orange.fr

Pour aller plus loin :  
[www.audax-club-parisien.com](http://www.audax-club-parisien.com)

Retrouvez également un article sur les 120 ans de l'ACP et un portrait d'Auguste Rist, un pionnier de l'Audax Club Parisien, sur [note.site.cyclotourisme-mag.com](http://note.site.cyclotourisme-mag.com)

CONFRÉRIES

## L'Amicale des Cyclos Cardiaques visite la Brenne

Pour son assemblée générale 2024, l'Amicale des Cyclos Cardiaques avait choisi le Pays des Mille étangs. Fin septembre, un séjour d'une semaine a rassemblé 90 adhérents au village de vacances de Bellebouche à Mézières-en-Brenne (36).

Excepté le mercredi, dont la matinée était consacrée à une visite guidée de l'écomusée de la Brenne et l'après-midi à l'assemblée générale statutaire, les participants ont pu choisir chaque jour entre les deux parcours de 60 à 95 km. Malheureusement, il a fallu souvent enfilet les impers pour partir à la découverte des châteaux de diverses époques, des abbayes et du Parc naturel régional de la Brenne. Certains, au regard des prévisions météo peu engageantes, ont parfois délaissé le vélo pour se joindre au groupe des marcheurs et participer à des activités plus au sec. Tous ont pu goûter aux spécialités gastronomiques de la Brenne qui sont la carpe déclinée en frites ou en filets fumés et le Poulligny-Saint-Pierre, délicieux fromage de chèvre AOP.

De l'assemblée générale proprement dite on retiendra la bonne santé de l'Amicale dont les effectifs ont progressé de 7 % sur l'exercice et qui, à ce jour, a signé 276 conventions de partenariat avec des structures fédérales (CoReg, CoDep, clubs) et dont les finances sont très saines. Le programme des séjours 2025 a été détaillé. Ils auront lieu à Moirans (Jura), Amboise (Indre-et-Loire), dans la Somme et, pour l'assemblée générale, à Naussac (Lozère). ■

> Georges Longy

FAITES-NOUS PART DE VOS ACTIONS !

Clubs, CoDep, CoReg partagent avec nous vos actions et séjours.

Contributions à envoyer à [redaction@ffvelo.fr](mailto:redaction@ffvelo.fr)

> BRETAGNE

## Escapade féminine, de Saint-Brieuc à Aubusson-d'Auvergne



Il y avait du mouvement dans le quartier de Brézillet, le samedi 29 juin à Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor), avant le départ du quatrième voyage itinérant dans l'escarcelle de nombreuses Costarmoricaines, heureuses de se retrouver et de partager une semaine avec leurs quatre accompagnateurs chargés d'acheminer les plateaux repas du midi et les bagages le soir.

Les trente-six participantes, divisées en quatre groupes, ont rejoint le jeudi 4 juillet, en six étapes, le Centre nature des « Quatre vents » de notre fédération, à Aubusson-d'Auvergne, dans un nid douillet qui mérite d'être connu tant les prestations et les conditions d'accueil sont dignes d'un hôtel. Elles y passeront deux journées entières avec,

comme objectif, l'escalade du Béal (1 390 m) dans les monts du Forez. Il fut découvert le vendredi 5 juillet par une belle journée ensoleillée, avec deux récompenses au sommet : la réussite et le pique-nique partagé dans la bonne ambiance habituelle. Le lendemain, appelé « quartier libre », plusieurs femmes ont profité de l'espace bien-être du centre : le spa, le sauna et le hammam. D'autres ont organisé une petite randonnée pédestre histoire de découvrir le secteur sous une autre forme. Pour renforcer la convivialité, un pot fut offert par le Centre nature et un autre par le comité départemental de cyclotourisme des Côtes-d'Armor, organisateur de ce voyage. Les participantes ont pu valider deux brevets lors de ce séjour : le brevet Voyage itinérant et le brevet des « Quatre vents ». Enthousiasmées par le périple et son ambiance, elles sont avides de Voyages itinérants et en redemandent... ■

> Annick Chapron et Jean-Gildas Michel

> NOUVELLE-AQUITAINE

## L'éphémère col Igny de Poitiers

Les Cyclotouristes Poitevins (Vienne), référencés à la Fédération française de cyclotourisme sous le n° 160, se devaient de fêter leur 90<sup>e</sup> anniversaire. Un tel bail n'est pas si fréquent. Mais comment célébrer ce moment unique en marquant suffisamment les esprits ? Un « exploit » ascensionnel était envisageable, les environs de Poitiers étant dépourvus de reliefs significatifs. Que faire alors ? L'angoisse montait, jusqu'à la solution qui délivre enfin, contée avec talent par Emane, écrivain, randonneur et membre du club :

« Alors que faire ? À force de se répéter la même question, sans la dimension d'un révolutionnaire russe (Que faire ? est le titre d'un ouvrage de Lénine...), on en devient fou. Que faire ? Que faire ? Répéter, répéter encore, attendre un bouleversement géologique, un glissement de plaque tectonique, la poussée soudaine d'un volcan improbable au milieu du Poitou ? Non, répéter, répéter, mais oui ! Répéter la même montée, en ville, comptant en minutes l'âge canonique du presque plus vieux club de la

région, le nôtre ! Les Cyclotouristes Poitevins ! Quarante-vingts dix ans ! Réunir un vendredi soir de septembre, là où les Protestants, en 1569, tirèrent leurs boulets sur la ville encerclée, à quelques pas du Rocher de Gargantua dont parlait Rabelais, réunir des vieux et des jeunes, des gros et des maigres, des pros et des amateurs, des femmes et des hommes, et même quelques enfants ! Compter 90 minutes pour chaque année passée depuis la naissance de l'association, et descendre puis monter la plus jolie côte de la ville, non par sa pente, ni par son bitume, pas même par son architecture, mais par son panorama sur l'histoire, à saluer en contrebas la rivière du Clain, ses nénuphars, ses barques, ses herbes folles et, juste au-dessus, la ville et ses airs de Moyen Âge, sa cathédrale, ses églises romanes, ses rues pavées. » Et la fête dura trois jours. La montée du



boulevard Coligny pendant 90 minutes a été organisée le vendredi 20 septembre, en référence à un hypothétique « col Igny ». L'épreuve était ouverte à toutes et tous, sur une voie sécurisée, sans véhicules et sous la surveillance d'un radar pédagogique ! Cette montée fut particulièrement appréciée du fait de la voie privatisée, de l'idée originale et de la présence de stands de ravitaillement. Le samedi soir, un dîner réunissait les adhérents, les anciens membres et les conjoint.es. Le dimanche, quatre randonnées étaient proposées, de 40 à 90 km comme il se doit, pour l'ensemble des clubs de notre fédération, du département de la Vienne. Objectif atteint ! ■

> Éric Chauveau et Emane



COMMANDER SUR LA BOUTIQUE EN LIGNE C'EST



SIMPLE



RAPIDE



SÉCURISÉ



ROULEZ  
EN MODE  
VÉLO

boutique.ffvelo.fr





Le vignoble de Luzech aux couleurs de l'automne.

# Au cœur du vignoble

Huit ans après Auch dans le Gers, la Semaine européenne de cyclotourisme revient en France, du 5 au 12 juillet 2025, à Prayssac dans le Lot. Un département gage de grande qualité touristique et terre de cyclotourisme.

Commune de 2 500 habitants, la petite ville de Prayssac est située dans la vallée du Lot, au cœur du vignoble de Cahors, à la limite des départements de la Dordogne, du Lot-et-Garonne et du Tarn-et-Garonne. Cette Semaine européenne de cyclotourisme est organisée par le comité

départemental de cyclotourisme du Lot (46) avec le soutien et l'aide de l'Union européenne de cyclotourisme (UECT), Prayssac cyclotourisme, Salviac cyclotourisme et l'assistance des dix-huit autres clubs du département. Avec cette manifestation, Prayssac n'en sera pas totalement à sa première



Puy-L'Évêque.

© Marie-Agnès Berge

puisqu'elle a su recevoir par deux fois la concentration de Pâques-en-Quercy en 1987 et 2006, la finale du Critérium national du jeune cyclotouriste en 2024 sans oublier la dernière Maxi-Verte qui s'est déroulée sur le territoire de la vallée du Lot et du Vignoble.

## > Le Lot, terre de jeux pour cyclotouristes

Padirac, Saint-Cirq-Lapopie, Rocamadour, sont les têtes d'affiche du tourisme dans le département. Territoire plus méconnu, la vallée du Lot et du Vignoble vous dévoilera tous ses atouts durant cette semaine sur ses routes bucoliques. Chacun pourra apprécier le patrimoine architectural (châteaux, cazelles, pont Valentré de Cahors), culturel (festival de violoncelle et de cinéma), culinaire (pastis, mique).



Le pont Valentré de Cahors.

© Lot Tourisme - C. Novello

## > Les circuits et animations

Durant sept jours, les itinéraires vous conduiront vers les cinq sites BCN-BPF que sont Lauzerte et le Quercy blanc, Domme et la vallée de la Dordogne, Luzech, Saint-Cirq-Lapopie par la vallée du Lot, Monpazier au cœur des bastides. Au sommet du col de Crayssac, vous pourrez admirer la plaine viticole des vins de Cahors.

D'autres sites moins connus, mais tout aussi magnifiques, vous permettront de découvrir à votre rythme le sud du département du Lot.

## > Pour les accompagnateurs

Le programme des visites sera axé sur les sites touristiques : Cahors et Saint-Cirq-Lapopie, Rocamadour et Padirac, Puy-l'Évêque /Bonaguil.

## > Les hébergements

Des zones de campings éphémères (capacité de 550 emplacements sans électricité) avec sanitaires seront installés pour la semaine autour du « village accueil/permanence » et à 1,5 km maximum.

Dans Prayssac, deux centres de vacances partenaires de l'organisation pourront vous accueillir.

Le territoire 10 km autour de Prayssac compte aussi un nombre important de centres d'hébergement privés, campings avec emplacements nus, bungalows ou chalets.

## > Accueil

Afin de vous accueillir au mieux, nous ne pourrions pas recevoir plus de 1 700 personnes. Le « village accueil/permanence » de cette Semaine européenne de cyclotourisme se tiendra à l'espace Maurice Faure, ancien maire de Prayssac.

Afin de partager et échanger, les animations, organisées chaque jour par les associations locales, se dérouleront au centre de Prayssac et feront la part belle aux produits locaux.

En lien avec l'UECT, la municipalité de Prayssac met tout en œuvre pour vous recevoir, ainsi que la Communauté de communes de la vallée du Lot et du Vignoble, le conseil départemental du Lot et la région Occitanie.

## > Venez vivre l'expérience !

Si vous souhaitez vivre l'expérience inoubliable d'une Semaine européenne de cyclotourisme, pédaler en compagnie de cyclotouristes européens, rejoignez-nous et venez découvrir ce territoire aux multiples facettes. ■

> Bernard Alzaga, président du comité départemental de cyclotourisme du Lot

### RENSEIGNEMENTS

- > Sur les inscriptions et l'organisation camping fédéral UECT : [info@uect.org](mailto:info@uect.org)
- > sur l'organisation logistique générale à Prayssac : 07 57 49 77 57
- [seprayssac2025@gmail.com](mailto:seprayssac2025@gmail.com)

### # SUR LE WEB

- Des vidéos et des informations sur la SE 2025 Prayssac sont en ligne sur [www.uect.org](http://www.uect.org) - onglet « Semaine Européenne - Prayssac 2025 ».
- Vous trouverez également sur ce site le bulletin d'inscription électronique.
- À consulter aussi, le site dédié du CoDep 46 : <http://lot.ffvelo.fr/semaineeuropeenne2025.html>



Saint-Cirq-Lapopie, site classé parmi les plus beaux de France par la fédération.

Le pont Valentré de Cahors.

© Lot Tourisme - C. Novello



# Du vélo nature, tout simplement!

© Les Roches des Monts d'Arnée

En 2025, les Vertes Tout-Terrain reviennent de mars à septembre pour le régal des amateurs de chemins, de nature à l'état brut, loin des contraintes urbaines. Ici les ralentisseurs sont naturels, les tracés le fruit des hommes au cours des siècles. Alors peu importe la météo et l'état du revêtement, sachons cueillir le plaisir... tout simplement!

Un dossier coordonné par Michel Savarin

## Brive-Rocamadour > 23 MARS 2025 • LISSAC-SUR-COUZE (CORRÈZE)

La Brive-Rocamadour est une randonnée emblématique qui en sera en 2025 à sa 27<sup>e</sup> édition. Et les organisateurs vous promettent comme chaque année une expérience mémorable au cœur des paysages pittoresques de la Corrèze et du Lot, que vous soyez à VTT, en gravel ou adepte de la randonnée pédestre. À l'arrivée, possibilité de lavage du vélo, de douche et de repas chaud. Possibilité de stockage des batteries de VAE à Martel. ■



© Club Vélo-Cyclotourisme de Brive

### PARCOURS

- **VTT**  
> De Brive à Rocamadour : 80 km traversant le causse via Martel avec trois ravitaillements intermédiaires.  
> De Martel à Rocamadour : 40 km avec un ravitaillement intermédiaire.
- **Route**  
> Brive - Brive : 70 km et 110 km avec deux ravitaillements.
- **Gravel**  
> Nouveau : randonnée gravel sur un itinéraire dédié et adapté sur 55 km de Brive à Rocamadour.

- **Pédestre**  
> Boucle de 11 km (un ravitaillement) ou de 22 km (deux ravitaillements) autour de Rocamadour.  
> À l'étude : randonnée pédestre Brive - Rocamadour sur deux jours : samedi 22/03 (34 km) et dimanche 23/03 (20 km).
- **Inscriptions** : en ligne à partir de janvier 2025. Les inscriptions sur place sont également possibles.
- **Contact** : Patrice Bouillaguet  
06 76 84 63 23  
patrice.bouillaguet@gmail.com  
<https://www.cvgbrive.fr>

## La Trans'Aventure VTT > 25 AU 27 AVRIL 2025 BUIS-LES-BARONNIES (DRÔME)

La Trans'Aventure est une expérience exceptionnelle à vivre à VTT au cœur des paysages époustouflants des Baronnies ! Ce raid s'adresse aux passionnés de VTT, de nature et d'adrénaline, prêts à se surpasser et à profiter d'un terrain de jeu naturel exceptionnel. Le parcours, conçu par des vététistes, met en valeur la diversité des Baronnies tout en alliant difficulté et beauté naturelle. À découvrir notamment Montbrunles-Bains, le mont Ventoux, et d'autres surprises...  
L'organisation vous réserve un week-end dans une ambiance conviviale avec des ravitaillements et des repas de qualité avec des produits locaux. L'originalité de la Trans'Aventure réside dans son prologue, le vendredi avec un départ à 18 h30 pour rejoindre le point haut et profiter d'un barbecue géant avant de redescendre de nuit. Un vrai moment riche en émotions ! ■



© Yann Sarret

### PARCOURS

- **VTT**  
150 km et 5 100 m D+ sur 3 jours  
> Vendredi 25 avril : 26 km et 850 D+  
> Samedi 26 avril : 74 km et 2 400 D+  
> Dimanche 27 avril : 67 km et 1 900 D+

- **Inscriptions** : les inscriptions se font uniquement en ligne à partir de début décembre 2024 sur le site [www.transaventurevtt.fr](http://www.transaventurevtt.fr) (places limitées à 200 personnes).
- **Contact** : Yann Sarret - 07 82 51 85 95  
[contact@transaventurevtt.fr](mailto:contact@transaventurevtt.fr)

## Raid Paris-Roubaix VTT > 4 MAI 2025 – ROUBAIX (NORD)



© DR

Le Vélo Club de Roubaix Cyclotourisme innove en 2025 et vous propose une nouvelle formule avec deux boucles de 130 km (le Raid) et 70 km (la Pavée) au départ de Roubaix. Un nouveau tracé mais toujours autant de pavés dont plusieurs secteurs inédits ! Au programme de nombreux tronçons pavés rendus célèbres par la course Paris-Roubaix (tranchée d'Arenberg, carrefour de l'Arbre, etc.) mais également d'autres moins fréquentés mais tout aussi relevés. Les participants pourront découvrir, entre autres, les pavés de Funquerelle, de la Folie, de l'Alenne

d'Or, du Chemin des prières, du Vert Chemin... dont les seuls noms poétiques donnent envie de les parcourir. Si la référence au patrimoine cycliste constitue la dominante de cette randonnée, cette dernière permet aussi d'aller à la rencontre de la ruralité et du passé industriel du département. Très vite après le départ, une ambiance champêtre domine, typique de la Pévèle et du Mélantois. Le tronçon entre Arenberg et Fenain donne davantage à voir de l'industrie charbonnière autrefois présente. Le ravitaillement implanté sur le site minier d'Arenberg sera l'occasion

### PARCOURS

- **VTT**  
> Boucle de 130 km - 500 m D+, 37 secteurs pavés d'une longueur totale de 31 km.  
> Boucle de 70 km - 240 m D+, 22 secteurs pavés d'une longueur totale de 14 km.
- **Inscriptions** : inscriptions en ligne ouvertes depuis le 1<sup>er</sup> novembre. Inscription possible le jour de la randonnée avec majoration tarifaire, dans la limite des places disponibles.
- **Contact** : Erick Mizzi  
06 19 46 71 82 / 06 22 38 85 15  
[contact.cyclo@vc-roubaix-cyclo.fr](mailto:contact.cyclo@vc-roubaix-cyclo.fr)  
<https://vc-roubaix-cyclo.fr>

d'un petit tour au pied des chevalements et des bâtiments industriels de ce site d'extraction, en service jusqu'en 1989. Le retour vers Roubaix fera traverser la forêt de Marchiennes avant de retrouver la Pévèle et Bouvines, lieu de la célèbre bataille. L'arrivée à Roubaix permettra aux participants d'accéder au mythique vélodrome André Petrieux, à ses douches officielles (classées monument historique) et de profiter d'un accueil chaleureux en bordure de piste. Nouveauté 2025, des kinésithérapeutes proposeront des massages de récupération. ■

## La Tarusate

> 11 MAI 2025 – TARTAS (LANDES)



Cet événement VTT est ouvert à tous : une journée en famille, une sortie sportive, ou juste une visite sur le village d'animation. Le circuit familial vous fera découvrir les bords de la Midouze et les arènes de Bégaar sans aucune difficulté technique. Vous retrouverez également nos circuits « traditionnels » de 25 km à 60 km à travers nos *singles* tarusates le long du « Retjons » et sur nos « crêtes » qui vous feront découvrir la forêt

landaise sous un angle inattendu, loin des clichés des grandes lignes droites au cœur des pins ! Le circuit « route » vous conduira dans le sud des Landes en parcourant la Chalosse par des petites routes peu empruntées. De magnifiques point de vue sur la chaîne des Pyrénées vous y attendent. Enfin les circuits pédestres vous feront découvrir la forêt landaise. ■

### PARCOURS

- **VTT**  
> 20 km (famille) - adapté à une pratique familiale dès 7-8 ans.  
> de 25 km à 60 km
- **Route**  
> 85 km - 1 300 m D+
- **Pédestre**  
> 10 et 15 km
- **Inscriptions** : inscriptions en ligne début 2025. Les inscriptions sur place seront acceptées mais majorées de 3 € (sauf pour la marche).
- **Contact** : Julien Lapeyre  
07 86 18 23 19  
contact@pstcyclo.fr  
<https://latarusate.fr>

## Les chemins du Mont

17 ET 18 MAI 2025 – FLERS (ORNE)



La randonnée part de Flers (Orne) pour arriver à Beauvoir (Manche) au pied du Mont-Saint-Michel, en empruntant un maximum de chemins et en traversant le barrage du Couesnon (Mont-Saint-Michel). Les RCVV et ses bénévoles mettront tout en œuvre pour faire de ces deux jours des moments conviviaux et de partage d'une passion commune : le VTT ! Diverses options vous sont proposées tout au long de ces deux journées pour les repas et l'hébergement. ■

### PARCOURS

- **VTT**  
> 98 km - 1 810 m D+ (en empruntant des chemins de terre, sous-bois ou au bord des ruisseaux dans sa première partie le samedi).  
> 86 km - 920 m D+ (en empruntant les chemins du littoral, les herbus et les polders pour aboutir en vue du Mont-Saint-Michel dans sa seconde partie le dimanche).  
> Boucle optionnelle de 22 km - 240 m D+ (total journée samedi 120 km, 2050 m D+). Accessible le samedi matin !
- **Inscriptions** : inscriptions en ligne à venir prochainement sur HelloAsso.
- **Contact** : Didier Roullier - 06 12 66 09 33  
cheminsdumont@outlook.fr - <https://rcvv-lescheminsdumont.fr>

## Raid VTT Les Run du Sillon

> 24 MAI 2025 – MALVILLE (LOIRE-ATLANTIQUE)

La manifestation Les Run du Sillon prend forme grâce à la volonté des clubs de Savenay, La Chapelle-Launay, Malville, Cordemais et Fay-de-Bretagne. Mais que signifie « Run du Sillon » ? *Run* désigne une colline en Breton et, cela permet un petit clin d'œil à nos amis vététistes des Roch' des Mont d'Arrée ou du Roc d'Azur ! Notre raid VTT a pour objectif de mettre en place une randonnée affirmant notre culture vététiste et le dynamisme de la région, du département de la Loire-Atlantique. Un événement avant tout humain et sportif, dans les bois et chemins du Sillon de Bretagne ! ■



### PARCOURS

- **VTT**  
> 80 km - 1 500 m D+  
> 100 km - 1 800 m D+  
> 120 km - 2 100 m D+  
> 150 km - 2 500 m D+
- **Inscriptions** : ouverture prochainement.
- **Contact** : Philippe Perquis - 06 88 78 36 28  
perquisphilippe@orange.fr - [www.lesrundusillon.com](http://www.lesrundusillon.com)

## La Tour Matagrin

6 SEPTEMBRE 2025 – FEURS (LOIRE)

Entre Saint-Étienne et Roanne, à une heure de Lyon et de Clermont-Ferrand, découvrez à VTT ou gravel, le dynamique territoire Forez Est, terre d'agriculteurs et de tisseurs. Nos parcours familiaux, sportifs ou

exigeants, sont soigneusement balisés, ils vous emmènent des bords de Loire jusqu'à 1 000 m à la Tour Matagrin, avant de basculer dans le Rhône. Chemins faciles, passages techniques, rivières, forêts, prairies et troupeaux bovins se

succèdent. Au détour des sentiers se dévoilent chapelles, moulins, ateliers de tissage, villages surplombant la plaine face aux monts du Forez. Ravitos et collation méritée à l'arrivée. ■ ➔

### PARCOURS

- **VTT**  
> 15 km - 50 m D+  
> 25 km - 380 m D+  
> 30 km - 640 m D+  
> 48 km - 1 180 m D+  
> 60 km - 1 480 m D+  
> 70 km - 1 300 m D+
- **Inscriptions** : inscriptions en ligne ouvertes sur le site [www.squadraforezienne.com](http://www.squadraforezienne.com)
- **Contact** : Gilles Duffay  
06 25 85 87 02  
gilles.duffay@gmx.fr  
[www.squadraforezienne.com](http://www.squadraforezienne.com)



## Les Roc'h des Monts d'Arrée

> 13 ET 14 SEPTEMBRE 2025  
HUELGOAT (FINISTÈRE)

Cette manifestation VTT sport-nature bretonne, incontournable et conviviale, est appréciée depuis 1998 ! Venez rouler dans la nature préservée du Centre Finistère.

La fin de l'été est propice aux plus belles découvertes : les Monts d'Arrée et leurs sommets arrondis (ménez) ou déchiquetés (roc'h), la réserve des Landes du Cragou, le mystérieux Yeun Ellez (tourbe de légendes), les vallées encaissées, les lacs, etc. Randonnez aussi dans la forêt domaniale de Huelgoat et ses différents bois. ■

- **Inscriptions et détails parcours :** [www.lesroch.org](http://www.lesroch.org)
- **Contact : Organisateur :** [contact@lesroch.org](mailto:contact@lesroch.org)  
[www.lesroch.org](http://www.lesroch.org)



## La Transvolcanique

> 20 AU 21 SEPTEMBRE 2025 – BLANZAT (PUY-DE-DÔME)

La Transvolcanique est une randonnée VTT sur deux jours consistant en un aller-retour entre Blanzat et le Mont-Dore, à travers le Parc naturel régional des volcans d'Auvergne, organisée par la section cyclo du Foyer Rural de Blanzat.

C'est une organisation à but non lucratif qui n'a que pour modeste ambition de vous faire découvrir une magnifique région par la pratique du VTT dans une ambiance conviviale. ■

### PARCOURS

- **VTT**  
2 x 85 km et 2 000 m D+ (quelques variantes longues possibles).
- **Contact :**  
[inscription@transvolcanique.com](mailto:inscription@transvolcanique.com)  
[www.transvolcanique.com](http://www.transvolcanique.com)



### FOCUS SUR...

## Maxi-Verte en Corrèze

> 29 MAI AU 1<sup>ER</sup> JUIN 2025 – LISSAC-SUR-COUZE (CORRÈZE)

## Quatre jours dans le Pays vert !

La Base VTT du lac du Causse vous accueille du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin 2025 pour la Maxi-Verte. Du pur bonheur pour toutes et tous les passionnés de VTT, quelles que soient vos envies dans ce magnifique écrin de verdure ! Ces quatre journées vont vous conduire à la découverte de nos superbes paysages et villages pittoresques du Causse corrézien en passant par les villages de

Collonges-la-Rouge (BCN-BPF) et de Turenne, classés parmi les plus beaux villages de France. Vous découvrirez en passant, le moulin de Gignac et la pierre des Trois évêques, marquant la limite de trois départements.

Les trois premiers jours se feront au départ du lac du Causse, magnifique lieu de pratique pour les sports de pleine nature. Le dernier jour se situera sur la commune de Voutezac

(BCN-BPF) au milieu des vignobles du Saillant et le long des barrages situés sur la rivière Vézère.

Sans oublier des moments festifs pour agrémenter votre séjour en Corrèze entre gastronomie, musique et rencontres...

Venez découvrir la Corrèze à VTT ! ■

### PARCOURS

- **VTT**  
Durant les trois premiers jours, départ de la base Nautique du plan d'eau du Causse à Lissac-sur-Couze, dernier jour, de la station Sport Nature du Saillant à Voutezac avec des distances un peu moins importantes permettant de terminer plus tôt.  
Chaque jour, quatre à cinq parcours de 27 à 90 km.
- **Pédestre**  
Mêmes lieux de départ que pour le VTT. Chaque jour deux parcours de 12 à 20 km.
- **Inscriptions :** sur <https://sport.ikinoa.com/fr/events/maxi-verte-2025>
- **Contact :** 06 83 77 32 48 - [departement19-tresorerie@ffvelo.fr](mailto:departement19-tresorerie@ffvelo.fr)  
<https://maxiverte2025.fr>



### # LE PLUS

> Des étudiants avec nous

La Maxi-Verte, en plus de promouvoir la pratique du VTT et du sport plus généralement, en plus de faire découvrir les richesses de notre territoire, en plus de proposer un événement de plusieurs jours et sur plusieurs sites, c'est aussi et surtout le moyen de transmettre. Transmettre aux étudiants de l'université de Brive, en cursus licence professionnelle Tourisme et loisirs sportifs, ou encore en DEUST AGAPSC option APPN. Leur permettre d'apprendre à organiser des événements sportifs et culturels, de valoriser un territoire, de promouvoir une discipline, de fédérer autour d'un projet commun. Ils nous aideront à mettre ce projet sur pied, prendront en charge plusieurs des animations proposées, vivront les préparatifs de l'événement, phase après phase et seront force de propositions pour étoffer le programme et améliorer cette Maxi-Verte. L'expérience avait déjà été réalisée en 2019 et 2020 quand des étudiants de la licence professionnelle TLS avaient participé à la Corrèzienne VTT et en avaient fait leur projet tuteuré. Nous sommes ravis et impatients d'accueillir dans notre équipe d'organisation les étudiants de l'université de Brive, de leur transmettre nos savoir-faire, nos expériences, tout en étant très attentifs à tout ce qu'ils pourront nous apporter et nous apprendre également.

# Rêver au cœur de l'hiver !



**Un choix exceptionnel en cette année 2025 avec six magnifiques rendez-vous. Aucun massif n'est oublié... et les inscriptions sont ouvertes.**

> Un dossier coordonné par Michel Savarin

Une Cyclomontagnarde, comme son nom l'indique, est une randonnée majoritairement montagnaise, sans limite de temps, ouverte à tous les cyclos amoureux des hauts sommets et des paysages somptueux tels que ceux que nous offrent nos quatre grands massifs.

Une forme physique correcte est bien sûr recommandée afin que le plaisir reste dominant.

#### Plusieurs options :

- En un jour : le dimanche avec départ très tôt.
- En deux jours : départ le samedi en début d'après-midi, neutralisation en un lieu d'hébergement en soirée et deuxième partie le dimanche.

#### À noter

Certains organisateurs proposent le grand parcours sur deux jours en deux boucles depuis la ville départ. Pour les moins aguerris, des parcours plus courts sont proposés.

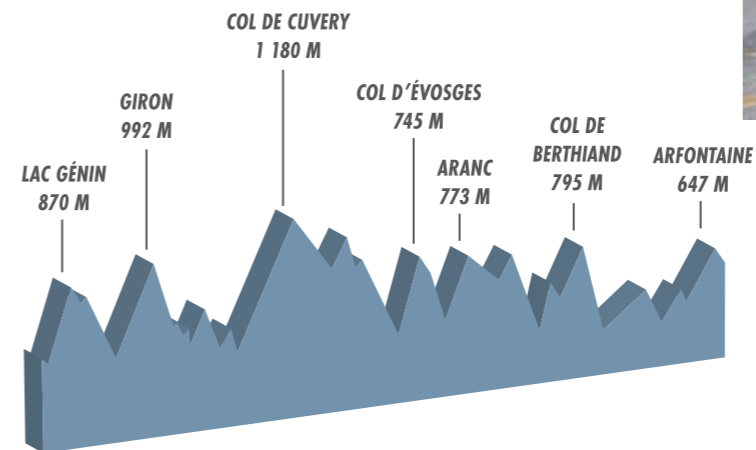


Renseignements et inscriptions en ligne sur [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr) onglet « Les événements nationaux »

## Cyclomontagnarde du Haut-Bugey > 7 ET 8 JUIN 2025 - OYONNAX (AIN)

Osez le défi et découvrez les merveilles du Haut-Bugey (sud du massif du Jura) : le lac Génin, petit Canada du Bugey, les gorges de la Valserine et le pont des Pierres, la traversée du plateau du Retord, les gorges de l'Albarine, le col d'Évosges et le village circulaire d'Oncieu, le village médiéval d'Aranc, Cerdon, sa vallée et ses coteaux, le point de vue sur le Revermont, les gorges de l'Ain et le viaduc de Bolozon-Cize...

Bref, plein les yeux et surtout plein les mollets avec seulement 12 km de portions plates ! Territoire méconnu qui gagne à être connu, vous profiterez de ses petites routes très peu fréquentées qui font le bonheur de tous les cyclistes. ■



#### PARCOURS

- > En 1 ou 2 jours : 215 km / 4 700 m
- > Trois parcours découverte :
  - 120 km / 2 400 m
  - 80 km / 1 600 m
  - 60 km / 800 m

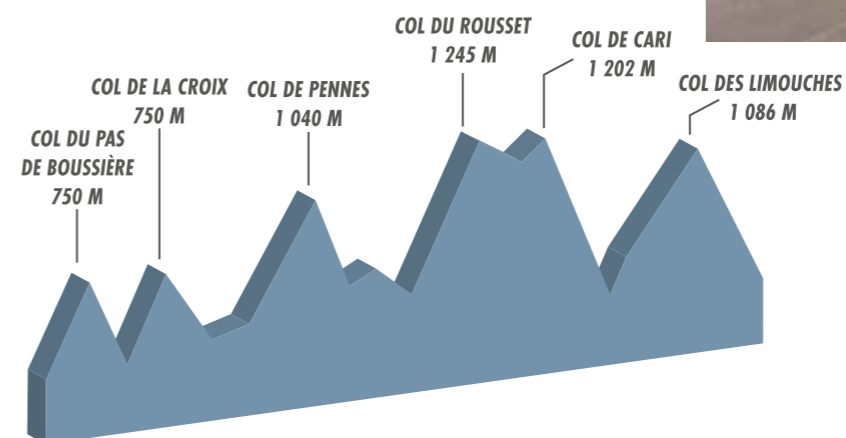
#### CONTACT

Club Cycl'hôpital du Haut-Bugey  
07 83 27 37 15 - 2c2hb01@gmail.com

## Cyclomontagnarde du Vercors > 21 ET 22 JUIN 2025 - CHABEUIL (DRÔME)

Bienvenue dans le sud de ce massif montagneux avec ce parcours aux paysages naturels et variés du Vercors ! De magnifiques routes et des vues à couper le souffle vous attendent, sans parler des nombreux cols tous autant atypiques les uns que les autres.

Une première partie à travers la vallée de la Drôme et de la Roanne avant un repos bien mérité à Die. La suite s'ouvrira sur le côté après avoir réalisé l'ascension du mythique col du Rousset et ses huit longs virages, rien que ça ! Alors en un ou deux jours cette Cyclomontagnarde ? ■



#### PARCOURS

- > En 1 ou 2 jours : 222 km / 4 940 m
- > La Mini-Vercors : 128 km / 2 301 m
- > La Décou'Vercors : 65 km / 1 479 m

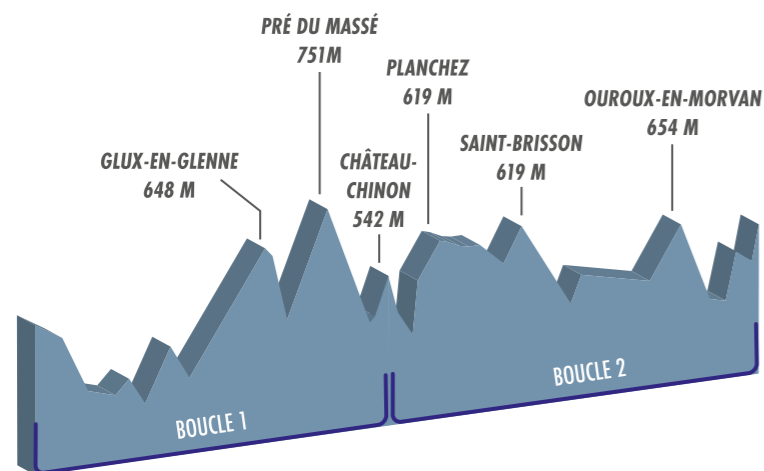
#### CONTACT

Yann Sarret - 07 82 51 85 95  
cmvercors@cyclotourisme26.fr

## Cyclomontagnarde du Morvan

> 28 ET 29 JUIN 2025 - CHÂTEAU-CHINON (NIÈVRE)

Découvrez la plus petite zone de montagne de France tant en surface qu'en altitude. Au cours du premier tracé, vous pourrez gravir les pentes du Haut-Folin, le plus haut sommet du Morvan culminant à 901 m. La première boucle, vous permettra d'accomplir un périple de 110 km pour un dénivelé de 2 192 m. Ces kilomètres vous les parcourrez en alternant des plateaux bocagers et de vastes forêts où se mêlent chênes, frênes et conifères. Vous traverserez de nombreux villages pittoresques. Le deuxième tracé, de 115 km pour 2 096 m de dénivelé, vous emmènera musarder le long de berges des lacs du Morvan. Vous commencerez par celui des Settons, avant de rejoindre ceux de Saint-Aignan et Saint-Brisson, pour traverser ensuite le village de Quarré-les-Tombes et ses sarcophages du VII<sup>e</sup> et X<sup>e</sup> siècles visibles le long de l'église. Après Saint-Aignan, vous vous rendrez au lac de Saint-Brisson pour prendre la direction du plus important plan d'eau du Morvan, le lac de Pannecière, traversé par l'Yonne ; il a été creusé pour préserver Paris des crues. ■

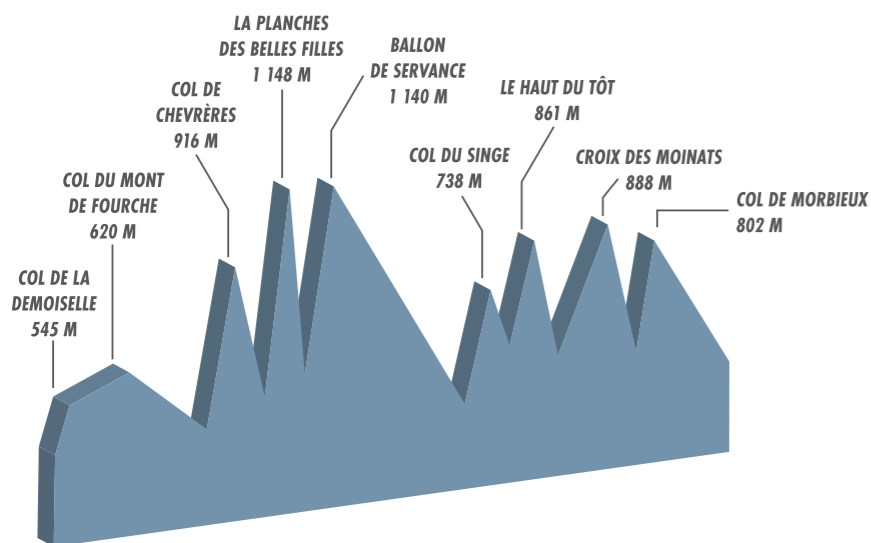


**PARCOURS**  
 > En 1 ou 2 jours : 225 km / 4 288 m  
 > Un parcours découverte pour tous : 63 km / 1 176 m  
**CONTACT**  
 Alain Brunet - 06 62 67 91 37  
 brunet.alain10@bbox.fr

## Cyclomontagnarde des Vosges du Sud

> 5 ET 6 JUILLET 2025 - REMIREMONT (VOSGES)

Lancez-vous sur les petites routes peu fréquentées du pays saônois, celui des Mille étangs aux magnifiques points de vue. Le col de la Demoiselle qui vous fera arriver sur la route des Forts, petite route historique et touristique bordée de sapins. Le col des Chevrères, court mais pentu, vous permettra de gravir la désormais mythique Planche des Belles Filles, un des plus beaux massifs des Vosges. Après le Ballon de Servance, vous plongerez dans la vallée de la Haute-Moselle que vous quitterez ensuite pour les contreforts de celle de la Moselotte. Des grimpees parfois surprenantes comme le col du Singe, le Haut du Tôl, le col de la Burotte, la croix des Moinats, le col de Morbieux, sur de belles petites routes forestières ombragées, vous offriront de belles échappées sur le paysage vosgien et retour au calme vers Remiremont, la cité des Chanoinesses. ■

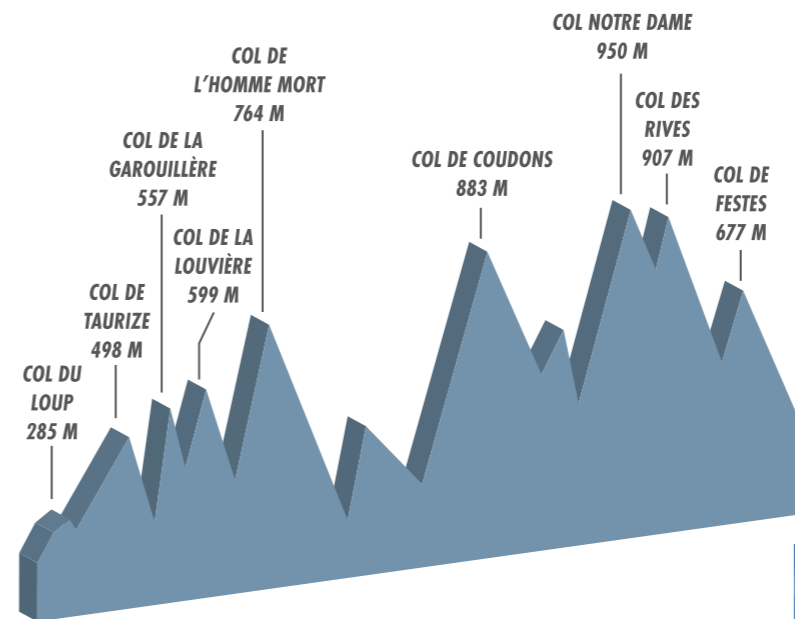


**PARCOURS**  
 > En 1 ou 2 jours : 235 km / 4 777 m  
 > Un parcours découverte - Pays des Mille étangs : 120 km / 2 038 m  
**CONTACT**  
 Comité départemental de cyclotourisme des Vosges - 06 32 30 38 98  
 cmvosges88@gmail.com

## Cyclomontagnarde des Pyrénées Audoises

> 5 ET 6 JUILLET 2025 - LIMOUX (AUDE)

En réalisant le parcours de cette 20<sup>e</sup> édition vous concrétiserez la coutume qui dit qu'à Limoux « tout devient effervescent » ! La première partie vous entraînera vers des paysages méditerranéens au cœur des Corbières vertes. Vous traverserez des villages pittoresques comme Saint-Hilaire (BCN-BPF), berceau de la fameuse *blanquette de Limoux*. Vous gravirez de nombreux « petits » cols et vous rejoindrez Limoux, de vallées en vallées, dont celle de l'Orbieu qui offre un relief sauvage et majestueux. En seconde partie vous évoluerez dans la Haute-Vallée de l'Aude avec de magnifiques vues sur la chaîne pyrénéenne et le mystérieux pic de Bugarach. Vous passerez du petit au grand plateau de Sault en traversant la rafraîchissante vallée du Rébenty. Les plus sportifs choisiront l'option + avec l'ascension du mythique port de Pailhères : 267 km / 5 234 m ! ■

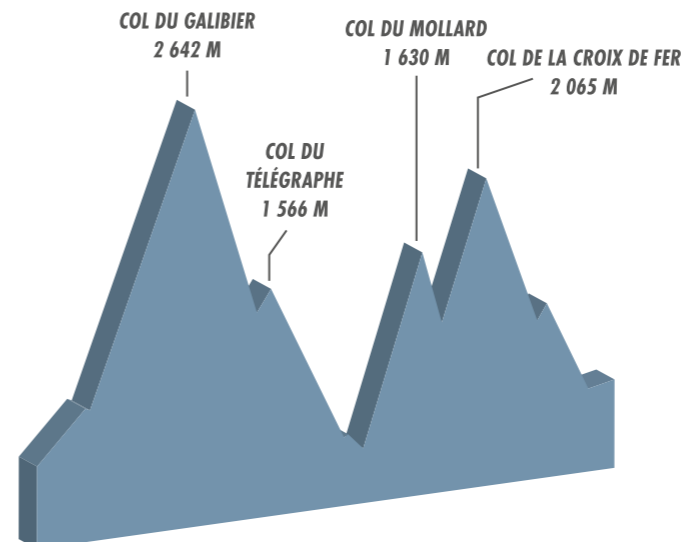


**PARCOURS**  
 > En 1 ou 2 jours : 252 km / 4 193 m  
 > Trois parcours découverte !  
 - Circuit Corbières : 97 km / 1 658 m  
 - Circuit Haute Vallée : 145 km / 2 535 m  
 - Circuit Haute Vallée + : 170 km / 3 576 m (avec l'ascension du mythique port de Pailhères - 2 001 m).  
**CONTACT**  
 Cyclo club de Limoux - 06 07 07 63 85  
 06 11 97 84 39 ; 06 27 76 18 82  
 CycloClubLimoux@outlook.com

## Brevet Randonneur des Alpes (BRA)

> 12 ET 13 JUILLET 2025 - LE BOURG-D'OISANS (ISÈRE)

Osez cette organisation emblématique dont le parcours vous emmènera dans le sens Galibier-Croix de fer inédit depuis l'édition 2009 ! Vous découvrirez sous un autre angle les plus hauts sommets du Dauphiné et de la Savoie : col du Galibier, col du Télégraphe, col du Mollard par Gévoudaz, col de la Croix de fer. Depuis 1936, faire le BRA est une aventure sur mesure, un formidable challenge pour vivre vos rêves où les plus méritants ne sont pas forcément les premiers de la classe... ■



**PARCOURS**  
 > En 1 ou 2 jours : 180 km / 4 200 m  
**LES POINTS FORTS :**  
 - Cinq contrôles électroniques par tapis au sol ou balises avec suivi en direct des participants grâce à une puce collée sur la plaque de vélo.  
 - Dix motards « sécurité » sur le parcours.  
 - Assistance mécanique en points fixes sur le parcours.  
 - Diplôme personnalisé ; Possibilité de commander des tee-shirts, maillots ou cuissards à l'effigie du BRA (voir bulletin d'inscription en ligne).  
**CONTACT**  
 Jules Arnaud - 0673 10 70 89  
 julesarnaud@wanadoo.fr



DÉCÈS



**Geneviève Jonquet**, épouse de notre rédacteur Michel Jonquet, nous a quittés après une lutte pleine de courage, de déterminations et sans jamais se plaindre contre le cancer qui l'a terrassée.

Native de la Haute-Marne, elle avait quitté sa grande famille et sa région champenoise pour rencontrer Michel et devenir une vraie Nîmoise. Son mari étant totalement « drogué » au cyclotourisme, elle l'a suivi, et parfois précédé, sur toutes les routes et les chemins de France et de Navarre, engrangeant comme lui les BPF (Brevet des provinces françaises).

Mais Geneviève n'était pas qu'une cyclote chevronnée car discrète elle était dotée d'un grand cœur toujours prêt à rendre service. Bénévole aux AVF, à la COOP BIO et à Artisans du monde, elle a su mettre à leur service sa grande capacité de travail et son intelligence du cœur. Personnalité riche et attachante, elle laisse sa famille dans la peine et, bien sûr, Michel qui, ayant perdu son tandem de vie, devra se reconstruire avec l'aide de sa famille et de ses amis du Groupe Cyclo Nîmois.

La rédaction présente à Michel et sa famille ses plus sincères condoléances et les assure de son soutien.



C'est avec une immense tristesse que nous annonçons le décès de **Monique Mendroux**, membre historique du Cyclo-club de Téloché en Sarthe, après une très longue maladie. Monique a rejoint le club en 1988 et été élue membre du bureau de 1990 jusqu'en 2024, secrétaire de 1991 à

1994, présidente de 1995 à 2010, trésorière adjointe en 2016 puis trésorière de 2017 à 2024. Monique et Michel, son mari, fidèles adeptes de la Semaine fédérale à laquelle bon nombre d'entre nous ont été initiés, partageaient à cette occasion voiture, hébergement et même les légumes de leur potager. Toujours prête à aider et soutenir, sa bienveillance, son engagement, son courage manqueront profondément à son mari Michel, à sa famille et à ses nombreux amis au sein du club. Merci, Monique, pour tout.

*Les membres du cycloclub de Téloché*



**Colette Birocheau** vient de nous quitter à 92 ans. C'était une adepte chevronnée du club cyclotouriste d'Épannes (04). Elle a parcouru avec son mari Pierre, malheureusement décédé lui aussi, toutes les routes de France et d'Europe. Elle connaissait la France par cœur, dotée d'une grande

mémoire : toutes les randonnées, les Semaines fédérales, les semaines régionales, connue par tous les clubs du pays. Colette était la mémoire de notre club depuis de nombreuses années, très disponible, conviviale, toujours très impliquée dans la vie associative.

Elle va beaucoup nous manquer mais nous garderons tellement de souvenirs cyclos et autres que nous ne sommes pas prêts à l'oublier.

Colette était maman de trois filles à qui nous renouvelons toutes nos condoléances amicales.

*Guy Guibert, président du club cyclos d'Épannes*



**Bernard Mennegaut** est décédé le 27 octobre, à l'âge de 82 ans. Installé en Isère depuis 1974, il était co-fondateur du club de cyclotourisme de Beaurepaire en Dauphiné, et membre du club des Cent Cols. Bernard aura pédalé sur sa randonneuse sans assistance électrique jusqu'à la 81<sup>e</sup> Semaine fédérale de cyclotourisme de Cognac (Charentes), en 2019, où il a pu partager la passion de toute une vie avec sa petite-fille alors âgée de 19 mois. Cette dernière a bien pris le relais : elle a réalisé son premier 60 km en juillet dernier lors de la Semaine fédérale de Roanne cet été. Longue vie et bonne route aux cyclotouristes !

*Chantal, Karine et Lio Mennegaut*

**Henri Raujouan** nous a quittés en juin à 95 ans. Henri a commencé le cyclotourisme en 1952 au club de l'ACB à Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor). Dès 1955, il devient vice-président pendant plus de quinze ans. Pour raisons professionnelles il arrive à Guingamp où, à la demande d'André Quiniou, il sera référent de la Fédération française de cyclotourisme sur l'Argoat et Goëlo des Côtes du Nord. En 1970, il crée avec des amis l'Amicale Cyclotouriste Guingampaise et en devient président pour cinq ans. Après avoir formé des jeunes pour la relève, il sera secrétaire afin de pouvoir conseiller les jeunes dirigeants. Il était un expert dans la création des circuits et des brevets, tracés à l'aide d'une carte Michelin, d'un fil et d'une aiguille. À la création du CoDep 22 avec Antoine Quiniou, il sera secrétaire général pendant près de dix ans et secrétaire de séances lors des AG de CoDep et de ligue. Henri a roulé avec son club jusqu'à 87 ans. Il fut responsable des animations à la Semaine fédérale de Guingamp et des contrôles de Paris-Brest-Paris dans sa ville.

Il va désormais retrouver ses amis Jacques Jacob et Antoine Quiniou.

*Jean-Yves Le Dû*

> PETITES ANNONCES

VENTES

> **Vélo de course** marque **Ferraci** - Couleur blanc et orange - 1,75 m - Cadre CKT carbone 54 - Jantes Mavic - Shimano 105 Pédalier FSA. Photos disponibles sur demande. Prix (à débattre) : aux alentours de 1 200 €.

> **Vélo de course** marque **Cervelo** - Couleur crème et noir (peinture un peu écaillée) - 1,72 m - Cadre carbone 52 Jantes Mavic - Shimano 105 - Pédalier SDI. Photos disponibles sur demande. Prix (à débattre) : autour de 1 500 €.

Contact (pour les deux vélos) : Marcel Salomon 06 86 16 11 83 • marcel.salomon@orange.fr

CYCLO' JEUX



Mots Croisés > Par Bernard Migot

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

HORIZONTALLEMENT :

1. Un fil directeur de la Maxi-Verte de 2024. / 2. Déclenché par une représentation mentale. / 3. Objet amusant - Conteste. / 4. Grand oiseau - Construit. / 5. Rivière du Congo - Étain. / 6. Adjectif possessif. / 7. Arrivée - Préposition - Prénom féminin. / 8. Impôt - Ville bretonne. / 9. Sopalin en deux mots. / 10. Elle en rêvait pour sa lune de miel (revue n° 747).

VERTICALEMENT :

A. Dans le reportage photo du n° 747. / B. Prénom - Fournisseur de carburant. / C. Chant religieux - Ancienne Citroën de luxe. / D. Plein de morgue - Sépara. / E. Institut - Peintre du XVII<sup>e</sup> siècle. / F. Une phrase en contient plusieurs - Clair. / G. Office du tourisme - Affirmé une contrevérité. / H. Victoire de Napoléon - Grès organique. / I. Après les couchers du soleil - Sous-marin. / J. Une longue randonnée peut l'être.

7	9	4	6	3	2	5	8	1
1	6	8	5	9	4	2	7	3
5	3	2	8	1	7	9	4	6
3	2	7	9	8	5	6	1	4
6	8	5	3	4	1	7	2	9
9	4	1	7	2	6	8	3	5
8	1	6	4	7	9	3	5	2
4	7	9	2	5	3	1	6	8
2	5	3	1	6	8	4	9	7

Sudoku :

**Mots Croisés**  
 1. Patrimoine. / 2. Idéomoteur. / 3. Gadget - Nieuw. / 4. Emeu - Bati. / 5. Uélé - Sn. / 6. Ma. / 7. Né - En - Elsa. / 8. Is - Lannion. / 9. Essuie-tout. / 10. Romantisme.  
 A. Figeonnière. / B. Adam - Esso. / C. Tedéum - SM. / D. Rogue - Elua. / E. IME - Le Nain. / F. Mot - Net. / G. OT - Ment. / H. Iéna - Allos. / I. Nuits - Soum. / J. Ereintante.  
**Vrai-Faux** : 1 - Vrai. / 2 - Vrai. / 3 - Faux. C'est le roteliet huppé. Il n'exécute pas 7 g et mesure 9 cm. / 4 - Faux. Le corbillat. / 5 - Vrai.

Sudoku > Par Michel Jonquet

Afin de compléter la grille, il vous suffit de remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases.

2					8	4	9	
				5	3		6	
					9			2
		1				8	3	
			3	4	1		2	
	2	7				6		
				1			4	6
	6	8		9		2		
7		4					8	

Vrai-Faux / Les oiseaux

> Par Michel Jonquet

1 - Les œufs d'autruche peuvent peser 1,6 kg.

VRAI  FAUX

2 - Le cygne est l'oiseau le plus lourd capable de voler.

VRAI  FAUX

3 - Le colibri est le plus petit oiseau d'Europe.

VRAI  FAUX

4 - Le petit du corbeau se nomme le corbillart.

VRAI  FAUX

5 - Le moineau a jusqu'à cinq nichées par an.

VRAI  FAUX

# CYCLOTOURISME

FAIT PAR DES PASSIONNÉS,  
POUR DES PASSIONNÉS !



11 NUMÉROS  
PAR AN

Pour  
seulement  
**32€\***

Possibilité de vous  
abonner en ligne  
via votre espace licencié

## ABONNEZ-VOUS !

### BULLETIN D'ABONNEMENT

Je suis licencié et je bénéficie  
du tarif préférentiel de 32 €\*\*

N° de licence

N° de club

Je ne suis pas licencié et  
vous règlez donc la somme de 56 €\*\*

\*\* Tarifs valables pour la saison 2025 pour tout abon-  
nement souscrit jusqu'au 30 novembre 2025.

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DU RÈGLEMENT À :

Fédération française de cyclotourisme  
12 rue Louis-Bertrand - CS 80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 82



Je consens à ce que les données communiquées servent  
dans le cadre de la gestion de mon abonnement  
et des activités associées. Je dispose d'un droit d'accès  
et de rectification que je peux exercer librement  
en m'adressant à la Fédération française de cyclotourisme,  
12 rue Louis Bertrand, 94200 Ivry-sur-Seine.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal / ville : .....

E-mail : .....

Date de naissance : .....

Paiement par chèque (à l'ordre de la Fédération française de cyclotourisme)

Paiement par carte de crédit

N° de carte

Date d'expiration

Cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

Date / / Signature obligatoire

#### > ERRATUM

Revue Cyclotourisme novembre 2024 - n° 751 - page 19  
Article « Nord Cotentin Tour VTT »

Dans l'encadré final concernant la Semaine fédérale de Valognes et ses parcours, une erreur s'est glissée dans la date de cette manifestation fédérale. **La Semaine fédérale de Valognes s'est déroulée en 2021** au final en raison des conditions sanitaires (et non en 2020).

La rédaction

#### > APPEL À CONTRIBUTIONS - TÉMOIGNAGES

Pour un futur dossier à venir courant 2025, la rédaction de Cyclotourisme a besoin de vos témoignages, de vos retours d'expérience sur le sujet suivant :

##### • VOYAGER EN AVION AVEC SON VÉLO

Rejoindre une destination lointaine avec son vélo par avion, c'est possible ! C'est même relativement facile. Avez-vous essayé ?

Faites-nous part de votre expérience en avion avec votre vélo (ou VAE). (Mais n'oublions jamais que le train, le bateau et encore plus le jarret sont infiniment meilleurs pour la planète).

Témoignages (texte et photos en bonne définition,  
avec mention du crédit photo) à envoyer à : [redaction@ffvelo.fr](mailto:redaction@ffvelo.fr)

#### REVUE CYCLOTOURISME



La revue est disponible en version accessible  
aux personnes non ou malvoyantes.  
Si votre club accueille des personnes susceptibles  
d'être intéressées, veuillez contacter :  
[revue-accessible@ffvelo.fr](mailto:revue-accessible@ffvelo.fr)

#### > Écrivez-nous

• Par courrier : Fédération française de cyclotourisme  
Revue Cyclotourisme - Souriez, vous écrivez !  
12, rue Louis-Bertrand  
CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

• Par e-mail :  
[souriezvousécrivez@ffvelo.fr](mailto:souriezvousécrivez@ffvelo.fr)

#### PRIX PIERRE-ROQUES



#### Partagez vos voyages !

Amis cyclos qui rêvez de votre prochain voyage, nous le ferez-vous partager ?

Le prix « Souvenir Pierre-Roques » est ouvert à tous les cyclos licenciés voyageant en autonomie, c'est-à-dire sans soutien motorisé, seuls ou à plusieurs.

Date limite de participation :  
31 décembre 2024



© Daniel Grandgrand

#### LE PRINCIPE ?

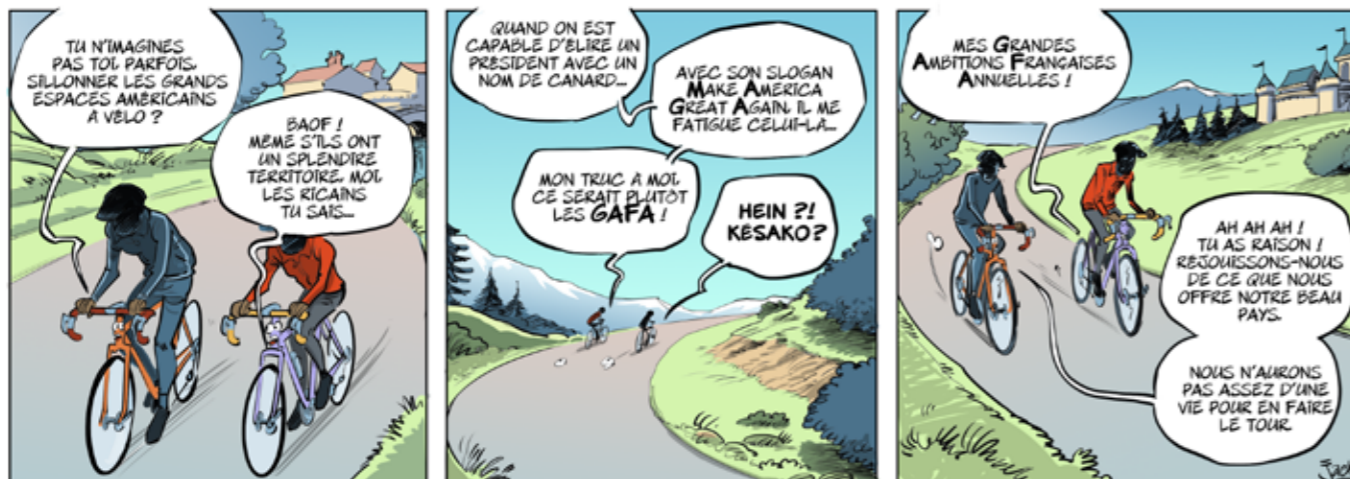
Ce prix récompense chaque année à l'auteur d'un récit de voyage illustré de photos. Il s'agit de relater un voyage itinérant, accompli au cours des deux dernières années.

Racontez un voyage en France ou à l'étranger, une expérience personnelle, vos bonheurs, vos doutes, vos hésitations, tout ce qui ne figure dans aucun guide touristique, sous forme de carnet de voyage...

Peu importe la destination pourvu qu'elle soit votre choix à vous !

Vous trouverez le règlement complet de ce prix sur votre espace licencié.

### Nos vélos ont la parole...



# La maison de la tortue

La cyclote a entamé la grimpe vers le col de la Triballe depuis un bon moment. Elle l'aime bien ce col, pas trop compliqué si on excepte le dernier kilomètre avant Saint-Martial et la courte traversée de ce village où elle peut amortir l'achat de son troisième plateau. Pour le moment, elle vient de passer le hameau de Sanissac et ne se lasse pas de contempler les paysages cévenols qui la cernent.

Tout en souplesse, deux cyclistes la dépassent sur leurs beaux vélos en carbone. « Bonjour » lui lancent-ils gentiment au passage, salut que Geneviève leur rend bien volontiers, l'amabilité lui ayant toujours semblé un composant indispensable de notre pratique. Et puis, sans méchanceté mais avec une lueur taquine au coin des yeux, le plus grand ajoute : « Je vois que vous emportez votre maison avec vous. »

Geneviève ne s'offusque pas, le ton n'était ni méchant, ni humiliant, mais il est vrai que, par rapport aux belles machines, indécentes de nudité, des deux cyclistes, sa randonneuse a une autre allure. Elle est fonctionnelle par rapport à sa pratique. Devant, une sacoche avec son casse-croûte du midi et les petits en-cas de cours de journée, plus des bricoles

en matériel. Sur son porte-bagages, une autre sacoche qui contient un cuissard de rechange, car elle n'aime pas passer une journée entière avec le même, et dans laquelle elle ajoutera plus tard la veste qu'elle a présentement sur le dos.

Il n'y a pas cinq minutes que les deux fusées ont disparu, quand notre amie les aperçoit arrêtées au bord de la route. Le plus grand, le bavard, lui fait signe et Geneviève freine à sa hauteur. Un peu penaud, le cycliste lui indique qu'il vient d'avoir un problème avec sa selle et que si, par hasard, la dame avait une clé Allen il en serait bien heureux, car à part une chambre à air, deux démonte-pneus, une barre vitaminée et son portable il est le plus léger possible. Le plus démuné aussi.

La cyclote a ! Et, fouillant dans sa sacoche, elle en sort la clé salvatrice avec laquelle le cycliste va pouvoir résoudre son problème. C'est fait. Rapidement. Et au moment où il rend l'outil utilisé en la remerciant chaleureusement, Geneviève, avec une lueur taquine au coin des yeux, lui lance malicieusement : « C'est bien utile, n'est-ce pas, que la tortue emporte sa maison... » ■

> Michel Jonquet

## CYCLOTOURISME

Revue officielle de la Fédération française de cyclotourisme  
12, rue Louis-Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
CPPP - 3921 - 44 Z Paris  
Représentante légale, directrice de publication :  
Martine Cano, présidente fédérale

### COMITÉ DE RÉDACTION

- Michel Savarin : Rédacteur en chef
- Gérard Hamon : Rédacteur en chef adjoint, Nature (Flore)
- Anne-Marie Crémault : Tourisme - Reportages
- Jean-Jacques Rolland : Du côté de chez vous - Agenda/Rendez-vous
- François Tartarin : Reportages

### ÉQUIPE DE RÉDACTION - RESPONSABLES DE RUBRIQUES

- Carmen Burgos : Cyclo/Livres
  - Patrice Delga, Daniel Jacob : Santé-Diététique
  - Aimé Galdin : Iconographie
  - Isabelle Gautheron : Direction technique nationale
  - Jean-Pierre Girault : Reportages - Tourisme Europe
  - Georges Golse : Jeunes
  - Michel Jonquet : Brevet des provinces françaises, Jeux
  - Serge Massot : Randonnées permanentes
  - Loïc Pierre : Nature (Faune)
  - Yann Sarret : VTT-Gravel
  - Jean-Louis Savarin : Actualités
  - Denis Vituel : Sécurité, Technique
- Et Lydie Chénot, Félix, Philippe Henry, Bernard Lescudé, François Rieu, Jean-Louis Rougier.

Tous les rédacteurs sont des bénévoles.

### ÉQUIPE AU SIÈGE :

- Secrétaire de rédaction : Marie-Caroline Rigaut
- Publicité : Anissa Sidi-Moussa
- Abonnements : Lydia Blondeau

Conception et réalisation : Nicolas De Cet  
Tél. : 05 56 67 03 62 • www.nicolasdecet.com

Impression : Durand imprimeurs - 76400 Fécamp

Tous les courriers et documents concernant la revue doivent être adressés au siège de la Fédération française de cyclotourisme pour faciliter notre gestion administrative.

- Prix au numéro : 5,50 €
- Abonnement un an (11 numéros) : 56 €
- Tarif abonnement spécial licenciés : 32 €
- Commission paritaire : 1027 G 79851 - N° ISSN : 0981-101X
- Tirage : 10 400 exemplaires



## Vos correspondants

### Directeur

Nicolas Leroy • 01 56 20 88 94 • n.leroy@ffvelo.fr

### Secrétariat général

Agnès Lecour • 01 56 20 88 85 • info@ffvelo.fr

### Accueil, formation, jeunes & écoles cyclo

Delphine Dekker • 01 56 20 88 88  
formation@ffvelo.fr • jeunes@ffvelo.fr

### Boutique

01 56 20 88 92 • boutique@ffvelo.fr

### Licences, assurances & abonnements

Lydia Blondeau • 01 56 20 88 82 • l.blondeau@ffvelo.fr

### Comptabilité & finances

Stéphanie Calluaud • 01 56 20 88 83 • s.calluaud@ffvelo.fr

### Séjours & Tour cyclo

Patricia Leroux • 01 56 20 88 87 • pat.leroux@ffvelo.fr

### Veloefrance.fr & Bonnes adresses

Zita Bosa • 01 56 20 88 81  
zita@ffvelo.fr • veloefrance@ffvelo.fr

### Chef de projet web / SIG

Pierre-Antoine Morin • 01 56 20 88 95 • pa.morin@ffvelo.fr

### Chargé de mission Labels & Développement VTT-Gravel

Baptiste Dupuis • 01 56 20 88 74 • b.dupuis@ffvelo.fr

### Revue Cyclotourisme et cyclotourisme-mag.com

Marie-Caroline Rigaut • 01 56 20 88 71 • redaction@ffvelo.fr

### Directeur de la communication

Bertrand Houillon • 01 56 20 88 73 • b.houillon@ffvelo.fr

### Chargée de communication & Publicité

Anissa Sidi-Moussa • 01 56 20 88 79 • asm@ffvelo.fr

### Assistant de communication

Théo Hénin • 01 56 20 88 72 • t.henin@ffvelo.fr

### Chargé de Webmarketing

Benoît Grangier • 01 56 20 13 89 • b.grangier@ffvelo.fr

### Relations presse

presse@ffvelo.fr

### Responsable des éditions

Éveline Bacquet • 01 56 20 88 91 • evb@ffvelo.fr

### Chargé de mission et de développement - DTN

Julien Testu • 01 56 20 88 84 • j.testu@ffvelo.fr

### Directrice technique nationale

Isabelle Gautheron • 01 56 20 88 90 • i.gautheron@ffvelo.fr

### Directrice Centre nature des Quatre vents

Nathalie Deschamps • 04 73 53 16 94 - n.deschamps@ffvelo.fr



© Jean-Luc Armand