



Les Val de Marnaises sur la route de Toutes à Strasbourg



<http://codep94-ffct.org/>



Editorial _____ 2

Vie fédérale

Obsèques de Maryan Kolaziak _____ 4

Nécrologie d'un président _____ 6

Vie du Comité départemental

Commission Jeunes

Brevet Audax Jeunes _____ 7

Commission Féminines

Toutes à Strasbourg _____ 8

Commission sécurité

Une formation PSC1 ? _____ 11

Vie des clubs

Le VCR Mandres a 40 ans ! _____ 12

Brève incursion dans l'univers

Brevannais _____ 13

Une définition du cyclotourisme

par l'AV Thiais _____ 14

Carnet

Calendrier 2017 _____ 16

Libre expression

La bicyclette,

le retour aux sources _____ 18

L'été a bien commencé : le soleil de retour, laissant place à de belles balades à vélo ! Certains préconisent les voyages itinérants, les plus avertis bouclent quelques montagnardes. D'autres profitent de leurs vacances pour découvrir d'autres régions en participant notamment à la Semaine fédérale. Les Jeunes à la Semaine Nationale. D'autres encore, iront à la recherche de quelques Brevets des Provinces, sans courir après les Pokémons !

Bref, un bel été ! Notons tout de même un printemps exécrable qui restera à jamais gravé dans nos mémoires : des pluies torrentielles ! Pourtant, nombreuses sont les femmes du Val-de-Marne qui n'ont pas fléchies. Elles ont toutes honoré la grande concentration fédérale les conduisant à Strasbourg.

Nous étions 43 à Strasbourg pour représenter le Val-de-Marne. Un groupe de 27 au départ avec 3 accompagnateurs, 4 sont venues nous rejoindre le jeudi soir et 9 dès le vendredi midi. Cette organisation préparée depuis février 2015, a permis à toutes les participantes de se retrouver, de pouvoir partager leur passion, quelque soient les kilomètres parcourus et leur mouvance, dans la joie et la bonne humeur.

La plupart de ces femmes parties de Touquin (77), ont su faire face à un temps catastrophique, découvrant au fur et à mesure un parcours bien accidenté. Soulignons la présence masculine de Jean-Marie en tandem avec son épouse, qui a su mettre à profit son expérience au niveau du parcours qu'il connaissait bien, privilégiant les petites routes pour le bonheur de toutes.

Puis, notre photographe —Jean-Louis— qui aura réalisé de très belles photos malgré les conditions climatiques. Un reportage sera diffusé lors de notre prochaine assemblée générale.

Sans oublier, notre accompagnateur bien-aimé Jean-Charles et son épouse Marie-Agnès. Sans eux, la logistique aurait été impossible. Et notre amie Ghislaine en voiture suiveuse.

44 à la finale, car un cyclo a réalisé son propre voyage itinérant venant à la rencontre de son épouse à Strasbourg.





Editorial

De très beaux parcours. Les hébergements et les repas ne sont que de bons souvenirs et les kilos aussi ! Une chute sans gravité, plusieurs crevaisons et toutes étions chaque jour, vêtues d'un accoutrement différent et adéquat pour faire face aux pluies diluviennes, tentant d'éviter les infiltrations sur des vêtements qui restaient bien humides d'un jour à l'autre... Que de bons souvenirs et de très belles photos, afin de ne jamais oublier ce magnifique périple à vélo ! Soulignant l'accueil sans faille d'un club cyclos venant à notre rencontre à SAVERNE.

L'aventure de notre comité cette année ne s'est pas arrêtée là. Elle a commencé bien avant : les différentes formations orchestrées par Pierre-Claude AUDIER et Jean-Claude BOUTREL.

Les jeunes qui se sont distingués lors des différents critériums et lors des Brevets des Audax. Ils seront récompensés lors de notre prochaine Assemblée par le Responsable des Jeunes, Thierry DUDRAGNE et son homologue Jean-Pierre HAQUET, nommé pour l'organisation des AUDAX.

Puis, notre présence a été très remarquée lors des 50^{ème} Jeux du Val-de-Marne le 18 juin dernier au Parc du Tremblay à Champigny-sur-Marne. Louis DESGRANGES, principal acteur de cette organisation, a été remercié par l'ensemble des participants, lors de la remise des Récompenses, en présence de Daniel GUÉRIN, Vice-président du Conseil départemental en charge des Sports.

Et voilà, une page se tourne vers une nouvelle Olympiade 2016/2020. Une nouvelle équipe se présentera à vous dès le 26 novembre. La parité sera presque parfaite tout en respectant le règlement compliquant un peu les choses.

Comme je vous l'ai précisé lors d'une réunion des clubs, j'ai souhaité me représenter.

Mon devoir, quel que soit mon choix, de me représenter ou pas, consistait de toute façon en fonction de certains départs des membres élus, à recruter. La liste des candidats sera composée d'hommes et de femmes, tous motivés pour servir notre Comité.

Comme je m'en suis exprimée dernièrement, la «porte» reste ouverte à tous les bénévoles souhaitant venir nous rejoindre. Si vous nous renouvez votre confiance, cette nouvelle équipe «insufflera» un sang nouveau, composée en bonne partie de jeunes !

Pour conclure ce mandat, j'ai demandé à chaque membre du comité directeur (élu ou membre d'une commission), de réaliser son propre bilan !

Un président tout seul, n'aurait jamais pu réaliser toutes les actions menées au sein de notre Comité depuis ces 4 dernières années. Je trouve donc normal, qu'ils soient à leur tour honorés, de leurs bons et loyaux services en tant que bénévoles. Je serai donc le contraire de certains politiques, qui favorisent le bénévolat dans leurs beaux discours mais qui malheureusement, ne respectent par leur promesse, ne suivent pas leurs convictions sur papier puisqu'ils suppriment toutes les aides financières permettant à nos structures de survivre. Si nous ne réagissons pas, c'est la mort assurée de nos petites structures ! Bien évidemment, je vous présenterai mon bilan après ces 6 années passées à vos côtés.

L'été n'est pas terminé. Les vacances s'achèvent et nous devons TOUS, dans cette ère du temps qui ne nous épargne pas des folies barbares : restés soudés, appréciés les bons moments lors de nos retrouvailles, que ce soit sur le vélo au autour d'un verre de l'amitié. Profitons et savourons ces bons moments.

Bien à vous Tous, avec toute mon Amitié,

Marie-Christine DUDRAGNE, Présidente



Vie fédérale

MESSAGE DE LA PRESIDENTE ET D'UNE AMIE - OBSEQUES DE MARYAN KOLASIAK

Mon Cher Maryan,

Ton départ est brutal, bouleversant, émouvant.

Nous sommes tous réunis à tes côtés, pour te dire au revoir, pour te rendre un dernier hommage, au nom d'une amitié largement partagée.

Le cyclotourisme perd un grand homme !
Un homme dont les qualités étaient reconnues et appréciées :
dévoué, jovial, souriant et sympathique.

Toutes nos pensées vont vers toi aujourd'hui, et aussi accompagner dans cette douloureuse épreuve, Yvette ton épouse, ta maman, ta fille Sandrine, ta petite fille, ton gendre et toute ta famille. Tu sais Maryan que tu vas laisser un grand vide derrière toi !



Il me semble nécessaire de refaire quelques pas en arrière, et comme je te l'ai dit, j'ai admiré et sublimé ton courage, ta combativité, face à cette « foutue » maladie. Tu as toujours su rester digne, en surmontant toutes ces épreuves, occultant tous les maux, pour ta famille, tes proches et ton club.

Jusqu'à la fin, tu as pensé au devenir de ton club, à tes nombreux amis cyclos, en me laissant la lourde tâche, de leur annoncer qu'ils ne te reverraient plus, c'était le 18 février. Quelques jours avant, tu m'annonçais que tes résultats médicaux te laissaient peu d'espoir, tu en étais conscient, et ta combativité naturelle te laissait toujours présager une lueur d'espoir. Parce que jusqu'à la fin, tu souhaitais pouvoir transmettre ton savoir, ton expérience, à tous ceux qui t'ont aimé et accompagné pendant ces 23 années, en tant que Président.

Tu as connu depuis ces dernières années de rudes épreuves face à la maladie. Yvette et toi, vous n'avez pas été épargnés. Vous avez toujours su les surmonter, main dans la main, conscient pourtant que le destin en avait choisi autrement...

Aujourd'hui, ce sont tous les cyclos du Val-de-Marne qui sont endeuillés et jamais nous ne pourrons oublier un homme aussi dynamique, qui a mené à bras le corps son club. Tes qualités de Président étaient reconnues et appréciées de tous. Présider un club, sait aussi savoir manager, conduire ses troupes au summum, pour honorer les couleurs de son club, et ça, tu as toujours su le faire.

Tu m'as confiée avoir transmis les dernières consignes à ton comité directeur quelques jours avant ton départ, sachant qu'il n'y avait plus d'issue. Soucieux aussi, car il restait encore tellement de sujets à aborder. Faute de temps, je t'ai assuré de mon soutien pour que ton club perdure.



Vie fédérale

MESSAGE DE LA PRESIDENTE ET D'UNE AMIE - OBSEQUES DE MARYAN KOLASIAK

Je respecte une de tes dernières volontés : encourager ton comité directeur à être digne de ton nom, à rester solidaires en ta mémoire, ce qui serait une juste récompense après tant d'années d'investissement et ainsi honorer la petite reine.

Je n'oublierai jamais ton fidèle soutien depuis que je préside le comité départemental, toujours bienveillant et tes conseils m'étaient précieux. Je souligne aussi l'affection inconditionnelle que tu as toujours eu pour mon père et ta fierté d'acquérir depuis son départ en 2001, tous les challenges portant son nom et très touchée que tu me compares à lui. Tous ces encouragements vont me manquer.

C'est ainsi, que je peux dire à ton club, comme tu l'as souhaité, rien n'est insurmontable, lorsque nous en avons le courage, l'envie, en ayant un sens inné du bénévolat sans ambition personnelle. Ce que tu as incarné pendant toutes ces années, pour faire vivre ton club.

Souvenez-vous du mot de votre président le 17 janvier dernier lors de votre assemblée générale, je cite : « ne perdons pas les valeurs de la convivialité, d'amitiés entre clubs, entre licenciés et amis cyclos. Continuons à parcourir par monts et vallées à vélo, nos contrées si prisées pour la liberté de faire du cyclotourisme. Continuons à élever nos valeurs d'humanisme au sein de notre section cyclovt et roulons longtemps ensemble dans la paix ».

C'est bien pour cela, que je ne peux qu'encourager ton club à surmonter cette épreuve et ainsi respecter ta dernière volonté.

Alors, mon Cher Maryan, soit assuré de notre fidèle soutien, que la paix soit avec toi, te souhaitant en cette période de mi-carême, de retrouver très vite le chemin de la lumière vers tes chers amis disparus et saches, que nous ici, nous te t'oublierons jamais.

ADIEU MARYAN

M.C. Dudragne, Présidente





Vie fédérale

NECROLOGIE D'UN PRESIDENT CYCLO SAINT MAURIEN



Jean Louis Monchablon nous a quittés le 25 Mars 2016 à l'âge de 76 ans après une longue maladie très invalidante.

Chevalier de l'ordre du mérite, médaillé des sports de la ville de Saint Maur, il fut président des cyclotouristes Saint-Mauriens de 2005 à 2010.

Après une vie professionnelle très remplie dans le monde du cuir et de la chaussure qui l'a amené de Romans dans la Drome à Paris, il avait pris sa retraite à La Varenne.

Il aimait évoquer ses voyages d'affaires lointains pour Bally et Charles Jourdan.

En retraite à Saint Maur, il avait voulu faire profiter de son expérience et de sa technique managériale pour changer les pratiques d'un club au long passé en prenant la présidence des CSM et s'est consacré à temps plein avec toute son énergie.

Sa connaissance et son amour de la mécanique du vélo ont incité les membres à passer du demi-ballon au vélo carbone léger à la pointe de la technologie.

Son objectif réussi a été d'augmenter le nombre de participants de 15 à 40 et d'ouvrir la pratique du cyclotourisme par un accueil chaleureux et amicale aux nouveaux membres. Il faisait partager sa passion du vélo et toutes ses connaissances sur cette pratique. Il était réputé pour son attention vis à vis des pelotons qui le suivaient et sa belle technique de remontage des pneus. Tous les nouveaux adhérents profitaient de son enseignement et grâce à lui progressaient.

2007 Il modernise les statuts de l'association qui n'avaient pas évolué depuis 1934.

2008 Il organise un rallye annuel pour une collecte en faveur du Téléthon.

2009 Il prépare la commémoration des 75 ans du club.

2010 Il organise sa succession tout en continuant la pratique au sein du club.

2013 Le diagnostic de la maladie de Charcot tombe. Il se sépare alors de ses équipements au profit d'une association et de ses vélos et organise sa fin de vie prévisible.

Pendant sa présidence internet ne profitait pas au club et nous pouvions voir Jean Louis sur son Solex faire le tour des boîtes aux lettres pour distribuer le courrier.

Il continuait à s'informer de toute la vie du club.

Les Cyclos Saint Mauriens



Vie du Comité départemental

Commission Jeunes

BREVET AUDAX JEUNES

Samedi 9 avril 2016, le Comité Départemental du Val-de-Marne avec l'aide du V.C.R. Mandres, a organisé des brevets audax destinés aux jeunes.



Deux circuits de 20 km et 30 km se sont déroulés au départ de la Ferme Traditionnelle Educative.

Le matin, le rendez-vous était à 9h00 pour une distance de 30 km.

6 enfants de l'Elan-Cyclo de Limeil-Brévannes et du V.C.R. Mandres sont présents.

La météo est fraîche mais la bonne humeur règne dans la cour de la Ferme lorsque les consignes de sécurité sont données par les encadrants. Le départ est donné à 9h30 comme prévu et, après quelques minutes d'échauffement, le petit peloton prend sa vitesse de croisière encadré par des adultes dont plusieurs éducateurs et les kilomètres défilent sans problème. Après deux arrêts ravitaillement et détente, le groupe est de retour à la Ferme vers 11h45.

Nous rejoignons alors la Mairie de Mandres-les-Roses pour déjeuner au chaud, dans une salle réservée à cet effet. Le repas préparé par Lydia est excellent et chacun y fait honneur.

L'après-midi, c'est un peloton plus imposant qui se prépare puisque 12 jeunes, 7 de l'Elan-Cyclo de Limeil-Brévannes, 3 de Meaux et 2 du V.C.R. Mandres, sont présents pour effectuer le brevet de 20 km.

Après les consignes habituelles, le départ intervient à 14h00. Sur le parcours, les arrêts sont plus nombreux car certains enfants sont très jeunes et, malheureusement, le vent frais souffle de plus en plus fort ce qui fatigue les organismes. Pourtant l'allure est régulière et l'ambiance reste au beau fixe !

C'est à 15h45 que le groupe rejoint l'arrivée; les jeunes sont applaudis par les parents fiers de l'effort qu'ils ont accompli. Heureusement, malgré de sombres nuages et quelques gouttes, la pluie a été évitée. Après un petit goûter bienvenu, le CODEP 94 a offert une médaille à tous les lauréats. Avant de rentrer à la maison fourbus mais heureux, ceux-ci sont allés dire au revoir et faire une caresse aux lapins, aux vaches, aux chiens...



Tous nos remerciements aux adultes de l'Elan-Cyclo de Limeil-Brévannes, de Meaux et du V.C.R. Mandres qui ont accompagnés les jeunes, leur ont fait découvrir la manière de rouler des Audax et leur ont donné de précieux conseils.

Nos remerciements également à Guillaume qui n'a pas hésité à nous accueillir au sein de la Ferme traditionnelle éducative et, bien sûr, un grand bravo à tous les enfants !

G. Claudon, Vice-Président du CODEP 94



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

TOUTES A STRASBOURG

Dimanche 29 mai 2016

Départ du Touquin.

Après la collecte des bagages par notre ami Jean Charles nos féminines du CSM se sont élancées avec les amies du Val-de-Marne derrière notre organisatrice Marie-Christine Dudragne Présidente du CODEP 94. Micheline, Marie-Alex, Dominique, Anne, Claudine, Valérie ont courageusement affronté la pluie et découvert une route pittoresque à refaire par beau temps.



A midi au restaurant La Petite Bouffe, surprise, la tarte au citron prévue et tant vantée n'était plus au menu de nos cyclistes mais grâce à un chahut bien organisé elle a réapparu.

Après 75 km l'accueil chaleureux de hôtel de Linthes fut le bienvenu pour nos amies trempées jusqu'aux os.

Le sèche-linge et les radiateurs furent appréciés. Le soir, Marie-Hélène venant de Reims nous a rejointes.

Lundi 30 mai

Départ sous un ciel gris puis arrivée sous la pluie au restaurant Le faisan Doré à Ramerupt dont le service était un peu lent mais le repas bien roboratif. Le soir, à Droyes, après 84 km dans un beau gîte nommé le Canard du Bocage, la préoccupation fut de faire sécher notre équipement. Nos sèche-cheveux furent bien utiles. Une boutique de produits de ferme reçut notre visite, de quoi alourdir notre bagages de miel, confitures, vinaigre bio. Notre ami Jean Charles avait organisé un délicieux buffet commandé chez un traiteur. Dans les chambres pour 5 régnait une atmosphère de pensionnat avec ses fous rires. Comme toujours nous avons reçu un très bon accueil à la Petite Auberge mais que les escaliers étaient raides pour nos bagages !!!



Mardi 31 Mai

Toujours un temps gris mais une route vallonnée et agréable qui nous fait découvrir la Lorraine avec ses prairies bien arrosées et ses forêts.

Nous avons eu la chance d'apercevoir des chevreuils Lors d'un arrêt en passant la Marne nous avons admiré le beau brochet qu'un pêcheur venait de prendre puis sommes arrivées au Lion d'or à Montier où l'accueil chaleureux et le poêle à bois nous ont fait reprendre le moral. La salle de restaurant fut décorée de nos vêtements mis à sécher.

Le soir, après 85 km et une belle descente, nous découvrons Vaucouleurs où toutes nos féminines ont eu une pensée pour la pauvre Jeanne d'Arc. C'est dans le Château que son épopée a débuté et une belle statue équestre devant la Mairie honore son action. Nous n'avons pas manqué de faire une photo de groupe devant son monument.



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

TOUTES A STRASBOURG

Mercredi 1 juin

Le beau temps était de retour, le parcours facile à suivre malgré un dénivelé plus important. Nous avons fait un arrêt photo à Colombey les Belles, il fallait bien ce souvenir qui nous correspond si bien !!! A midi nous avons découvert un très chic restaurant :

La Commanderie, et nous étions heureuses de ne pas arriver comme des chiens mouillés dans ce beau décor où nous nous sommes régalées. Sur la route un beau château à Héroué a mérité notre attention. Une cigogne avait choisi d'y installer son nid sur une cheminée. Après 91 km et une belle montée nous sommes arrivées à proximité de Lunéville, ville de garnison dans le Campanile de Rehainviller. Une sortie de découverte de la ville et de son château de Rohan fut tout de suite organisée mais le trafic automobile et d'absence de piste cyclables a un peu gâché le plaisir de la découverte. Le soir Laurence et Fabienne (des Cyclos Saint Mauriens) ainsi que Lydie (de Chevilly la Rue) nous ont rejointes grâce à leur chauffeur Olivier (Cyclos Saint Mauriens) et ainsi ont bravé les grèves SNCF.

Jeudi 2 juin

Après quelques km par temps gris nous avons quitté les départementales pour prendre des pistes cyclables ou vélo routes. Chacune a choisi son capitaine de route et celles qui ont suivi Jean Marie sur son tandem sont arrivées sans encombre dans l'auberge Altenberg bien cachée dans les bois. Les dernières, bien trempées, avaient une heure de retard mais la bonne humeur est vite revenue dans ce beau décor et grâce aux charmantes hôtesse qui ont su attendre pour servir le repas. La pluie n'avait pas cessée lorsque nous avons repris le vélo et suivi une piste cyclable jusqu'à Lutzelbourg pour visiter une Cristallerie qui a bénéficié des nombreux achats de ces dames.



Le canal de la Marne au Rhin peuplé de hérons nous a menées à la belle ville de Saverne. Le club local y avait organisé un buffet extraordinaire de gâteaux variés auxquels nous avons eu du mal à résister. Le soir, la bonne choucroute de l'hôtel de l'écluse avait du mal à passer, nous avons pourtant fait 91km.



Vendredi 3 juin

En poursuivant le chemin de Halage nous sommes arrivées en vue du Parlement Européen puis à Strasbourg. Le regroupement avec les dernières arrivées s'est fait au restaurant sur la Place de la Gare. Notre groupe avait gagné en importance, nous étions une quarantaine et surtout nous avons retrouvé notre amie Michèle, la super conférencière. L'après-midi nous avons suivi le chemin de Halage du canal Bruche en admirant les jardins et la campagne pittoresque avant d'arriver au village de Dalheim et d'atteindre les coteaux de vignobles pour mériter une dégustation. Le retour s'est fait sous la pluie et nous étions heureuses de retrouver le confort de l'Hôtel après 85 km.



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

TOUTES A STRASBOURG

Samedi 4 juin

Le matin : Visite guidée en vélo de la ville pour découvrir la ville allemande et les canaux. A midi, le rendez-vous est donné au restaurant Gruber situé près de la Cathédrale où un charmant lapin rose en bizutage passe nous voir. Dans la bonne humeur collective nous lui chantons la chanson du lapin qui a tué un chasseur. L'après-midi est consacrée à la culture. Notre amie Michèle nous fait visiter Strasbourg et se montre intarissable. Fatiguées mais plus cultivées nous rentrons en Tram à l'hôtel. Au dîner nous remercions nos accompagnateurs et organisateurs qui ont si bien géré la randonnée. Nous réalisons combien ce séjour a été réussi et festif et nous a donné la chance de mieux nous connaître. Fabienne est aussi fêtée : c'est son anniversaire, elle a sa bougie magique à souffler.



Dimanche 5 juin : le grand jour



Nous nous rassemblons et très émues, voyons l'immense groupe de Toutes à Strasbourg. Les Bretonnes très organisées et décorées de leurs coiffes prennent la tête. Nous traversons toute la ville de Strasbourg pour arriver dans le grand parc en face de L'Allemagne au bord du Rhin dans une ambiance joyeuse et bien encadrée. Après un pique-nique sur l'herbe nos accompagnateurs chargent nos nombreux vélos, le chauffeur du car qui ne devait pas avoir de Garmin prend la route de l'Allemagne puis retrouvant le bon chemin nous amène à bon port dans la Zone Industrielle de Brie Comte Robert où nous retrouvons nos voitures.



Fin donc de cette merveilleuse randonnée bien organisée et faite dans la bonne humeur. La pluie n'a pas pu entamer notre plaisir. Maintenant il va falloir éliminer nos kilos superflus, nous n'avons pas su résister. Seul regret nous n'avons pas pu bénéficier des concerts de Marie Alex, il aurait fallu se lever à 5 heures du matin pour l'écouter travailler son piano.

M.H. Cartier, Cyclos saint mauriens



Vie du Comité départemental

Commission Sécurité

UNE FORMATION PSC1, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous ne savez pas ! Moi non plus, je n'en savais rien.

J'avais bien passé un brevet de la Croix Rouge quand j'avais 16 ans. Ouais, il y a déjà un demi-siècle ! De toutes les façons, je n'en n'ai jamais eu besoin. Autant de chances ou de probabilité d'en avoir besoin que de probabilité de gagner le gros lot à la loterie !

C'est un copain de club, Stéphane qui m'a persuadé d'y participer, par ce qui lui est arrivé. Le soir même de sa formation il s'est trouvé en VTT, dans les bois face à un homme couché près de son chien. Faisant appel à tout ce qu'il avait appris, puis faisant appel aux Pompiers, il a réussi à sauver cet homme, son AVC lui aurait été fatal, seul dans ces bois.

Avec Pascal L de l'ASB nous rejoignons cette formation dispensée par la Croix-Rouge locale à Ivry. Formation offerte par le Codep 94 et par notre club. 16 autres cyclos du Val de Marne sont là. Ils viennent du Plessis-Trévisse, Mandres-les-Roses, Chevilly-Larue, Bry s/M, et Ormesson. Nous sommes en formation de 9h jusqu'à 17h. On commence par les généralités, et au bout d'une heure on attaque le concret.



Pour savoir si le blessé respire encore, on vient rapidement sentir son souffle sur sa propre oreille. **Le blessé respire. Retournement sur le côté.**



En PLS. Position latérale de Sécurité. Une technique aisée même pour les plus gros.

JPG avant le bouche à bouche. Celui-ci est fait 2 fois en alternance avec 30 compressions thoraciques; Pascal dans la même situation.



Utilisation du DAE, Défibrillateur Automatisé Externe. En alternance avec les compressions thoraciques. En suivant les instructions à la lettre.

Les plaies avec saignement abondant. C'est fini les garrots. Maintenant c'est pansement compressif



Étouffement et impossibilité de répondre de la part de la victime : 5 claques. Pas plus. Après c'est la compression abdominale. Et si la victime peut parler, surtout pas de claques dans le dos. L'objet pourrait pénétrer plus profondément.

La compression thoracique spécifique pour les bébés, faite par Pascal

La journée ne s'achèvera pas à 17h. Il nous faut passer un par un, tous les 18 sur des scénarii exposés à notre entrée en salle. La journée ne s'achèvera pas non plus à 18h. Tant pis pour ceux qui espéraient échapper à l'exercice individuel. La journée s'achèvera à 19h seulement. Bien tard. Deux heures plus tard que prévu. Personne ne peut se soustraire à l'épreuve individuelle. Mais personne ne s'en est plaint. A refaire quand on le veut gratuitement, maintenant qu'on a notre diplôme. Il y a des séances quasiment tous les samedis.

Au fait **PSC1, c'était quoi ? C'est "Prévention et Secours Civiques, niveau 1"**.

Au-delà, niveau 2, c'est destiné aux formateurs.



JP.Girault, AS Brevannaise



Vie des Clubs

LE V.C.R Mandres les Roses à 40 ans !

Le Vélo Club de la Région de Mandres-les-Roses fête cette année ses 40 ans.

Il a été créé en 1976 par Claude Rossignol qui en a été le Président jusqu'en 1991.

A ses débuts, le club est affilié à la F.S.G.T. et son activité est donc orientée vers la compétition, en particulier le cyclo-cross. Jusqu'en 1992, l'effectif se maintient entre 13 et 30 adhérents.

L'affiliation à la F.F.C.T. intervient en 1993, sous la présidence de JeanASSE. Celui-ci crée en 1996 la randonnée la Mandrionne dont la première édition est un succès avec 429 participants venus de toute l'Île-de-France. Jusqu'en 1999, l'effectif reste stable entre 35 et 55 licenciés.

A partir des années 1999/2000, de nouvelles activités sont progressivement proposées aux membres du club : repas-club, grandes distances, séjours, voyages, pique-niques, brevets montagnards, randonnées permanentes, etc.

Sous la présidence de Gérard Claudon, élu depuis 2004, le V.C.R. Mandres-les-Roses se développe en misant sur un accueil chaleureux et un cyclotourisme convivial où l'esprit de groupe est la norme.

L'effectif est actuellement de 110 membres dont 7 jeunes et 38 féminines. Les maillots vert et blanc du V.C.R. Mandres-les-Roses sont visibles sur toutes les routes de France ou d'Europe et en particulier lors des grandes manifestations fédérales.

Cette croissance est due à l'esprit de groupe qui unit les membres du Bureau, les éducateurs et les licenciés. Tous répondent présents lors des réunions ou des organisations : 80 % de l'effectif présent à l'AG, 65 bénévoles présents pour La Mandrionne, 37 présents au séjour en Vendée, 11 féminines sur Toutes A Strasbourg...

La gamme des activités proposées permet à chacun de pratiquer selon son niveau ou ses envies; pour les sorties, plusieurs groupes de niveaux sont mis en place dont un important groupe de cyclos dits "Contempl'Actifs". De nouvelles organisations sont proposées : week-end touristiques, randonnées pédestres, rallye surprise, etc. Des actions sont également mises en place pour animer la vie locale comme les sorties pour le club jeunes, Tous A Vélo pour sensibiliser les collégiens à la sécurité routière, la Mandrionne, une randonnée réservée aux féminines et aux familles, etc.

**Souhaitons
un très bon anniversaire
au V.C.R. Mandres-les-Roses !**



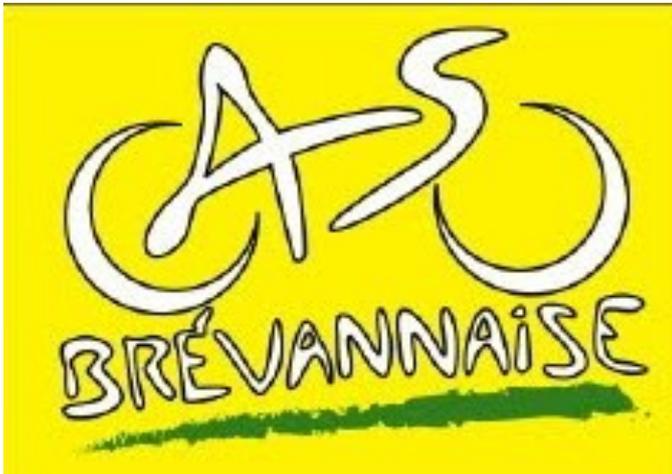
G.Claudon, VCR Mandres





Vie des Clubs

BREVE INCURSION DANS L'UNIVERS BRÉVANNAIS



L'Amicale Sportive de Brévannes vit le jour en 1936. Elle connut en ses débuts des fortunes diverses à l'image des clubs qui tentent de prendre leur envol, d'autant que le second conflit mondial compliqua la situation, entraînant une mise en sommeil jusqu'au terme de celui-ci.

La reprise fut longue et lente et ce n'est qu'en 1976 que l'ASB, sous l'impulsion de René LE ROC'H – décédé accidentellement en 2001 après avoir assuré plusieurs mandats – prend la décision de passer la vitesse supérieure.

C'est par la suite Maurice BARDINAT qui fut installé aux commandes avant que Maryan KOLASIAK, ancien footballeur converti au cyclisme et jusqu'alors secrétaire de l'association, soit élu président en 1994.

Les cyclotouristes brévannais lui renouveleront à de multiples reprises leur confiance y compris lors de la dernière Assemblée générale, celle de Janvier 2013. Ses responsabilités de président se seront étalées sur plus de 20 années.

Pour des raisons d'ordre interne, l'Amicale Sportive de Brévannes change d'appellation en 2005 et se transforme en Alliance Sportive Brévannaise.

Au fil des ans, elle augmente sa capacité de manière spectaculaire au point d'atteindre et de dépasser les 140 adhérents au début de la présente décennie.

Souvent recensés les plus nombreux à l'issue des manifestations au travers desquelles ils se produisent, les porteurs du pourpoint brévannais ont conquis de multiples trophées... et une solide réputation.

Dans le domaine organisationnel, l'ASB propose diverses manifestations, dont la Randonnée Brévannaise qui vient de fêter sa 23^{ème} édition.

En parallèle, sensible à la progression du Vélo tout terrain,

elle a mis en oeuvre *la Bréva'Nighth*, une originale semi-nocturne offerte en fin de saison aux inconditionnels des sentes forestières.

Cette année, elle a trouvé place au calendrier le samedi 22 octobre.



Au tème de cet itinéraire jalonné de succès, il nous faut souhaiter aux amis Brévannais la même réussite que par passé. Ce serait une manière élégante et sportive de témoigner leur reconnaissance à celui qui n'a jamais ménagé sa peine pour satisfaire celles et ceux qui lui firent confiance.

... Et il la méritait.

R. Baumann, Président d'Honneur CODEP 94



Vie des Clubs

UNE DEFINITION DU CYCLOTOURISME PAR L'AV THIAIS

Pour les uns c'est 3 fois par semaine une sortie autour de 70kms toujours sur les mêmes routes, pour d'autres, ça roule plus vite, 25, 28 de moyenne et aussi l'Ardéchoise ; Pour d'autres encore ce sont les randonnées du dimanche sur des distances n'excédant pas les 80 kms, et des randonnées permanentes ou des voyages itinérants sur des centaines de kms et plusieurs jours de vélo d'affilé avec ou sans bagages. Il fallait essayer de fédérer tout ce petit monde.

Une proposition. Se lancer sur le parcours de 200 kms des RVM en deux jours séduira les plus aguerris comme les débutants (es).

C'est donc le vendredi 27 mai que dix cyclistes de l'AV Thiais se retrouvent vers 08h00 pour cette « aventure ». Marie, la femme de Jean Louis véhiculera les bagages jusqu'à Château Thierry et nous ménagera quelques pauses ravitaillement.



Peu après le départ il faudra mettre les impers avant de grimper sur les hauts de Villeneuve St Georges. La pluie s'étant éloignée, c'est à allure cyclotouriste que nous rallierons Coulommiers par des routes sans grosses difficultés. Une brasserie nous offre un repas sympa dans la bonne humeur après ces 70 premiers kms.



Pour repartir, petit crachin...



La route n'est plus aussi plate, mais rien de bien méchant en passant par Doué et son église perchée sur sa butte.

Ensuite on dévale, via Bitibout, jusqu'au petit Morin. La remontée de l'autre côté est la grosse difficulté de la journée pour notre « novice », 2kms de pente rude à domestiquer, en haut Marie est là pour un quatre heure réconfortant.



Ensuite une bonne descente pour rejoindre la vallée à Nogent l'Artaud ; et une nouvelle bosse avant de traverser la Marne et rejoindre Château Thierry



Pour récupérer des efforts, et en guise d'étirements, nous monterons sur les remparts qui dominant la ville.

Suivront bien entendu apéro et repas joyeux.





Vie des Clubs

UNE DEFINITION DU CYCLOTOURISME PAR L'AV THIAIS



Samedi 28 juin, départ vers 08h00 sous un beau soleil (rare en ce printemps pourri).

Rude bosse, toute droite pour quitter Château Thierry et rejoindre la « cote 204 », et ça monte à nouveau pour arriver au mémorial Américain de Belleau.

Ensuite nous descendons tranquillement la bucolique vallée du Clignon. A Gandelu on s'allège car il commence à faire chaud ; c'est là que les derniers à repartir se font offrir par une femme d'origine algérienne un gros paquet de gâteaux orientaux.

Nous les dégusterons après la longue montée sur Coulombs en Valois ; c'est bon, plein de sucre et de miel..... mais ça colle !!!

Nous pointons nos cartes de route à Lizy sur Ourcq où Marie nous attend ; nous reprenons des gâteaux algériens, délaissant le pain d'épice. Le taux de glycémie au mieux nous repartons pour Villiers sur Morin où nous prendrons notre repas. Mais avant cela il y a Nanteuil les Meaux ; un sale raidard qui se cache à la sortie d'un virage ; un bout droit de 300 m qui flirte avec les 15 %.....



Récompense à Villiers avec un accueil chaleureux du patron. S'ensuivra un très bon repas avec quelques bonnes rigolades, le tout ne nous faisant repartir que vers 15h00.

Le patron nous raccompagne jusqu'à nos vélos et nous conseille la petite route juste en face pour éviter la circulation ; c'est vrai, c'est tranquille, mais quelle grimpe juste après le repas !!!

Le retour via Pontcarré, Roissy se fera sans difficultés.

Après 225 kms en deux jours, dans une ambiance pleine de bonne humeur nous nous séparerons, après avoir offert un bouquet à Marie notre ange gardien. Tout le monde est satisfait et prêt à repartir.

L. Chaumont, AV Thiais





Carnet

ORGANISATIONS JEUNES

Date 2017	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2016
samedi 11 mars 2017	CODEP 94	Audax jeunes	20 et 30 km	samedi 9 avril 2016
samedi 18 mars 2017	CODEP 94	Audax jeunes	40 km	samedi 13 février 2016
dimanche 30 avril 2017	CODEP 94	Critérium du Jeune Cyclo Route	40 km	dimanche 20 mars 2016
dimanche 30 avril 2017	CODEP 94	Critérium du Jeune Cyclo VTT	20 km	dimanche 20 mars 2016
samedi 27 mai 2017	CODEP 94	Audax jeunes	50 km	samedi 4 juin 2016
samedi 1 juillet 2017	CODEP 94	Audax jeunes	60 km	samedi 2 juillet 2016
samedi 14 octobre 2017	CODEP 94	Audax jeunes	70 km	samedi 15 octobre 2016

ORGANISATIONS ROUTE

Date 2017	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2016
dimanche 29 janvier 2017	Saint-Maur Union Sport	15ème Randonnée des Bagaudes	30, 52 et 82 km	dimanche 31 janvier 2016
dimanche 5 février 2017	U. S. Villejuif	Rallye d'hiver	45, 60 et 78 km	dimanche 7 février 2016
dimanche 5 mars 2017	ACBE	Boucles de l'Est	50, 80, 95 et 115 km.	dimanche 6 mars 2016
dimanche 19 mars 2017	Plessis-Trévisse Cycliste	La Pléssienne	55, 90 et 110 km	dimanche 20 mars 2016
dimanche 26 mars 2017	E. C. L. B.	28ème rallye du Perce-neige	16, 45, 70, 95 et 120 km	dimanche 3 avril 2016
dimanche 2 avril 2017	US Ormesson	Châteaux et Terroirs	42, 66, 82 et 120 km	dimanche 10 avril 2016
dimanche 16 avril 2017	AS Brévannaise Cyclo	24ème Randonnée Brévannaise	40, 60, 80 et 120 km	dimanche 17 avril 2016
dimanche 30 avril 2017	AV Thiais	Randonnées Thiaisennes	55 et 90 km	dimanche 24 avril 2016
dimanche 7 mai 2017	V. C. R. Mandres	La Mandrionne	25, 45, 65, 80, 105 et 160 km	dimanche 8 mai 2016
dimanche 14 mai 2017	Saint-Maur Union Sport	Le Grand-Bi - 38ème édition	48, 90 et 140 km	dimanche 22 mai 2016
samedi 10 juin 2017	Cyclotouristes Saint-Mauriens	Brevet audax	100 km	samedi 11 juin 2016
samedi 24 juin 2017	E. C. L. B.	36ème Paris (Melun) Château-Chinon	50, 100, 175 et 250 km	samedi 25 juin 2016
dimanche 2 juillet 2017	Elan Chevilly-Larue	Rallye d'été de Chevilly	40, 60 et 90 km	dimanche 3 juillet 2016
dimanche 3 septembre 2017	Red Star Club de Champigny	Les randonnées caminoises	60, 80 et 100 km	
dimanche 10 septembre 2017	Boissy Cyclo Club	Rallye des Orchidées	40, 60, 90 et 110 km	dimanche 11 septembre 2016
du 14 au 17 septembre 2017	CODEP 94	Voyage itinérant féminines aux Pays-Bas	497 km	Du 29 mai au 5 juin 2016
dimanche 17 septembre 2017	US Créteil	A travers l'IDF - Challenge Lucien DUPRE	50, 70, 100 et 120 km	dimanche 18 septembre 2016
dimanche 24 septembre 2017	V. C. R. Mandres	La Mandrinne - rallye féminines	25, 45 et 70 km	dimanche 25 septembre 2016
dimanche 1 octobre 2017	Randonnée du Sourire	Rallye des Châtaignes	40, 60, 80 et 100 km	dimanche 2 octobre 2016
dimanche 8 octobre 2017	AC Gentilly	Rallye de la Bièvre	30, 60 et 100 km	dimanche 9 octobre 2016

ORGANISATIONS VTT

Date 2017	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2016
dimanche 29 janvier 2017	Saint-Maur Union Sport	15ème Randonnée des Bagaudes	30 km	dimanche 31 janvier 2016
dimanche 16 avril 2017	AS Brévannaise Cyclo	24ème Randonnée Brévannaise	15, 35 et 50 km	dimanche 17 avril 2016
dimanche 14 mai 2017	Saint-Maur Union Sport	Le Grand-Bi - 38ème édition	30 km	dimanche 22 mai 2016
dimanche 10 septembre 2017	Boissy Cyclo Club	Rallye des Orchidées	25, 35 et 55 km	dimanche 11 septembre 2016
dimanche 8 octobre 2017	Plessis-Trévisse Cycliste	Randonnée Plessis VTT	17, 32, 47 et 62 km.	dimanche 9 octobre 2016
samedi 21 octobre 2017	AS Brévannaise Cyclo	6ème Bréva'night	25 km	samedi 22 octobre 2016

ORGANISATIONS MARCHÉ

Date 2017	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2016
dimanche 29 janvier 2017	Saint-Maur Union Sport	14ème Randonnée des Bagaudes	10 km	dimanche 31 janvier 2016
dimanche 17 septembre 2017	US Créteil	A travers l'IDF - Challenge Lucien DUPRE	10 km	dimanche 18 septembre 2016

RANDONNEES PERMANENTES

Clubs organisateurs	Randonnées	Distances
ECLB	Melun Château-Chinon	250 km
CODEP 94	Randonnées de la Vallée de la M	200, 300, 400, 500, 600, 700 et 800 km



Carnet

REUNIONS		
Date 2017	Thème	Lieu
mercredi 18 janvier 2017	Comité Directeur - 19 H 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes
mercredi 25 janvier 2017	Réunion clubs - 20 H 00	CDOS 39 rue Saint Simon 94 Créteil
mercredi 29 mars 2017	Comité Directeur - 19 H 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes
mercredi 5 avril 2017	Réunion clubs - 20 H 00	CDOS 39 rue Saint Simon 94 Créteil
mercredi 31 mai 2017	Comité Directeur - 19 H 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes
mercredi 14 juin 2017	Réunion clubs - 20 H 00	CDOS 39 rue Saint Simon 94 Créteil
mercredi 20 septembre 2017	Comité Directeur - 19 H 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes
mercredi 27 septembre 2017	Réunion clubs - 20 H 00	CDOS 39 rue Saint Simon 94 Créteil
mercredi 15 novembre 2017	Comité Directeur - 19 H 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes
samedi 25 novembre 2017	Assemblée Générale - 14 H 00	Le Plessis-Trévisé
STAGES ET FORMATIONS		
Date 2017	Thème	Lieu et Responsable
samedi 14 janvier 2017	Premiers secours	Ivry-sur-Seine - Jean-Claude BOUTREL
28 et 29 janvier 2017	Stage animateur	Parc Omnisports à Sucy en Brie - Pierre-Claude AUDIER
samedi 18 mars 2017	Stage cartographie/orientation	Parc Omnisports à Sucy en Brie - Evelyne AUDIER
jeudi 4 mai 2017	Echange	Parc Omnisports à Sucy en Brie - Pierre-Claude AUDIER
samedi 7 octobre 2017	Premiers secours	Ivry-sur-Seine - Jean-Claude BOUTREL
21 et 22 octobre 2017	Stage Initiateur - week-end 1	Parc Omnisports à Sucy en Brie - Pierre-Claude AUDIER
18 et 19 novembre 2017	Stage Initiateur - week-end 2	Parc Omnisports à Sucy en Brie - Pierre-Claude AUDIER
samedi 16 décembre 2017	Stage mécanique mixte	Centre sportif Didier Pironi à Limeil-Brévannes - Marie-Christine DUDRAGNE



Libre expression

LA BICYCLETTE, LE RETOUR AUX SOURCES

Un samedi du mois octobre au milieu d'une ballade sur les bords de Marne, je reçois un appel téléphonique m'annonçant qu'une dame souhaite se débarrasser de 2 vélos (1 homme et 1 femme) de marque Jacques Ausécache

Je m'arrête et annonce immédiatement être intéressé par le vélo Homme.

Mais pourquoi s'intéresser à ces vélos Ausécache, vous allez me dire. ?

Pour avoir première partie de la réponse, je vous emmène au stade Chéron de Saint Maur où se trouve une plaque commémorative en hommage à Jacques Ausécache qui fût le fondateur et président des **Cyclotouristes Saint Mauriens** de 1934 à 1979.

Ensuite je vous emmène au 50 avenue de Bonneuil toujours à St Maur où se situait l'atelier du constructeur de cycles de ce même Jacques Ausécache.

Voilà mon intérêt : « Rouler sur un vélo Ausécache parmi les Cyclotouristes Saint-Mauriens ». Un beau challenge ! Je contacte le vendeur pour lui faire part de ma décision et là il m'informe que les vélos se trouvent à Thiers ! Oui dans le Puy-de-Dôme à 450 km du val de marne. Après 2 secondes de silence dû à l'effet de surprise, je lui confirme tout de même mon intérêt pour les deux vélos et promets de venir les chercher avant la fin de l'année.

Et c'est ainsi que courant décembre et comme aurait pu le chanter Yves Montand « je suis parti de bon matin, je suis parti sur le chemin (à péage), chercher mes Bicyclettttttes » (*et sans Paulette*).

De retour au bercail. Maintenant au travail :

Nettoyage, démontage, astiquage, remontage, graissage.

Et voilà comment plus de 50 années plus tard, une bicyclette Ausécache roule de nouveau dans les rues Saint-Mauriennes, sous les couleurs bleu et jaune d'un Cyclotouriste Saint-Maurien.



Le vélo devant la plaque commémorative

Bon je vous laisse, il y a encore un autre vélo à s'occuper.

François D., Cyclos Saint Mauriens



Les Rayons Val-de-Marnais comptent sur vous

Ce bulletin d'information RVM est édité à intervalles réguliers par le CODEP 94 en s'alimentant de l'actualité mais également grâce à vos propositions d'articles.

**Alors n'hésitez pas !
Toutes les contributions sont les bienvenues.**

Elles seront examinées par le comité de rédaction de ce bulletin qui est avant tout le vôtre et celui des licenciés du Val-du-Marne.

La rédaction



<http://codep94-ffct.org/>



Bulletin du Comité Départemental
de Cyclotourisme du Val-de-Marne
association de loi 1901.

Responsable de Publication : Marie-Christine DUDRAGNE
6 allée du Clos des Cherche Feuilles,
77170 Brie-Comte-Robert 06 71 62 47 92
presidente@codep94-ffct.org

Conception et mise en page : Laurence DAGONET
ldagmail-codep94@yahoo.fr

