



# Les *R*ayons *V*al de *M*arnais



BULLETIN DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
DE CYCLOTOURISME DU VAL-DE-MARNE

n°108



## Les filles au vert pour un Auxerre-Nevers



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





Éditorial ..... 2

## Vie du Comité départemental

Stage mécanique ..... 6

Canal du Nivernais ..... 7

Toutes à Toulouse ..... 9

RVM 2<sup>ème</sup> édition ..... 11

## Vie fédérale

Été meurtrier ..... 12

## Vie des clubs

Sécurité ..... 13

Tour de l'Eure ..... 14

Ardèche ..... 15

Normandie ..... 19

10 ans à l'ACBE ..... 21

St Jacques de Compostelle ..... 23

## Carnet

RVM 3<sup>ème</sup> édition ..... 25

Calendrier 2020 ..... 27

## Libre expression

Semaine fédérale à Cognac ..... 28

## ÉDITORIAL

### Valant RAPPORT MORAL

#### Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 2018 au 31 octobre 2019

Un bilan de cette Olympiade qui se termine en 2020 et grâce à la lecture de ce 9<sup>ème</sup> rapport moral, il m'est possible d'évaluer toutes nos actions menées en cours d'année.

Nous nous réunissons 4 fois par an. Nous avons réinstauré en fin de réunion la parole aux présidents, ceci afin de pouvoir échanger nos expériences, d'expliquer nos difficultés et de partager nos idées.

Comme vous le savez, la fin de cette Olympiade prend fin en 2020 et nous sommes le premier Comité départemental Francilien à nous réunir en novembre, puisque les autres comités le font en janvier.

Je vous ai expliqué que mon bénévolat était très prenant, depuis 10 ans, et que je souhaitais pouvoir passer la main à l'approche de ma retraite professionnelle. Mais je dois assurer ma succession et j'envisage pour ce faire, de recruter des hommes et des femmes avec des idées novatrices. Je vous l'accorde, ce n'est pas chose facile.

Je suis prête à assurer la présidence deux ans de plus en ajoutant à chaque poste clef un suppléant, le temps qu'il prenne « la main » sur tous les dossiers.

Ainsi, j'aurais « fait mon temps ». Le renouveau s'impose, comme dans toutes les structures associatives pour éviter la lassitude : au début tout est bien mais après ! Et je préférerai sincèrement vous laisser un bon souvenir !

Notre Fédération nous alerte depuis de nombreuses années sur le vieillissement de nos adhérents et c'est une réalité. Il faut donc encourager les plus jeunes à prendre la relève et leur expliquer que le bénévolat est une véritable vocation, avec des périodes de ras-le-bol c'est vrai, mais qu'il y a tellement de belles choses à faire en partageant notre passion.

Pour ma part, je vous avoue avoir eu quelques passages de déception, car, comme vous, je déplore le manque d'enthousiasme de certains adhérents dans un club, ceux que nous appelons tout simplement des « consommateurs ». Et cette tendance, faute de sublimer le bénévolat, peut nuire à la pérennité de nos Clubs. C'est désolant et frustrant.



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



## Éditorial

Certains se lassent de voir les mêmes têtes, tout devient critique ! Mais qui veut prendre la relève ? Tout le monde sait que les meilleurs critiqueurs ne sont surtout pas toujours les meilleurs conseillers. Par expérience, nous savons que ceux-là n'ont théoriquement jamais organisé, ni osé s'investir comme bénévole dans un club !

Comment renverser la situation ? Convaincre les gens de venir dans un club en leur expliquant les avantages d'adhérer à un club et dévier les incontournables du réseau social et sportif.

### *PARTAGER, COMMUNIQUER, ÉCHANGER !*

Des valeurs fondamentales pour que toutes nos actions restent impérissables.

Des actions fortes sont mises en place pour accueillir les nouveaux adhérents. Il importe ensuite à chacun de nous, à chacun des clubs de savoir les accompagner, afin que ces recrutements ne soient pas une aventure sans lendemain. Il faut améliorer encore et toujours l'accueil dans nos clubs.

Je sais et j'ai bien compris que les clubs de notre Comité s'investissaient et recherchaient des nouvelles activités. Néanmoins, nous avons encore un grand pas à faire, pour détourner cette mouvance nationale marquée par la baisse constante de licenciés. C'est le cas de notre Comité qui compte une baisse de ses effectifs de 29,37 % depuis 2015, même si nous avons maintenu le nombre des clubs du Val-de-Marne.

N'hésitez pas à vous servir de quelques arguments clefs pour convaincre les individualistes : Adhérer à un club c'est : intégrer une structure organisée pour pratiquer le vélo de manière collective, pouvoir rouler avec d'autres en évitant l'isolement et se faire des amis, participer à des randonnées de proximité organisées par d'autres clubs voisins, entretenir sa motivation et sa condition physique, se fixer des objectifs réalistes et les atteindre, bénéficier de conseils techniques pour mieux pratiquer et se faire plaisir. Notre passion est l'essence même de notre mouvement. Le bénévolat constitue notre force et il est garant de notre indépendance.

Je félicite personnellement toutes les actions de notre Fédération déclarée d'utilité publique, qui œuvre sans relâche pour que son entité reste pérenne.

Sans volonté forte, rien ne se fera.

Mais il faut le temps que les mesures produisent leurs effets, notamment :

- La nouvelle identité visuelle a pour but d'être plus visible par le grand public et doit permettre de fidéliser nos licenciés,
- La réforme liée à la prise de licence avec trois options : vélo-rando, vélo-balade ou vélo-sport, n'a pas encore permis de stopper la baisse de licenciés. Notre devoir, en tant que président, est de sensibiliser nos licenciés qui roulent régulièrement à fournir un Certificat Médical de Non Contre-Indication à la pratique et ainsi opter pour la licence vélo-rando.
- Favoriser le développement durable du tourisme à vélo. Parmi ses objectifs, la FFCT s'attache à développer une pratique durable du cyclotourisme. Le cyclotouriste respecte l'environnement et la nature. La Fédération soutient et appuie cet état d'esprit en valorisant une réduction des déchets lors des randonnées et des grands événements nationaux, une utilisation de gobelets recyclables et réutilisables et une pratique dans le respect des zones Natura 2 000 et des chartes environnementales. À l'horizon 2020 : vers la fin de la vaisselle en plastique jetable !

Notre Comité s'investira dans cette démarche avec l'ensemble des clubs de notre département. Actuellement nous sommes dans une phase de réflexion pour utiliser la meilleure méthode qu'il soit et minimiser les dépenses liées à cette nouvelle réglementation.



## Éditorial

Dans le cadre de la nouvelle gouvernance du sport, le Centre National pour le Développement du Sport (CNDS) est remplacé par l'Agence Nationale du Sport (l'A.N.S).

En synthétisant son objectif, l'ANS a deux missions : la haute performance et le développement des pratiques. Elle soutiendra de manière innovante les fédérations via un projet sportif fédéral (plan de développement des pratiques pensé par les fédérations au service des clubs, mais aussi des territoires français).

À ce titre, l'ANS a pour vocation d'accompagner les initiatives associatives pour le développement du sport pour Tous et sur tous les territoires. Elle reprendra les missions jusqu'alors dévolues et consacrera sur son budget global de 350 millions d'euros : 197 millions d'euros pour le développement des pratiques.

Cette année, notre Comité subit la suppression de la subvention du CNDS à hauteur de 1500 €. Cet arrêt justifie notre déficit. Pour autant, nous remercions le Conseil départemental du Val-de-Marne pour le maintien de notre subvention de fonctionnement s'élevant à 4000 € et plus particulièrement Monsieur Daniel GUÉRIN, Vice-président du Conseil départemental en charge des Sports, qui a toujours soutenu nos actions.

La baisse du montant de la réversion fédérale sur le nombre de licences, s'explique bien évidemment par la baisse des licenciés. En 2017 le montant de la réversion s'élevait à 3548.20 € soit une perte de 756.75 € en deux ans (- 21,33 %), une perte de 408,23 € sur cet exercice, (soit une baisse de - 12,75 %). L'aide aux structures suivant un bilan d'activités en 2019 devrait permettre de compenser un peu cette perte.

D'ailleurs, je vous ai invité à consulter votre bilan d'activités et vérifier les informations renseignées, qu'elles soient automatiques ou sur dossier. Sur les autres postes budgétaires, nous avons limité toutes les autres dépenses. Je remercie notre trésorier ainsi que les deux réviseurs comptables qui ont vérifié l'ensemble des opérations.

Dans le cadre de la nouvelle gouvernance du sport en 2020, l'assurance fédérale prendra un nouveau tournant et elle se conformera au dispositif réglementaire du code du Sport, particulièrement les interactions des règlements de nos activités sportives régies par le code du sport, le code du Tourisme, le code des Assurances, le code du Transport et le code de la Route.

Nous évoquerons plus explicitement ce nouveau dispositif lors de notre prochaine journée d'Analyse et de réflexion le 1<sup>er</sup> février 2020.

Je profite de cette Assemblée pour réitérer mes sincères remerciements à l'ensemble des membres du Comité directeur qui œuvrent à mes côtés pour que notre Comité soit et reste très actif :

- Le Critérium départemental du jeune cyclo,
- Les brevets des Audax Juniors,
- La 7<sup>ème</sup> édition d'un stage mécanique,
- Sous la responsabilité de notre Comité, les formations : animateurs, initiateurs..., cartographie et GPS et le PSC1
- Les voyages itinérants : la deuxième édition des Rayons du Val-de-Marne,
- La 8<sup>ème</sup> édition d'un périple au féminin,
- La journée d'analyse et de réflexion,
- Notre participation aux Jeux du Val-de-Marne,
- La gestion et le suivi du challenge départemental René LE ROC'H,
- L'élaboration et la saisie de notre calendrier départemental,
- L'élaboration de notre bulletin : Les Rayons du Val-de-Marne,
- Les inscriptions et le suivi de notre Randonnée Permanente : les Randonnées de la Vallée de la Marne,
- L'organisation d'un premier Brevet d'Éducation Routière



## Éditorial

Vous souvenez-vous de la lettre de Martine CANO, Présidente de notre Fédération ayant pour titre un : ÉTÉ MEURTRIÈRE ! dénonçant le comportement de certains automobilistes, causes d'accidents dramatiques.

C'est le cas de Jean-Pierre MARZET, de l'Union Sportive de Villejuif, fauché mortellement par un automobiliste, le 16 juillet dernier sur les terres bretonnes.

En sa mémoire et celles de Gérard PESAS du Vélo Club de Villecresnes, de Robert STOLL du Vélo Club Rungissois, je vous demande une minute de silence.

Comme évoqué lors de notre dernière réunion des clubs, je vous invite à l'issue de notre Assemblée, à vous inscrire sur la 3<sup>ème</sup> édition des Rayons du Val-de-Marne « Les Châteaux de la Loire », du 30 mai au 1<sup>er</sup> juin 2020.

À retenir et comme indiqué sur notre calendrier 2020, notre participation au 54<sup>ème</sup> Jeux du Val-de-Marne le samedi 6 juin pour une rencontre inter écoles-cyclo et le lendemain une sortie dominicale sur la même thématique que cette année.

Aussi, je vous rappelle que les féminines sont conviées à une réunion d'informations et au lancement des inscriptions liées à l'organisation du 9<sup>ème</sup> périple au féminin et du 3<sup>ème</sup> évènement national « Toutes à Toulouse 2020 », le samedi 30 novembre à 15 heures, au siège de l'A.S. Brévannaise, 22 rue Gutenberg à Limeil-Brévannes.

Nous terminerons notre assemblée par la remise des récompenses : cette remise comprend le trophée du Bénévolat, les récompenses fédérales ainsi que les récompenses liées au Challenge départemental René LE ROC'H.

Cette année, nous féliciterons les randonneurs qui ont participé au « Paris-Brest-Paris » du 18 au 22 août 2019. Notre Comité tient à préciser que nous récompensons tous ceux qui sont arrivés dans le temps imparti suivant le règlement de cet évènement.

Cependant, nous tenons à féliciter tous les participants qui se sont inscrits sur ce brevet des randonneurs mondiaux, qu'ils aient abandonnés en cours de route ou qu'ils soient arrivés hors délai.

Enfin, je remercie très sincèrement le Vélo Club de Boissy-Saint-Léger de nous accueillir aujourd'hui et de nous permettre d'organiser notre Assemblée.

Avec toute mon amitié sportive,

**La Présidente,  
Marie-Christine DUDRAGNE**

*À Vélo tout est plus beau !*



# Vie du Comité départemental

## STAGE MÉCANIQUE

Selon le proverbe « Qui veut aller loin, ménage sa monture », un cyclotouriste averti, se doit d'entretenir son vélo (qu'il soit urbain, route ou VTT) et pour être autonome lors de certains incidents sur le terrain un minimum de connaissances mécaniques sont nécessaires.

Fort de cet adage, depuis 2011, le CoDep 94, en la personne de Marie-Christine, organise un stage mécanique chaque année. À l'origine, celui-ci avait été créé pour les féminines du Département. Face au succès de l'initiative, à la demande générale, il fut ouvert à tous les adhérents du 94 dès 2012 !

Pour ne pas déroger à ce rendez-vous, le 12 décembre 2018 pour la 7<sup>ème</sup> année consécutive, le CoDep 94 avait accueilli à partir de 9 heures au complexe sportif Didier Pironi, à Limeil-Brevannes, 48 participants (es).

### Au programme, 7 ateliers :

- Présentation des différents constituants d'un vélo, et consignes d'entretien,
- Réparation d'une crevaison sur le terrain,
- Réparation d'un bris de chaîne,
- Contrôle du système de freinage avec changement de patins,
- Contrôle de freins hydrauliques et changement de plaquettes,
- Principe du dévoilage et réparation d'un rayon cassé sur le terrain,
- Contrôle et réglage terrain de la transmission avant et arrière.

Ce sont 10 éducateurs fédéraux du 94 qui ont animés ce stage fort apprécié :

- AS Brévannaise : Stéphane et Christophe
- EC Chevilly Larue : Jacques,
- AC Cyclo Gentilly : Claude,
- VCR Mandres : Claire-Lise et Gérard,
- VC Sucy-en-Brie : Arnault, Ève et Pierre-Claude, cette année, nous avons en renfort 2 moniteurs stagiaires : Claire et Jean-Pierre.

À midi, un repas fût servi sur place et à 17h, avec la vigilance d'Ève, tout était terminé et le matériel rangé.

Bravo à tout nos participants pour leur attention et nous vous donnons rendez-vous, le samedi 21 décembre 2019 dans les locaux du CSLG à Maisons-Alfort, pour cette 8<sup>ème</sup> édition.

***Pierre-Claude AUDIER***

***Membre du Comité Directeur***





# Vie du Comité départemental

## Commission Féminines

### CANAL DU NIVERNAIS

Pour cette 8ème édition, les féminines cette année, ont choisi de s'inscrire sur le Canal du Nivernais du 12 au 15 septembre 2019.

Un itinéraire sans grande difficulté, si ce n'est, quelques petits dénivelés aux passages des écluses. Un parcours bucolique, avec la chance d'avoir un temps magnifique et des températures plus que clémentes en cette saison pré-automnale. 17 féminines dont un accompagnateur ont découvert une région magnifique, l'Yonne et la Nièvre, sans être incommodées par la circulation des véhicules.



Cette étape du canal du Nivernais à vélo s'appuie sur l'Yonne avant que celle-ci ne rejoigne le Morvan après Corbigny. Au pays de Poil de Carotte, la voie verte longe le canal qui offre un festival de ces petits ponts levis, anciennes écluses et vieux villages, qui font tout le charme du Nivernais.

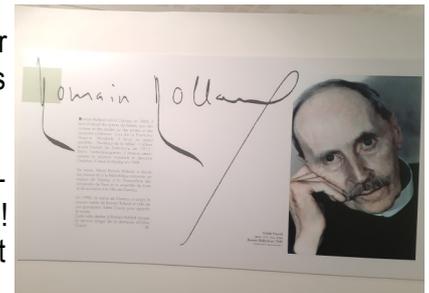
Le jeudi, depuis la gare d'Auxerre, nous avons rejoint très vite le canal et nous étions limitées dans le temps pour arriver à notre restaurant, au pied des Rochers du Saussoie à Merry-sur-Yonne. Le soir, nous étions hébergées au Domaine de Surgy, avec la surprise d'un traiteur ayant simplement déposé nos plats ! Donc, il fallait « mettre la main à la pâte ».



Mais, les bonnes volontés sont toujours présentes et elles participent à cet évènement au féminin depuis 2012 !

Nous reprenons la route pour rejoindre Corbigny et notre hôtel, précisant que le choix des menus avant notre départ, ont permis aux participantes de ne jamais manger les mêmes plats et par chance, nous avons découvert à cette table, leurs spécialités nivernaises notamment la quenelle de carpe à la bourguignonne, en profitant sur place, de la vente de miel aux saveurs méconnues !

Le lendemain, nous prenions la route avec un faux-plat montant (4% environ) pour arriver à Clamecy et visiter le Musée d'Art et d'Histoire qui raconte le Flottage de Bois en saluant la mémoire de son fondateur Romain ROLLAND.



À l'issue de la visite les deux organisateurs s'empressent de trouver un autre restaurateur à Clamecy. Nous avons découvert des merveilles au cœur de ce centre-ville ! Par chance, nous avons déjeuné à l'extérieur et certaines en fin de repas étaient même gênées par la chaleur !



Le vendredi, passée une longue ligne droite, cette étape du canal du Nivernais à vélo évolue à travers le bois de la Collancelle. C'est ici un festival de seize écluses, l'impressionnante échelle des 16 écluses de Sardy et autant de maisons éclusières animées qui mènent au point culminant du canal, à l'écluse de Port-Brulé et à l'étang de Baye, avant de descendre vers Châtillon-en-Bazois. Un superbe parcours.





# Vie du Comité départemental

## Commission Féminines

### CANAL DU NIVERNAIS



Une halte à Châtillon en Bazois où nous avons fait le choix de déjeuner sur une péniche ! Mais quelle surprise, cette péniche était bien trop petite pour nous accueillir à sa table dressée à l'arrière du bateau. La solution d'urgence, dresser des tables d'appoint à l'extérieur, mais en plein soleil. Fort heureusement, grâce à l'ombre d'un noyer nous avons pu apprécier les saveurs des crêpes Sarrazin faites maison, que le batelier confectionnait seul, en l'absence de sa fille.

Cette nouvelle étape du canal du Nivernais à vélo, à travers le Bazois, terre d'élevage, offre des paysages de forêt et de bocage, parsemés de châteaux et d'églises romanes et peuplés de bœufs blancs.

Encore quelques circonvolutions, entre autre à Panneçot et son étonnante boucle, et c'est en ligne droite que le canal se presse de rejoindre la Loire.

Nous arrivons à Cercy-La -Tour, très joli petit village au cœur de la Nièvre. Réparties sur trois gîtes, nous avons découvert une auberge authentique, tenue par des Anglais. Excellent repas, un peu copieux pour le soir. L'étape suivante du canal du Nivernais à vélo assure la liaison avec le Val-de-Loire, le Canal latéral de la Loire et l'EuroVélo 6. Le canal termine son périple en pente douce le long de l'Aron à port Saint-Thibault. Il déroule une voie verte bucolique, au creux d'une plaine alluviale chargée d'histoire, pour aboutir à la cité de Decize, carrefour fluvial depuis l'antiquité.



Dimanche, retour sur le Canal du Nivernais puis le canal latéral de la Loire, en passant par Décize pour rejoindre à Nevers. Découverte de cette très belle ville, avant de partager notre dernier repas à l'occasion de ce périple au féminin et ensuite reprendre un train.

Je rappelle que depuis la création de cet événement au féminin, cette initiative a permis et permet de favoriser le sport au féminin, en incitant les femmes à pratiquer « plus » le vélo, de façon moins contemplative, dans le but d'assurer performance et endurance à la fin du séjour.

Quelques souvenirs et en 2020 la région Nouvelle Aquitaine pour rejoindre le 3<sup>ème</sup> rassemblement national au féminin :

**2012** : en partant de Méry-Ès-Bois dans le Cher pour rejoindre Chaumes à la rencontre de nos amies alsaciennes la veille du 1<sup>er</sup> grand événement au féminin : « Toutes à Paris »,

**2013** : Les Châteaux de la Loire de Chinon à Orléans,

**2014** : L'Île de Groix de Lorient à Vannes,

**2015** : La Baie de Somme d'Abbeville à Berck,

**2016** : « Toutes à Strasbourg ». 2<sup>ème</sup> grand événement national,

**2017** : Le Plat Pays d'Amsterdam à Rotterdam,

**2018** : Les Marais Poitevin,

**2019** : Le canal du Nivernais d'Auxerre à Nevers par le canal latéral de la Loire,

**2020** : Nouvelle Aquitaine et « Toutes à Toulouse »

*La Présidente,*  
**Marie-Christine DUDRAGNE**



# Vie du Comité départemental

## Commission Féminines

FLASH SPÉCIAL « FÉMININES »

### Le mot de la Présidente, Responsable des Féminines du Val-de-Marne

**TOUTES À TOULOUSE du 6 au 13 septembre 2020**

Le CoDep 94 s'est inscrit sur le site de la fédération dès l'ouverture de cet événement et s'est également positionné auprès du CoReg d'Île-de-France, comme organisateur et centralisateur de ce Voyage Itinérant pour toutes les féminines licenciées dans les clubs du Val-de-Marne. Interlocutrice : Marie-Christine DUDRAGNE, Présidente, Responsable de la Commission Féminines. Suppléante : Estelle LE POMMELLE, Secrétaire du Comité départemental.

D'où un courriel adressé à toutes les féminines de notre département le 6 juin dernier, pour les informer des dates d'ouverture des voyages itinérants du 1er au 13 septembre 2020, (en terme d'assurance). Depuis, le voyage itinérant du Val-de-Marne organisé par le Comité départemental est inscrit au calendrier fédéral.

Tout comme les 8 éditions précédentes et depuis la création d'un premier voyage itinérant au féminin en 2012, notre Comité rassemble les féminines pour les conforter dans leur choix sportif, qu'est la pratique du cyclotourisme, sans aucune notion de chronométrage.

Il est à rappeler que les séjours de notre Fédération, ne sont ni des courses ni une tournée des palaces, mais plutôt une occasion de pédaler ensemble à la découverte d'une région, d'un pays, d'un patrimoine... dans un esprit de franche camaraderie, de bonne humeur et de convivialité. Dans ce cadre, les participantes peuvent être appelés à participer à certaines petites tâches de la vie quotidienne (préparation pique-niques notamment chauffage des plats, vaisselle, chargement des bagages, montage des tentes par exemple...).

Les participantes doivent être toutes licenciées et doivent s'assurer que le séjour est compatible avec leurs capacités physiques et assumer le fait que, durant leurs séjours, elles peuvent courir certains risques liés à l'activité (chutes, intempéries...). La licence vélo-balade n'est pas adaptée à cette organisation (minimum vélo-rando).

À cette occasion, notre Fédération a défini des objectifs rassembleurs pour mettre en valeur la pratique du vélo par les femmes :

- Valoriser le vélo comme moyen efficace d'améliorer sa santé,
- Favoriser l'accès à la pratique du vélo comme outil d'autonomie et de liberté.
- Promouvoir le vélo en tant qu'activité conviviale.
- Montrer aux femmes qu'il est possible de pratiquer le vélo en toute autonomie.



Mais aussi, notre Fédération prône les valeurs portées par Toutes à Vélo, par :

- La valorisation du territoire par le tourisme à vélo.
- Une activité culturelle et touristique au service de la citoyenneté. •
- La pérennisation de l'image positive véhiculée par une pratique accessible à toutes.
- Une activité sportive, facteur de bonne santé et de bien-être.

Le 6 juillet dernier, la Commission féminines de notre Département s'est réunie et a donc statué sur les points stratégiques pour ce périple au féminin « **Toutes À Toulouse 2020** ». Pour cette 9<sup>ème</sup> édition départementale, nous avons choisi la région de la Nouvelle Aquitaine pour rejoindre ce 3<sup>ème</sup> événement national organisé à Toulouse, ainsi que les dates du 6 au 13 septembre 2020.

Pour plusieurs raisons : la plupart des femmes sont encore actives. Ce voyage itinérant est dédié aussi aux femmes les moins aguerries au regard de la distance. Enfin, en tenant compte du coût individuel que cela représente. Pour autant, il est rappelé que pour diminuer la participation financière de chacune, le CoDep prend à sa charge les frais de locations



# Vie du Comité départemental

## Commission Féminines

### FLASH SPÉCIAL « FÉMININES »

Néanmoins, certaines femmes auront le loisir de partir avant le 6 septembre en SOLO et pourront nous rejoindre sur le parcours, comprenant la logistique assurée par notre Comité avec deux accompagnateurs.

Comme « Toutes à Strasbourg », trois options seront offertes aux féminines qui viendront nous rejoindre sur le parcours. Du point de départ sur la base de 25 féminines, 3 féminines pourront nous rejoindre à Marmande ou à Moissac s'il reste des places, soit un total de 28 personnes (comprenant deux accompagnateurs). Dès le vendredi 11 septembre au matin, nous vous donnons la possibilité d'augmenter le groupe de 14 personnes, en rappelant un **départ groupé de toutes les féminines du Val-de-Marne de Moissac jusqu'à Toulouse**, pour arriver au chiffre clef, comme en 2016, à 42. Il y aura donc trois propositions tarifaires incluant obligatoirement un retour en car avec remorque à vélos. Le CoDep 77 partage-

#### LES ÉTAPES pour environ 600 Kms (+ ou -)

**dimanche 6/09** : 1<sup>ère</sup> étape départ de ROCHEFORT (gare) jusqu'à ROYAN – validation **BCN-BPF BROUAGE (17)** .

**lundi 7/09** : 2<sup>ème</sup> étape départ de ROYAN passage par bac-ferry vers le Verdon jusqu'à LACANAU – **BCN-BPF PAUILLAC (33)**.

**mardi 8/09** : 3<sup>ème</sup> étape de LACANAU à BISCAROSSE – **BCN-BPF à LE PYLA-SUR-MER (33)**.

**mercredi 9/09** : 4<sup>ème</sup> étape de BISCAROSSE à MARMANDE - **BCN-BPF à BAZAS (33)**.

**jeudi 10/09** : 5<sup>ème</sup> étape de MARMANDE à **MOISSAC** (BCN-BPF), par le canal latéral de la Garonne.

Puis aléatoires : **BCN-BPF à AUVILLAR et SAINT-MAURIN (33)**.

**vendredi 11/09** : 6<sup>ème</sup> étape de MOISSAC à TOULOUSE, par le canal latéral de la Garonne.

**Départ groupé après le petit déjeuner, des féminines du Val-de-Marne pour rejoindre Toulouse**

**samedi 12/09 - dimanche 13/09** : 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> étape du 11 au soir au 13 septembre inclus, nous serons à Toulouse pour participer aux nombreuses organisations fédérales, la cyclo-découverte le pique-nique géant à la prairie des Filtres le dimanche midi avant notre retour en car.

ra ce retour en car avec 19 féminines.

Ce grand rassemblement au féminin devrait permettre à toutes les Franciliennes de se regrouper avec leur CoDep, par un signe distinctif – exemple insigne de la Tour Eiffel sur le casque, ce que j'ai proposé en réunion du CoReg (CoDep), à la présidente le 30 septembre dernier. Sachez aussi, que le tarif individuel de ce voyage itinérant tient compte des décisions prises en amont par la Fédération et le Comité Régional d'Île-de-France, en faveur des CoDep, à savoir :

FFCT 5,00 € par personnes X 6 nuitées / CoReg 5,00 € par personnes X 5 nuitées

Comme je l'ai expliqué à de nombreuses féminines lors de notre dernier voyage sur le Canal du Nivernais, qui ignoraient pour la plupart les activités du cyclotourisme : n'oubliez pas de demander à vos clubs, l'achat groupé des cartons de Voyage Itinérant, ainsi que les cartons BPF/BCN, à retrouver également sur le site de la boutique fédérale. Ce périple est inscrit au challenge départemental René LE ROC'H. À titre individuel, mais aussi par des points qui seront comptabilisés pour votre club.

Pour conclure, puisque j'ai déjà annoncé aux présidents des clubs, les grandes lignes du plus grand évènement féminin en Europe, mais également à l'occasion de notre prochaine Assemblée générale le 23 novembre prochain à Boissy-Saint-Léger, les féminines du Val-de-Marne seront réunies le :

**Samedi 30 novembre à 15h, local de l'AS Brévannaise, 22, rue Gutenberg à Limeil-Brévannes**



# Vie du Comité départemental

RVM 2ème ÉDITION

## La randonnée du Val-de-Marne 2019 : Rochefort sur mer à l'ascension

C'est dans le but de prolonger les séjours itinérants des RAND'OH que nous avons organisé avec le CODEP 94 le séjour à Rochefort sur Mer du 30 mai au 2 juin 2019. Afin d'éviter les nombreux transports de bagages, nous avons opté pour un hébergement central à Tonnay Charente, banlieue de Rochefort sur Mer. Des randonnées sont donc proposées chaque jour sous forme de boucles avec à chaque fois 3 distances possibles selon le souhait de chacun. Le transport s'est fait depuis Plessis Tréville par car avec une remorque pour les vélos.

**Jeudi après-midi** : Randonnée à l'intérieur des terres le long de la Charente. Cette première mise en jambe a été très tranquille parce que nous avons côtoyé peu de véhicules. L'occasion pour nous d'apprécier les rives de la Charente et le pont piétonnier au-dessus de celle-ci.

**Vendredi** : Cette sortie nous donne l'occasion de visiter une premier BPF à Brouage. Vous avez dit BPF ? J'encourage tous les cyclos à effectuer ce brevet qui permet de découvrir la France sous tous ses aspects les plus attrayants. Ensuite, et avant le déjeuner, nous effectuons une escapade sur l'île d'Oléron, sans la traverser entièrement par manque de temps.

(BPF à St Pierre d'Oléron). Le passage du pont d'Oléron reste un moment assez original. Enfin, nous arrivons au restaurant de la Palmyre après quelques recherches pour le trouver. L'après-midi, nous entrons sur Rochefort par Saujon avec un éventuel BPF à Talmont sur Gironde. Le temps est avec nous, il fait très beau.



**Samedi** : La boucle du samedi nous emmène vers le nord et plus particulièrement vers La Rochelle par une piste cyclable qui longe la côte, très agréable. Un moment d'arrêt au BPF de Fouras. Nous déjeunons au-dessus de l'aquarium dans un restaurant avec un très beau point de vue.



Quelques-uns d'entre nous profitent de la proximité de l'île de Ré pour s'y aventurer. Mais le flot de voitures ne constitue pas un environnement sympathique pour traverser l'île. D'autres ont préféré opter pour un retour par les terres via Aigrefeuille. Il fait très chaud mais l'ambiance est excellente.

**Dimanche matin** : Petite randonnée avant le retour sur Paris, le long de la Boutonne. Quelques-uns en profitent pour déguster des huîtres. Le retour sur Plessis Tréville est très chargé mais nous rentrons sans encombre.



L'avantage de circuits en étoiles est de permettre à chacun d'effectuer des distances de son choix. À 2020 pour une 3ème édition « les châteaux de la Loire ».

*Jacques PAUGET, Trésorier du Comité Départemental*



# Vie fédérale

CYCLISTES : UN ÉTÉ MEUTRIER

## APPEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME



La Fédération française de cyclotourisme dénonce **le comportement de certains automobilistes, causes d'accidents dramatiques**. Rien qu'en juillet, plusieurs accidents mortels ont eu lieu.

**Depuis le début de l'année, plusieurs décès parmi les adhérents de la Fédération sont dus à des accidents avec un véhicule à moteur**. Chaque fois le conducteur du véhicule à moteur a été reconnu en tort et les 3 derniers ont même fait l'objet d'un délit de fuite cumulant parfois avec alcoolémie au volant. Nous ne pouvons tolérer ces attitudes.

Deux années après l'initiative « Mon vélo est une vie », appelant à un meilleur partage de la route entre tous les usagers, **la situation est alarmante** et aucune amélioration majeure ne s'est produite et les événements comme celui évoqué ci-dessus se multiplient en zone rurale.

**La Fédération condamne fermement ces actes répréhensibles par la loi**, dans la continuité de ses interventions régulières auprès des collectivités, des pouvoirs publics et des cyclistes pour rappeler les bons usages, inciter au partage de la route et améliorer les aménagements routiers pour plus de sécurité.

**La Fédération appelle encore une fois chacun et chacune à faire attention à autrui, à faire attention aux cyclistes sur les routes**, à prendre en compte le droit à la route des cyclistes **tout comme les voitures, les camions ou les motos**. Il est important pour tous de comprendre cela afin d'éviter à l'avenir des drames comme celui survenu il y a peu.

La sensibilisation de tous les usagers de la route à l'importance du partage entre automobilistes et cyclistes, dans le plus grand respect du Code de la route, manque terriblement.

**Nous demandons notamment à l'État et à toutes les collectivités locales des mesures urgentes** telles que :

- La **généralisation d'aménagements cyclables adaptés et non accidentogènes\***, urbains et ruraux, en partenariat avec nos représentants départementaux ;
- Des **moyens conséquents pour que nous associations puissions déployer très vite le « savoir rouler à l'école »** ;
- Inclure le **vélo et sa pratique dans la formation et l'examen au permis de conduire** des véhicules motorisés ;
- L'information avec **des signalisations qui rappellent le partage de la route** et l'adaptation des vitesses pour permettre ce partage ;
- **Des campagnes nationales de prévention** et la sensibilisation de tous les usagers ;
- Des échelles de **sanctions adaptées et exemplaires pour les mises en danger d'autrui**.

**La Présidente, Martine CANO**

*\*Beaucoup de ces aménagements sont insécurisant pour les cyclistes et inutiles pour ralentir les engins motorisés.*

### À propos

La Fédération française de cyclotourisme est la première fédération de randonnée à vélo sur le territoire. Elle a pour objectif de développer le tourisme à vélo en France et la pratique du vélo en tant que sport pour tous. Elle organise 4 800 randonnées en France et à l'étranger, qui attirent chaque année plus de 2 millions de participants.

- ▣ - Création en 1923
- ▣ - 95 comités départementaux
- ▣ - 13 comités régionaux
- ▣ - 400 écoles et points accueils Jeunes
- ▣ - 3 000 clubs
- ▣ - 120 000 licenciés
- ▣ - 10 000 dirigeants bénévoles
- ▣ - 4 800 randonnées par an
- ▣ - 3 000 éducateurs fédéraux



# Vie des Clubs

## SÉCURITÉ

### Des lunettes et un casque mais dans l'ordre !

Peut être que certains d'entre vous sont au courant mais je pense qu'une bonne majorité d'entre vous ne mettent pas leur lunettes correctement. En cas de chute, elle doivent pouvoir s'éjecter sans venir vous labourer le visage.

Pour ce faire, elle doivent être portées sur les lanières du casque et pas dessous.

Si elles sont dessous, le casque risque de les maintenir et dans ce cas elles risquent de provoquer de graves blessures au visage.

Il vaut mieux aussi porter des lunettes de sport à branches droites plutôt que des branches recourbées derrière l'oreille.

Vous pourrez d'ailleurs regarder les pros sur des images du Dauphiné Libéré, ils portent tous leurs lunettes comme je vous le préconise.

Par contre, n'oubliez surtout pas d'enlever les lunettes avant le casque sous peine de les faire tomber.

Et voici en images l'illustration de mon propos :



Merci de votre attention. Sincères amitiés.

**Jean-Louis RAULIN, VCR Mandres**



# Vie des Clubs

TOUR DE L'EURE - 570 kms D 3386 m

**Lundi 05 août 2019 : EVREUX BOIS ARNAULT 85 kms D 525 m**

Neuf kilomètres pour rallier la gare Saint Lazare, puis une heure de train nous amène à Evreux. Le ciel est bleu avec de nombreux nuages blancs ; température agréable. Sortie rapide d'Evreux et c'est tout de suite la campagne. Dès les premiers kilomètres, une certitude, il y a du vent et plutôt virulent. Nous remontons la verte vallée de l'Iton avant de nous en écarter à Glisolles par une bonne montée. Après 20 km, petite pose à Conches en Ouches où il nous faut tamponner notre carte de route.



Ensuite, presque jusqu'à Breteuil sur Iton nous roulons dans une belle forêt ; c'est calme, peu de circulation...et nous sommes à l'abri du vent. Repas dans un petit resto sympa à Breteuil. A Condé sur Iton, Evelyne réussit l'exploit de photographier un martin pêcheur au bord de l'eau. Une petite grimpe et nous retrouvons le plateau et le vent. Les moissons sont faites et ce sont des chaumes à perte de vue. A Verneuil sur Avre nous jetterons un œil à l'église sainte Madeleine et sa tour monumentale. En repartant nous flânerons quelque peu dans les vieilles rues de la ville. Il nous restera une vingtaine de kilomètres à travers forêts et champs (beaucoup de lin) pour rejoindre notre gîte près de Bois Arnault.

**Mardi 06 août 2019 : BOIS ARNAULT CORMEILLES 110 kms D 544 m**

Au départ le ciel est tout gris, pas un pouce de vent. Il fait frais pour un mois d'août mais c'est plutôt agréable pour rouler. La mise en jambe est douce, pas de grosses bosses en ce début de journée. Un grand calme dans ces forêts, juste troublé par un sanglier effarouché et nous arrivons à la Neuve Lyre. Une belle descente et nous sommes à la Ferrière sur Risle et sa belle halle en cours de totale restauration. Après une longue montée nous voilà à Beamesnil et son imposant château. Belle descente, grosse montée pour retrouver le plateau et filer sur Bernay. Petit passage en centre ville et l'occasion de découvrir une église dont les absides sont recouvertes de tavaillons. Après avoir quitté Bernay nous récupérons une route minuscule qui traverse un bois où il fait quasiment nuit. Quelques kilomètres et nous sommes à Beaumont le Roger où nous déjeunons. Pizzas ; faute de grives on mange des merles. La pluie s'est invitée et nous devons bâcher pour repartir. Un arrêt photos sous l'imposant viaduc de l'A28 (Rouen Alençon) qui traverse la vallée de la Risle. Fin de l'épisode pluvieux. À Authou nous quittons la vallée de la Risle pour une route qui serpente dans la verdure, tantôt en faux plats, tantôt en vraies bosses. C'est bucolique, lavoir, toits de chaume, petite église. En haut d'une belle montée le château de Launay avec ses superbes communs et pigeonnier du 16<sup>ème</sup> siècle. Quelques kilomètres d'une route fort fréquentée et nous opérons pour dix kilomètres de routes calmes et tortueuses qui nous conduiront jusqu'à Cormeilles où nous descendrons prudemment par une rampe à 15%.





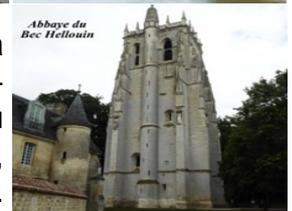
# Vie des Clubs

## TOUR DE L'EURE



**Mercredi 07 août 2019 : CORMEILLES CLEON 105 kms D 690 m**

Départ sous un ciel gris et une petite fraîcheur. Nous quittons Cormeilles par la vallée de la Calonne. Après 4 km, virage à droite et devant une rude bosse de 2 km. Arrivés sur le plateau maillot bien mouillé ; fini la fraîcheur. Ce sera plus tranquille jusqu'à Beuzeville. Nous retrouvons ensuite le bocage et sa verdure. Belle descente avec une belle vue sur la vallée resserrée et nous arrivons à Fiquefleur avec devant nous un superbe panorama sur le pont de Normandie. Jusqu'à Berville nous empruntons une petite route qui nous permet de belles échappées sur la basse vallée de la Seine, en passant une chaumière avec un toit tout neuf (en chaume bien sur) et aussi le charmant château de la Pommeraye. A Foulbec nous retrouvons la Risle que nous allons remonter. La marée basse se fait encore sentir ici et la vase sur les bords de la rivière brille au soleil. Nous sommes tantôt en fond de vallée, tantôt un peu plus haut, quelques bosses étant au programme. Pointage à Pont Audemer, ville très animée avec un centre ville joliment aménagé. Retour le long de la Risle jusqu'à Monfort où à midi tapante nous décidons de déjeuner. Nous repartons sous le soleil le long de la rivière, parcours agrémenté de plans d'eau, maison à colombage et les grands murs et la tour du château de la Baronnie. Au Bec Hellouin nous prenons le temps de nous promener dans les jardins de l'abbaye. Nous en repartons par une longue montée et redescendons pour longer le ruisseau du Bec. Nouvelle bosse pour quitter la vallée et traverser la Neuville au Bosc, puis une deuxième, courte mais sévère que nous monterons à pied à cause d'un épais gravillonnage tout récent. Une bonne descente sur une route enserrée de hauts talus boisés et nous sommes au pied de la dernière difficulté du jour qui grimpe vers St Pierre Des Fleurs. Il nous reste 11 km, dont la longue descente vers Elbeuf avant de rallier Cléon.



**Jeudi 08 août 2019 : CLÉON GISORS 93 kms D 673 m**

Ciel couvert. Retour sur Elbeuf puis une piste cyclable qui longe la Seine et nous voilà tout de suite en campagne. Le fleuve à gauche avec des bras morts où les oiseaux sont rois et des marais à notre droite. Nous rejoignons ainsi Pont de l'Arche, où après pointage, nous traversons la Seine. La demi-heure qui suit est plutôt chaude : forte circulation, ça roule vite ; où sont les 80 km/h ???? A Pitres virage à droite et retour au calme. Les hautes falaises crayeuses se profilent devant nous. À Amfreville sous les monts nous attaquons la côte des « deux amants » ; rude montée de 2 km, mais en haut quel panorama sur la vallée de la Seine. Nous avons du mal à repartir, les yeux en redemandant. En 2 km nous sommes à Flipou et dévalons sur la vallée de l'Andelle. Belle petite rivière bucolique, souvent caché sous les arbres. Soudain un immense bâtiment en ruine qui pourrait ressembler à un monastère. Il n'en est rien, c'est une ancienne filature avec ses quatre tours qui abritaient les cheminées (style industriel anglais). La chute d'eau sert aujourd'hui à produire de l'électricité. Deux belles bosses et nous sommes à Charleval. Encore 10 km de faux plats, montées et descentes dans la vallée de la Lieure et nous escaladons les derniers hectomètres nous menant à Lyons la forêt ses vieilles maisons et sa belle halle. Nous y déjeunons. En repartant il fait chaud et ça monte encore. A Beauficel nous faisons un arrêt à l'église, remarquable par son imposant caquetoire. Nous sommes sur le plateau et c'est presque plat sur 10 km. Nous pourrions ensuite descendre la vallée de la Lévière. Descendre, oui, mais avec quelques raidards ici et là. Arrêt à Martigny, en pleine prairie à côté de la mairie (un ancien moulin). Il y a une exposition photos en plein air... Rien que pour nous ; se terminant fin juillet et nous sommes les seuls visiteurs : lieu enchanteur. Quelques kilomètres puis arrêt à un ancien moulin. Saint Paër, virage à gauche et dernière grimpe avant de pouvoir nous laisser glisser jusqu'à Gisors.





# Vie des Clubs

## TOUR DE L'EURE

**Vendredi 09 août 2019 : GISORS LOUVIERS 92 kms D 504 m**

Au réveil, il fait tout gris. Au petit déjeuner, il pleut. Une accalmie et nous partons sans les impers. Mais il faut rapidement bâcher. 30 km nous séparent de Gasny. Nous les ferons sur la voie verte qui suit l'Epte. C'est la Normandie, la vraie avec la pluie. Pas les orages violents du sud est. Non, la pluie tenace, généreuse, méticuleuse... La voie verte, ancienne voie ferrée nous offre son arche de verdure protectrice ; ou pas. Trop c'est trop et les arbres dégoulinent. A 10 km de Gasny le ciel s'éclaircit...deux coups de tonnerre au loin et ce sont des cataractes qui s'abattent sur nous. Après 10 minutes de cette rincée les nuages se déchirent et laisse apparaître un timide soleil. Nous pourrons traverser Giverny, pointer nos cartes à Vernon et rejoindre les Andelys sans nouvelle averse, le temps que nos impers sèchent. Il est 13 h nous déjeunons aux Andelys. Pendant que nous mangeons en terrasse, traitreusement, la pluie reprend. Patiemment, nous attendons de voir. Petit à petit la luminosité augmente. Nous espérons. Au bout d'une bonne heure, la pluie s'arrête. Nous sautons sur nos vélos et nous nous élançons à l'assaut de Château Gaillard. Et là, au bout de la rude montée de 3 km, la récompense.



Vue sublime sur le château, les méandres de la Seine et les Andelys, avec un ciel tout bleu, tout nettoyé. Nous restons un long moment à admirer le panorama... Puis descente tous freins serrés sur la pente à quinze pour cent au milieu des touristes à pied. Passage dans le vieux Andelys où accostent les bateaux de croisière. Ensuite une bonne demi-heure entre la Seine et

les falaises calcaires aux formes parfois étonnantes (un superbe pharaon par exemple). Le vent qui a nettoyé le ciel est violent et nous contrarie sur la route nous menant à St Pierre du Vauvray. Belle vue en traversant la Seine puis une méchante bosse avant de basculer sur la vallée de l'Eure et arriver à Louviers.



**Samedi 10 août 2019 : LOUVIERS EVREUX 85 kms D 451 m**

Il fait gris au réveil et le vent qui a soufflé toute la nuit n'a pas moli. Sortie de Louviers sans souci et après avoir dépassé Acquigny c'est sur une petite route tranquille que nous longeons l'Eure ; belle rivière calme, tantôt à découvert, tantôt en sous bois. Il fait maintenant soleil et nous profitons de belles vues sur les plans d'eau (anciennes ballastières) et aussi une belle cressonnière. Petites montées et descentes se succèdent. C'est assez roulant mais dès que nous sommes à découvert il faut batailler contre le vent violent.



Après quelques kilomètres rive droite nous retrouvons la rive gauche à Pacy. Le vent est vraiment fort et nous nous faisons secouer par les rafales. Toujours des plans d'eau qui égaient le paysage. Après pointage à Ezy sur Eure nous bifurquons à droite et quittons la vallée de l'Eure. En deux montées successives à travers bois nous retrouvons le plateau agricole de St André de l'Eure où nous déjeunerons en terrasse, mais bien abrités du vent. Il ne nous restera plus ensuite que dix huit kilomètres sans difficultés, si ce n'est le vent violent, côté gauche, qui nous fait zigzaguer sous les rafales et rouler penchés côté vent pour ne pas se faire embarquer. A quatorze heures quinze nous sommes à Evreux où nous reprendrons le train pour Paris St Lazare.



**Lionel CHAUMOND et Evelyne PETIT - AV Thiais**



# Vie des Clubs

## ARDÈCHE

### VIVANTS !! Dans la fournaise des raids VTT des Monts d'Ardèche

Juin 2019 avec Christine, Hervé et Patrick

Pur, dur et nature... tel est leur slogan, nous voilà prévenus !!  
On ne peut pas s'inscrire en mode rando car le samedi, il n'y a rien de prévu !!  
Soit, ce sera la course !! 130 km et plus de 5000m D+.  
Finalement, avec Hervé on aura été chacun au pied du podium à un cheveu pour Hervé et pour moi plutôt à une épaisseur de toison de mouton 😊  
On aura expérimenté le VTT dans un four à chaleur tournante : départ le vendredi à 15h à plus de 40°C, beaucoup mieux le samedi à 7h30 ; étouffant à 15h30 et bien chaud le dimanche à 10h !!

On n'était pas inscrit pour faire « la course » mais la puce aidant, nous voilà à jouer avec nos adversaires directs sauf Patrick qui dès la première étape crève et casse sa chaîne !! C'est très nerveux avec deux étapes courtes et une étape longue coupée en deux sections (départ en masse à 15h30 sur 500m de route en côte avant d'arriver à un monotrace, autant vous dire que j'ai adoré !!).

C'est le vendredi qu'on aura été le moins performant (réveil à 4h, route, installation au camping...), avec une montée sèche très raide et de la bonne caillasse à la descente !! Ils écourtent le tracé de 4 km pour nous éviter de griller au soleil sur les crêtes !



Baignade dans l'Eyrieux, soirée pasta foot, dodo et le samedi départ à 7h30. Ça part évidemment à fond sur 5km de la Dolce via avant de commencer les affaires sérieuses... Ben voilà, une fois que j'ai pris mon train de sénatrice, plus rien ne m'arrête. Moins de 4h pour 51 km et 2300 D+, JE SUIS CONTENTE et hop une place de mieux au classement. Ce n'est pas compliqué, elles sont trois devant et on est trois derrière bien loin les 3 Warriors mais assez proches entre nous !! Hervé reprend aussi une place au classement. On a eu des super paysages vers le Mont Gerbier de Jonc. Bref, une belle matinée !!

L'après-midi c'est profil descendant, je sens qu'il y a un coup à jouer avec Camille la petite jeune plus rapide en montée bien raide... Je fais au mieux pour arriver au monotrace la langue pendante et là miam, je suis dans mon élément. A l'arrivée, Hervé est troisième de sa catégorie et moi quatrième. Deux filles ont chuté assez lourdement, une a eu une insolation la veille mais les filles elles sont coriaces !!

Re baignade ☐, encore des pâtes, dodo et départ échelonné en contre la montre. C'est spécial... Et « bam » ça commence par une montée sur route puis sur piste. Bon, ben, je suis plutôt à l'arrière de ma vague mais je n'ai que 6 min d'avance sur Camille et ce profil très cassant, il ne va pas être pour moi... Il va falloir que je me fasse violence ! Hervé a deux minutes d'avance sur le 4ème et il va marquer deux gars à la culotte !!



# Vie des Clubs

## ARDÈCHE



On est vraiment dans le chrono !!

Hervé part 15 min après moi et me rattrape en moins d'une heure, ce n'est pas bon pour mon chrono ça....il passe en me disant qu'il est mort !! Il essaie de suivre le 4eme mais visiblement ça va être compliqué, d'ailleurs il sera lâché dans la deuxième côte et à l'arrivée il aura perdu 4 min et le podium....La troisième féminine me rattrape, normal....mais je m'accroche, j'arrive à la suivre et même mieux, je sens qu'il faut y aller car j'ai toujours Camille devant moi, j'y vais et je ne la reverrai plus.

La première fille Margot me passe dans une montée que j'effectue à pied mais pas elle !!

Par contre la deuxième féminine ne ma rattrape pas, c'est bon signe...allez, allez, jusqu'au bout !

Les bénévoles, les supporters sont vraiment sympa et nous encouragent. On enchaine les montées, descentes (27 km et plus de 1500D+ à l'arrivée avec 5 descentes). Ah, enfin les premiers du classement qui passent, ce n'est pas compliqué, quand toi t'es tout à gauche, eux ils sont en danseuse en puissance !! Petit moment de déconcentration en début de descente dans l'herbe, une ornière un peu cachée et boum, chute sur le côté évidemment sur ma croûte d'une chute sur route il y a 5j sur un rebord où je me suis vue en Peter Sagan mais moi je me suis bien déchirée l'avant-bras. J'avais mis plusieurs épaisseurs d'un manchon pour protéger mon avant-bras, heureusement mais ça n'a pas suffi....j'aurai le droit à une séance « on va enlever toute la terre et les graviers de la plaie »...bouhhh par la protection civile à l'arrivée.

Dernier passage technique, je ne réfléchis pas, j'y vais et les gars font place 😊.

Encore des encouragements et c'est l'arrivée 3 min après Camille au chrono, par contre, je suis devant la deuxième et troisième féminine du classement général sur cette étape. Voilà, 4<sup>ème</sup> au général, c'est que je que je pouvais faire de mieux et je suis vraiment fière !!

Sinon si c'est un mythe que les gars attirent les filles avec une belle voiture, je peux vous dire que mon Orbéa trail a attiré du monde et fait des envieux.

Voilà, c'est tout ce qu'il me reste pour attirer l'attention...du bon matériel...je crois que je vais pouvoir laisser les chronos de côté et aller m'amuser avec ce vélo !!

**Christine LAMOUCHE,**  
**A.S. Brévannaise**





# Vie des Clubs

## NORMANDIE

### Mes 24h00 VTT en Normandie

Samedi 18 mai 2019, 5h00 du mat', le portable sonne enfin ! Nous y voilà.

Depuis jeudi soir, la tension montait crescendo. Prise de mon petit « déj' » habituel puis chargement de la voiture avec tous les sacs et les 2 cartons de victuailles (j'en ai peut-être pris un peu trop !). Je charge 2 VTT (et oui question mécanique je suis loin d'être au top, donc si le XC me lâche je terminerais mon périple avec le 560), une douche et me voilà prête pour rejoindre le village Bonsecours.



Mon emplacement

6h05: départ de Limeil avec la boule au ventre: pourvu que le trajet entre mon domicile et le village se déroule sans encombre ! 8h05: J'arrive soulagée au village. Je recherche mon emplacement.

Mince, on m'informe que l'on ne peut pas se stationner sur celui-ci.

Pas grave, je me gare dans une allée à côté d'un emplacement réservé pour une équipe de 5 vététistes. A moi de jouer maintenant. Petit SMS au chef pour l'informer de mon arrivée. Je me renseigne auprès du staff des horaires et lieu de retrait des plaques et puce de chronométrage. L'ambiance est chaleureuse, l'équipe du staff est super sympathique et répond à l'ensemble de mes questions. C'est CHOUETTE ! « Mes voisins de parking » sont arrivés. Ils installent leur tonnelle.



Mes voisins s'installent  
Ils sont super équipés



Mes victuailles



Mes boissons

De mon côté, je monte les roues de mes 2 VTT, puis replace le 560 dans la voiture. Ensuite je positionne mes victuailles à l'avant, mes boissons à l'arrière et toutes mes affaires de rechange dans le coffre. Etant fin prête, j'attends l'heure pour retirer plaques et puce.

9h30: direction l'espace village où l'on me remet un sac contenant tout le nécessaire pour passer ces 24h00 le plus sereinement possible.

Mes voisins vététistes sont très étonnés d'apprendre que je roule en solo et que je suis seule pour l'intendance de cette épreuve. L'un d'eux me proposent une chaise et m'indiquent que si je veux me reposer ou dormir un peu je serais la bienvenue. « Pas besoin, je roule sans me reposer mais c'est gentil tout de même. » Telle fut ma réponse qui l'a laissé sans voix.

10h00: Je prends un copieux déjeuner. 10h30: Je monte sur le XC pour faire une reconnaissance du parcours. Je prends mon temps, analyse le terrain, prends quelques photos.

Je me rends compte qu'il y a 3 passages techniques qu'il va falloir passer à chaque tour ! Pauvre de moi !



13h00: Briefing pour les chefs d'équipe. 13h40: Erik, une connaissance du chef et membre du staff sera mon « coéquipier » qui me tiendra le VTT sur le stade de foot lors du départ. MERCI ERIK ;-)

14h00: Départ à petites foulées vers le stade de foot. Inutile de courir vite, et puis je suis les conseils du chef : « LAISSE-LES PARTIR DEVANT ». En plus, je l'aurais mauvaise si je me tords la cheville! 14h05: Je monte sur le vélo et en route pour l'aventure. A la 4ème boucle, je maîtrise enfin les 3 passages techniques, même si je freine encore pas mal dans les descentes.

**TOUT VA BIEN. JE SUIS RAVIE ! VIVE LE VTT !**



# Vie des Clubs

## NORMANDIE

À chacun de mes arrêts à la voiture, l'un de mes voisins me demande si tout va bien et cela tout au long des 24h00. Sympas les mecs !

À partir du 6ème tour, je gère ma vitesse, le tracé, les passages techniques mais voilà que le ciel s'obscurcit. Il se met à pleuvoir et pas qu'un peu ! Je continue de rouler. Les organisateurs décident pour des raisons de sécurité de modifier légèrement le parcours. Sage décision. Résultat : 2 des 3 passages techniques sont fermés. OUF car sur ce terrain détrempé les chutes auraient été nombreuses. Au bout de 2 heures, la pluie cesse enfin. Je m'arrête, change de tenue et je prends mon éclairage. Zou c'est reparti. Je m'arrête tous les 2 ou 3 tours pour m'alimenter. La nuit tombe puis vient le brouillard. Avec les éclairages je ne vois presque rien et mon transit est en révolution ! Je chute sans trop de gravité (j'ai tout de même un bel hématome de 10 cm sur le tibia) mais mon moral est au plus bas : « *JE SUIS VENUE ICI POUR ME FAIRE PLAISIR ET NON POUR TOMBER ET ME FAIRE MAL !* ».

04h00: J'envoie à Stéphane un SMS lui indiquant un gros coup de mou. Je décide néanmoins de faire une nouvelle boucle. Si je chute à nouveau j'abandonne. En effet, le terrain est super gras, je ne vois rien à cause de ce foutu brouillard et mon estomac ne supporte plus la nourriture. Nouvelle boucle sans chute ! Ma détermination est payante, de plus le jour commence à pointer le bout de son nez.

Nouveau rythme : Je boucle un tour, mange un tout petit peu, passage aux toilettes et remonte sur le vélo...

Erik m'avait informé avant la tombée de la nuit que j'étais la première féminine en solo. En début de matinée, il m'informe que j'ai 8 tours d'avance sur ma concurrente directe. Je décide donc de lever un peu le pied pour boucler chaque tour en ralentissant ma cadence. Vers 10h00 je demande à mes voisins si l'un d'eux aurait la gentillesse d'aller regarder ma position sur le tableau d'affichage ainsi que l'écart du nombre de tours sur ma poursuivante. A priori elle a bien carburé car je n'aurais plus que 3 tours d'avance. Ggrrrrrr, ça va pas du tout ça. Je relance la cadence.

À midi, je décide d'effectuer un dernier tour uniquement pour la gloire.

« *MON ESTOMAC NE VEUT PLUS RECEVOIR DE NOURRITURE JUSTE DES PETITES GORGÉES D'EAU* ».

Durant ce dernier tour je crève malgré les tubeless ! Heureusement un membre du staff m'insère une mèche et 2 participants m'aident à gonfler la roue. MERCI A EUX ! Je boucle ce dernier tour et tant pis si je termine seconde sur le podium. **J'ai pris beaucoup de plaisir à réaliser ce 24h00 de Normandie, j'en ai bavé, un peu crié, chuté 4 fois mais je l'ai fait.** En fin de compte, mes voisins avaient mal lu le tableau. J'ai toujours eu 7 tours d'avance sur ma concurrente directe. Je termine donc la première en détenant un nouveau record du nombre de tours qui s'élève dorénavant à 31. L'année prochaine je le refais avec pour objectif de battre le record du nombre de tours.



CE FUT UNE TRÈS BELLE EXPÉRIENCE, BELLE ORGANISATION, LES MEMBRES DU STAFF SONT TRÈS PROFESSIONNELS. PARFAIT ET VIVEMENT L'ANNÉE PROCHAINE. Merci à Erik et à l'équipe des 5 vététistes.

**Stéphanie BERNARDO,**  
**A.S. Brevannaise**



# Vie des Clubs

## 10 ANS À L'ACBE LE PERREUX-SUR-MARNE

Automne 2019, besoin d'une licence UFOLEP pour les cyclos sportives, une recherche sur le Web, le site de l'ACBE n'est pas trop mal... et voilà comment on se retrouve pour une sortie d'introduction un dimanche d'automne.

Je me souviens de l'accueil bienveillant de Michel et Marie-Anne sur leur tandem.  
J'ai vite laissé tomber les sorties amicales, mais j'ai signé.

L'année d'après je me souviens de deux jours dans l'Essonne sous le soleil ; nous avons doublé une Ferrari dans une descente ; j'avais fait la connaissance de Philippe, avec qui je partagerai l'Etape du tour Pau-Tourmalet quelques semaines plus tard, puis Pau-Luchon deux ans plus tard.



Je me souviens d'avoir étrenné mon Scott, mon premier vélo en Carbone, le 1<sup>er</sup> janvier 2012. Je l'avais reçu au pied du sapin. Je me souviens d'un Paris-Cambrai-Bruxelles : les organisateurs ne faisaient que des bêtises, rien ne se passait comme prévu, mais on avait bien rigolé. Le plaisir des bonnes bières à Bruxelles. A l'époque, 200km était ma limite psychologique. Je me souviens d'un virus que j'ai attrapé lors d'une sortie : le virus LLD (La Longue Distance). Bien atteint, la maladie m'avait fait partir seul dans la nuit vers Épinal, 400km d'une traite, puis Colmar le lendemain.

Je me souviens des départs de Noisiel, du nescafé le matin qui te décape l'estomac, mais il a le mérite d'être chaud ; à la fin du BRM, le bonheur de la descente en arrivant au stade.

Je me souviens de mon premier 600 à Longjumeau un week-end de fête de la musique avec Lionel, Sylvain, Jean-Pierre et David : on avait super mal géré avec départ à bloc (« bah c'est qu'un 600 ! »), des arrêts trop fréquents, le sommeil calamiteux sur le banc d'un arrêt de bus ; les lignes droites de la Beauce face au vent, mais nous étions toujours de bonne humeur. Je me souviens des pauses dans les cafés, quand tu dis aux piliers de bar locaux d'où tu viens et où tu vas, effet garanti.

Je me souviens des qualifs de PBP : le 300 en avril, alors qu'on en bavait dans le vent et le froid, la remarque de Jean-Pierre : « et dire que c'est que le 300 ! » dans un grand éclat de rire.

Je me souviens du 400 et la sortie chaotique de Gien en pleine nuit, qui a contribué à la réputation du GPS de Jean-Pierre ; Je me souviens que sur la fin, nous avons croisé la sortie du dimanche, qui a fait demi-tour pour nous escorter jusqu'à l'arrivée à Noisiel. Je me souviens du 600, du soulagement de voir le panneau : département de Seine et Marne, et la remarque pleine de psychologie de Lionel : « la Seine et Marne est le département le plus grand de France ».

Je me souviens de ce moment magique où l'on entre dans la nuit, où chacun se replie un peu sur lui-même. Des traversées des villes endormies, du décalage entre les gens qui dorment tranquillement, et toi sur ton vélo, comme un extra-terrestre.

Je me souviens de l'ambiance du PBP. Le départ entre une haie de spectateur, t'as le sentiment d'être un héros. L'accueil incroyable des habitants sur le bord de la route. La file continue des lumières des cyclos dans la nuit.

Je me souviens, sur la route du PBP, de la tristesse de devoir laisser Jean-Pierre, mon compagnon de fin de BRM quand Sylvain et Lionel prenaient le large.



# Vie des Clubs

## 10 ANS À L'ACBE LE PERREUX-SUR-MARNE

Je me souviens du moment où, sur le retour, en voyant le panneau Alençon, je pense : « c'est bon on n'est plus très loin », et je prends conscience de la démesure de cette épreuve.

Je me souviens qu'à chaque contrôle un membre de l'ACBE était là pour nous encourager. Mes oreilles résonnent encore des cris de Marie-Paule en quittant Dreux pour la dernière ligne droite.

Je me souviens qu'on avait perdu Jean-Pierre sur le 200 de Longjumeau, on avait attendu, alerté l'organisation, pas de nouvelle, et comme on a bien rigolé quand on a vu sa trace à l'arrivée.

Je me souviens des huîtres et du vin blanc sur le toboggan meudonnais. Va savoir pourquoi, l'après-midi j'avais des crampes. Je me souviens que malgré le fait que je vienne une fois par an à la sortie du dimanche, l'accueil est toujours chaleureux.

Je me souviens quand, dans des réunions soporifiques au travail, je consulte mon mail perso et tout à coup je vois le bulletin dans ma boîte : le petit bonheur de l'ouvrir et s'évader quelques instants.

Je me souviens des comptes rendus d'activité de Joël. Des voyages de Jean-Paul, de Marie-Paule, des photos de Joël Pigéard devant les panneaux de frontière : tu te dis, moi aussi j'ai envie d'essayer.



Je me souviens être parti un soir de Château-Thierry pour rejoindre le groupe en route vers Forchheim : 21h de vélo non-stop jusqu'à Colmar.

Je me souviens de la traversée du Rhin, à la fois heureux et un peu inquiet de poser pour la première fois mes roues en Allemagne.

Je me souviens de notre arrivée à Forchheim, précédés par une voiture qui arbore le drapeau français, les applaudissements qui effacent en une minutes les souffrances des trois derniers jours. Je me souviens qu'en matière de récupération, on n'a bu que de la bière.

Dix ans plus tard j'ai des souvenirs plein la musette ... et des projets plein la tête. En espérant qu'à mon tour j'inspirerai de nouveaux venus au club.



**Vincent PEDREGNO, ACBE Le Perreux**



# Vie des Clubs

## SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

### Tours - Saint-Jacques de Compostelle : sur la route du Grand Camino

Cinq étapes en France et huit en Espagne vont nous conduire à Saint-Jacques. Nous partons de la Basilique St Martin ce vendredi 24 mai. Très vite les 2 groupes se constituent, par affinités, rythme de pédalage ou tout simplement l'envie d'apprendre à se connaître. François et Joseph sont nos guides file. Nous empruntons la Via Turonensis – voie de Tours au relief très abordable, l'un des 4 chemins conduisant aux Pyrénées. La crédenciale sera notre fil rouge ; nous la présenterons plusieurs fois par jour aux offices de tourisme, lieux dédiés aux pèlerins, ou simples cafés. Côté logistique ? Chaque jour, nous aurons la chance de nous ravitailler et de pique-niquer varié et au sec, quel que soit le temps et pour cela....merci Christine et Jean-François. Le confort de ne pas avoir à gérer son bagage et à se laisser porter le soir est aussi un point à souligner.

Les étapes se succèdent, morcelées d'arrêts photos : Lusignan - Cité de la Fée Mélusine, Melle et son église St Hilaire - classée au Patrimoine de l'Unesco datant des XI et XII<sup>èmes</sup> Siècles et St Jean d'Angély, Pons et son hôpital des pèlerins, les vignobles de Blaye, les ruelles de la citadelle Vauban du XVII<sup>ème</sup>, la photo de groupe et une



arrivée en soirée sur Gradignan. Nous traversons les Landes sous la pluie. Le guide du pèlerin, au Moyen-Âge, mettait en garde les Jacquets contre les désagréments de la contrée : 'Prends soin de préserver ton visage des mouches énormes qui foisonnent là-bas et qu'on appelle guêpes ou taons.'

Aujourd'hui, point d'insectes ! Puis ce sont Castets, Dax, sa source d'eau chaude, l'abbaye de Sorde. La pluie et le vent ne nous lâchent pas. La fatigue commence à s'installer. St Jean Pied de Port : nous filons à la maison des pèlerins avant de nous régaler d'un bon repas basque, avec frites maison et vin rouge étiqueté Saint-Jacques...

### De Saint-Jean Pied de Port... au Camino francés

Le Camino Francés est ainsi dénommé parce qu'il fallait traverser le territoire des Francs avant de franchir la barrière naturelle que constituent les Pyrénées. Il s'étire de Puente la Reina (Navarre) à Saint-Jacques-de-Compostelle (Galice) sur environ 700 kilomètres (notre voyage représente 700 km en France et 800 en Espagne). C'est le plus mythique, le plus cosmopolite et le plus fréquenté des itinéraires en Espagne. Véritable empreinte dans le paysage, il constitue depuis la Reconquista un axe structurant les territoires, sur lequel les villes se sont implantées. Entre St Jean Pied de Port et Pampelune ...juste quelques 80km, un peu de bruine, 1.500m de D, les Pyrénées, plusieurs barres de céréales. Le col de Roncevaux marquera la bascule : vers l'Espagne, le soleil, la paëlla !





# Vie des Clubs

## SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE



De Pampelune à Logrono nous traversons les champs, nous réparons et réparons encore une fichue chambre à air. Redicilla del Camino, le premier village de Castille sur le parcours, puis ce sera Burgos et sa cathédrale, vendredi. Il fait chaud...très chaud. Les routes sont top, peu fréquentées. Nous rencontrons quelques marcheurs en route ou aux escales. La N12 est notre compagne. Les pauses dans les petits villages permettent de faire des photos, les champs de coquelicots sont partout. Aller à Saint Jacques, chacun a ses raisons. Parmi nous, Gérard, 70 ans. Atteint de la maladie de Parkinson, il a beaucoup de difficultés à se déplacer, à effectuer ce que le quotidien nous oblige à faire sans nous en rendre compte. En 2011, il 'fait Saint Jacques' au départ du Puy en Velay. Il y trouve beaucoup de plaisir, beaucoup d'humanité

aussi dans un groupe où chacun lui apporte, à sa façon, soutien et encouragements. Lors de ce périple, Gérard s'était juré de 'remettre ça' pour ses 70 ans. Aujourd'hui, il est parmi nous. Sur le vélo, ses difficultés disparaissent. Les premiers jours, nous pensions tous qu'il avait un petit moteur dans son cadre mais Gérard est atteint d'une autre maladie : la passion du vélo. Quand il parle de ses exploits passés, son visage pose le masque et devient d'une beauté naïve. Au fil des jours, nous sommes de plus en plus fatigués, lui, il grimpe de mieux en mieux ; Il sera notre fierté, notre mascotte et un magnifique 'Finisheur' malgré la souffrance.



Nous voici en Galice...Astorga, Villafranca del Bierzo en passant par Cruz de Ferro, site mythique du parcours, où les marcheurs déposent un caillou pris dans leur village natal. La pluie est de retour, elle rend délicates ces deux dernières étapes, plus difficiles, mais Portomarin, précède de seulement 100km la pancarte de Saint Jacques de Compostelle (Santiago). Ainsi s'achève notre 'Camino' avant la validation des crédenciales près de la Cathédrale, l'immanquable shopping, la Sangria et Paëlla...

La difficulté n'est pas toujours là où on l'attend. Ces 13 étapes de vie en communauté ont permis de mettre à jour la vraie nature de chacun, de poser ou de partager à 2 ou plus quelques poids, de surmonter par l'effort les bosses du Grand Camino. Celui de St Jacques, mais pas que...

**Corinne Saulnier-Eude,**  
**ACBE Le Perreux-sur-Marne**  
**Membre de la Commission des Féminines du Val-de-Marne**

**Photos Estelle LE POMMELLEC**  
**Secrétaire du Comité départemental**  
**AS Brévannaise**





## Carnet

### 3<sup>ème</sup> Édition des rayons du Val-de-Marne « Les Châteaux de la Loire »

**Du samedi 31 mai au lundi 1<sup>er</sup> juin 2020**

Cette année, nous irons à la découverte des Châteaux de la Loire.

Favoriser le covoiturage (avec vélos et bagages) pour un déjeuner prévu à **12 heures**, à l'hôtel Kyriad, 48 rue des Quatre vents à Vineuil (41350), **le samedi 31 mai**.

Balade libre l'après-midi suivant deux parcours élaborés par Jacques PAUGET, à la découverte pour ceux qui le souhaitent du **Château Royal de Blois**.

**Nos dîners sont prévus pour 20 heures.**



**Le dimanche 31 mai**, trois parcours ! Néanmoins et en fonction de l'itinéraire choisi, il faudra gérer votre temps et être à **Amboise à 12 h**. Restaurant troglodyte à La Cave aux Fouées, 476 quai des Violettes où nous dégusterons la « fouée » dans un cadre atypique, nous régalerons nos papilles avant une visite libre du **Château Royal d'Amboise prévue à 14h**. **N'oubliez pas votre antivol.**



*« La visite libre s'effectue avec l'Histopad, une tablette permettant une restitution 3D encore jamais vue du château royal d'Amboise et contenant des reconstitutions des appartements à la Renaissance et de grands moments de la vie de cour, viendra enrichir notre visite ».*

À moins et pour un gain de temps optimisé, qu'il nous soit remis une version classique à chacun d'entre nous. **Cette dernière option risque de nous être imposée en fonction de l'importance du groupe.**



**Le lundi 1<sup>er</sup> juin**, direction vers l'impressionnant **Château Royal de Chambord**  
**Déjeuner prévu à 13h, Hôtel Kyriad.**

**Précisions** : Les parcours vous sont transmis version papier vous permettant d'effectuer votre tracé sur une carte sur une carte routière. Il est rappelé que les cyclos sont autonomes, sans attendre l'aide directionnelle d'un des membres de notre Comité. Le lien GSP vous sera adressé ultérieurement.



## Carnet

Il s'agit d'un voyage itinérant avec plusieurs parcours en étoile, selon votre capacité physique mais également d'endurance. Chacun doit gérer son temps et respecter les horaires.

Hormis votre déjeuner à Amboise, tous les repas seront servis à l'Hôtel Kyriad.

Le lancement des inscriptions débutera dès le samedi 23 novembre 2019, à l'issue de notre Assemblée générale. La liste sera clôturée au plus tard le 23 janvier, à moins qu'elle soit complète avant : 80 personnes maximum.

Le prix individuel est de 231 € comprenant l'hébergement, les petits déjeuners, déjeuners et dîners et la visite du château royal à Amboise.

Le bulletin d'inscription mentionne la possibilité de faire trois chèques au nom de votre club, ainsi que les dates d'encaissement. Les conditions d'annulation restent les mêmes que celles de nos précédentes organisations, à savoir :

### **Désistement :**

Pas d'assurance annulation.

Condition d'annulation sur présentation d'un certificat médical :

- 50 % remboursés avant le 1<sup>er</sup> mars,
- Pas de remboursement après le 1<sup>er</sup> mai.
- Après le 1<sup>er</sup> mai, possibilité d'un remboursement intégral, si remplacement (à l'identique).

Dans ce cas, un remboursement sera adressé au club avec une copie du courrier adressé au licencié concerné.

Tous les participants devront être licenciés à la Fédération Française du Cyclotourisme : **vélo-rando (parcours de plus de 40 km)**. Le port du casque est obligatoire pour les moins de 18 ans et fortement conseillé au plus de 18 ans !

Le bulletin d'inscription devra être dûment complété avec les numéros de licence des participants.

La version papier avec les trois chèques club à l'ordre du CODEP 94, sera adressée à Monsieur Jacques PAUGET, 59 rue du Professeur Einstein 94260 Fresnes et par courriel à [marie-thierry94@hotmail.fr](mailto:marie-thierry94@hotmail.fr) et/ou [departement94-presidence@ffevlo.fr](mailto:departement94-presidence@ffevlo.fr).

À la fin des inscriptions, nous vous enverrons votre numéro de participant qui vous servira notamment à étiqueter votre vélo à protéger dans un endroit sécurisé, puisque nous n'aurons pas besoin de « bouger » nos bagages durant tout le périple. À l'hôtel, les draps et les serviettes sont inclus dans les prestations.

Concernant les itinéraires que Jacques PAUGET a élaborés, il a fait en sorte que vous puissiez passer dans les villes retenues, dans ce département, aux brevets des Provinces et National (BPF-BCN).

Enfin, pour ceux qui souhaitent l'octroi d'une chambre individuelle, ils devront nous le signaler très rapidement. Le complément de cette prestation restera à leur charge.

Je souhaite que tous les clubs du Val-de-Marne soient représentés et nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires,

Bien amicalement,

*À Vélo tout est plus beau !*

**La Présidente,  
Marie-Christine DUDRAGNE**



## Carnet

ORGANISATIONS INSCRITES AU CHALLENGE DÉPARTEMENTAL RENÉ LE ROCH 2020		
Dates 2018	Clubs organisateurs	Randonnées
<b>ORGANISATIONS ROUTE</b>		
dimanche, 2 février 2020	Saint-Maur Union Sport	17ème Randonnée des Bagaudes
dimanche, 8 mars 2020	ACBE Le Perreux	Boucles de l'Est
dimanche, 29 mars 2020	Élan Cyclo Limeil-Brévannes	31ème rallye du Perce-neige
dimanche, 5 avril 2020	US Ormesson	Châteaux et Terroirs
dimanche, 19 avril 2020	AS Brévannaise Cyclo	26ème Randonnée Brévannaise
dimanche, 26 avril 2020	AV Thiais	Randonnées Thiaisienne
dimanche, 3 mai 2020	V. C. R. Mandres	La Mandrionne
30 mai au 1er Juin 2020	<u>CODEP 94</u>	Les Rayons du Val de Marne
dimanche, 7 juin 2020	<u>CODEP 94</u>	54ème Jeux du Val-de-Marne
dimanche, 28 juin 2020	Élan Chevilly-Larue	Rallye d'été de Chevilly
du 6 au 13 septembre 2020	<u>CODEP 94</u>	VI féminines Toutes à Toulouse
dimanche, 20 septembre 2020	AC Gentilly	Rallye de la Bièvre
dimanche, 27 septembre 2020	US Créteil	A travers l'IDF - Challenge Lucien DUPRE
dimanche, 4 octobre 2020	Randonnée du Sourire	Rallye des Châtaignes
dimanche, 18 octobre 2020	U. S. Villejuif	Rallye d'hiver
dimanche, 15 novembre 2020	Red Star Club de Champigny	<u>Randonnée pour l'AMFE Champigny</u>
<b>ORGANISATIONS VTT</b>		
dimanche, 2 février 2020	Saint-Maur Union Sport	15ème Randonnée des Bagaudes
samedi, 18 avril 2020	AS Brévannaise Cyclo	24ème Randonnée Brévannaise
dimanche, 14 juin 2020	Vélo Club Sucy-en-Brie	Les Grands 8 de Sucy
dimanche, 4 octobre 2020	Plessis-Trévisse Cycliste	Randonnée Plessis VTT
samedi, 17 octobre 2020	AS Brévannaise Cyclo	9ème Bréva'night
<b>INTÉGRÉE d'OFFICE AU CHALLENGE</b>		
samedi, 6 juin 2020	Cyclotouristes Saint-Mauriens	Brevet Audax 150 Km



# Carnet

## CALENDRIER 2020

### ORGANISATIONS ROUTE

Date 2020	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2019
dimanche, 2 février 2020	Saint-Maur Union Sport	17ème Randonnée des Bagaudes	30, 50 et 80 km	dimanche, 27 janvier 2019
dimanche, 8 mars 2020	ACBE Le Perreux	Boucles de l'Est	50, 85, 110 et 120 km.	dimanche, 10 mars 2019
dimanche, 22 mars 2020	Plessis-Trévisse Cycliste	La Plésséenne	55, 90 et 110 km	Dimanche, 17 mars 2019
dimanche, 29 mars 2020	Élan Cyclo Limeil-Brévannes	31ème rallye du Perce-neige	20, 45, 70, 95 et 120 km	dimanche, 24 mars 2019
dimanche, 5 avril 2020	US Ormesson	Châteaux et Terroirs	42, 66, 82 et 120 km	dimanche, 31 mars 2019
dimanche, 19 avril 2020	AS Brévannaise Cyclo	26ème Randonnée Brévannaise	43, 62, 90 et 120 km	dimanche, 21 avril 2019
dimanche, 26 avril 2020	AV Thiais	Randonnées Thiaisiennes	55 et 90 km	Dimanche 7 avril
dimanche, 3 mai 2020	V. C. R. Mandres	La Mandrionne	10, 25, 45, 65, 80, 105 & 160 km	dimanche, 5 mai 2019
30 mai au 1er Juin 2020	<b>CODEP 94</b>	Les Rayons du Val de Marne	parcours en Étoiles	30 mai au 2 juin 2019
samedi, 6 juin 2020	Cyclotouristes Saint-Mauriens	Brevet Audax	150 km	samedi, 8 juin 2019
dimanche, 7 juin 2020	<b>CODEP 94</b>	54ème Jeux du Val-de-Marne	30 et 60 km	dimanche, 9 juin 2019
dimanche, 14 juin 2020	Vélo Club Sucy-en-Brie	Les Grands 8 de Sucy	30, 50, 80, 120	dimanche, 16 juin 2019
samedi, 20 juin 2020	Élan Cyclo Limeil-Brévannes	31ème Paris (Melun) Château-Chinon	255 km, 175, 100 et 50 km	samedi, 22 juin 2019
dimanche, 28 juin 2020	Élan Chevilly-Larue	Rallye d'été de Chevilly	40, 60 et 90 km	dimanche, 30 juin 2019
dimanche, 6 septembre 2020	Red Star Club de Champigny	La Balade des Cyclos Champinois	60, 80 et 100 km	dimanche, 1 septembre 2019
du 6 au 13 septembre 2020	<b>CODEP 94</b>	VI féminines Toutes à Toulouse	600 km (plus ou moins)	du 12 au 15 septembre 2019
dimanche, 20 septembre 2020	AC Gentilly	Rallye de la Bièvre	30, 60 et 100 km	dimanche, 22 septembre 2019
dimanche, 27 septembre 2020	US Créteil	A travers l'IDF - Challenge Lucien DUPRE	50, 70, 100 et 120 km	dimanche, 29 septembre 2019
dimanche, 4 octobre 2020	Randonnée du Sourire	Rallye des Châtaignes	40, 60, 80 et 100 km	dimanche, 6 octobre 2019
dimanche, 18 octobre 2020	U. S. Villejuif	Rallye d'hiver	45, 60 et 78 km	dimanche, 23 février 2019
dimanche, 15 novembre 2020	Red Star Club de Champigny	Randonnée pour l'AMFE Champigny	42 km	dimanche, 1 décembre 2019



## Carnet

### CALENDRIER 2020

#### ORGANISATIONS JEUNES

Date 2020	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2019
samedi, 15 février 2020	CODEP 94	Audax jeunes	20 km	samedi, 16 mars 2019
samedi, 4 avril 2020	CODEP 94	Audax jeunes	30 km	samedi, 16 mars 2019
Dimanche 15 mars 2020	CODEP 94	Brevet d'Éducation Routière	après-midi	samedi, 6 avril 2019
dimanche, 15 mars 2020	CODEP 94	Critérium du Jeune Cyclo Route	30 km	dimanche, 7 avril 2019
dimanche, 15 mars 2020	CODEP 94	Critérium du Jeune Cyclo VTT	15 km	dimanche, 7 avril 2019
Samedi, 6 juin 2020	CODEP 94	54ème Jeux du Val-de-Marne	Challenge inter écoles cyclo	samedi 7 juin 2019
vendredi, 12 juin 2020	CODEP 94	Audax jeunes	40 km	samedi 13 avril 2019
samedi, 27 juin 2020	CODEP 94	Audax jeunes	50 km	mercredi, 15 mai 2019
samedi, 19 septembre 2020	CODEP 94	Audax jeunes	60 km	samedi, 29 juin 2019
samedi, 3 octobre 2020	CODEP 94	Audax jeunes	70 km	samedi, 28 septembre 2019

#### ORGANISATIONS VTT

Date 2020	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2019
dimanche, 2 février 2020	Saint-Maur Union Sport	15ème Randonnée des Bagaudes	30 km	dimanche, 27 janvier 2019
samedi, 18 avril 2020	AS Brévannaise Cyclo	24ème Randonnée Brévannaise	15, 38 et 53 km	dimanche, 21 avril 2019
dimanche, 14 juin 2020	Vélo Club Sucy-en-Brie	Les Grands 8 de Sucy	20, 50 et 70 km	dimanche, 16 juin 2019
dimanche, 4 octobre 2020	Plessis-Tréville Cycliste	Randonnée Plessis VTT	17, 32, 47 et 62 km	dimanche, 13 octobre 2019
samedi, 17 octobre 2020	AS Brévannaise Cyclo	9ème Bréva'night	30 km	samedi, 19 octobre 2019

#### ORGANISATIONS MARCHÉ

Date 2020	Clubs organisateurs	Randonnées	Distances	Rappel dates 2019
dimanche, 2 février 2020	Saint-Maur Union Sport	15ème Randonnée des Bagaudes	10 km	dimanche, 27 janvier 2019



# Carnet

## CALENDRIER 2020

### RANDONNÉES PERMANENTES

Clubs organisateurs	Randonnées	Distances
Élan Cyclo Limeil-Brévannes	Paris (Melun) Château-Chinon	255 km
CODEP 94	Randonnées de la Vallée de la Marne	200, 300, 400, 500, 600, 700 et 800 km

### RÉUNIONS

	Thème	Lieu	Rappel dates 2019
jeudi, 23 janvier 2020	Comité Directeur - 18 h 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	mercredi, 23 janvier 2019
jeudi, 30 janvier 2020	Réunion clubs - 20 H 00	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	jeudi, 31 janvier 2019
Samedi, 1er février 2020	<b>Journée d'Analyse &amp; de Réflexion</b>	1 rue du Bois d'Auteuil 94 Villecresnes	samedi, 8 février 2019
jeudi, 2 avril 2020	Comité Directeur - 18 h 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	mercredi, 20 mars 2019
jeudi, 9 avril 2020	Réunion clubs - 20 H 00	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	jeudi, 28 mars 2019
jeudi, 4 juin 2020	Comité Directeur - 18 h 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	mercredi, 5 juin 2019
jeudi, 11 juin 2020	Réunion clubs - 20 H 00	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	jeudi, 13 juin 2019
jeudi, 24 septembre 2020	Comité Directeur - 18 h 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	mercredi, 25 septembre 2019
jeudi, 8 octobre 2020	Réunion clubs - 20 H 00	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	jeudi, 3 octobre 2019
jeudi, 22 octobre 2020	Comité Directeur - 18 h 30	22 rue Gutenberg 94 Limeil-Brévannes	mercredi, 23 octobre 2019
samedi, 28 novembre 2020	Assemblée Générale - 14 H 00	Gentilly Salle CMAC 2 rue Jules Ferry	samedi, 23 novembre 2019

### STAGES ET FORMATIONS

Date 2019	Thème	Lieu et Responsable
Animateur 14 & 15 mars 2020 . Puis, d'autres formations suivant calendrier du CoReg	Stages Animateur- Initiateur - cartographie/orientation - Échange etc	Ivry-sur-Seine - Pour tous renseignements : Pierre-Claude AUDIER - <a href="#">Organisations &amp; inscriptions Laurence DAGONET</a>
22 février et 10 octobre 2020	Premiers secours	Ivry-sur-Seine - Pour tous renseignements : Jean-Claude BOUTREL
Samedi, 5 décembre 2020	Stage mécanique mixte	Complexe Didier Pironi à Limeil-Brévannes - Marie-Christine DUDRAGNE



## Libre expression

SEMAINE FÉDÉRALE 2019 - À COGNAC

Les semaines fédérales, certainement connues mais peut être pas essayées ! C'est en 2011 à Flers que j'y ai goûté. Et depuis, chaque année je rempile avec des amis car ce type d'organisation reste une manière assez sécurisante à mon sens de faire du cyclotourisme : des parcours bien fléchés (couleur quotidienne) accessibles (différents niveaux de distance et dénivelés) ravitaillés (points d'accueil et d'arrêt définis pour s'alimenter en eau et nourriture). Quasiment impossible de se perdre ! D'autant qu'il y a des milliers de participants sur les routes ! Chaque participant reçoit un dossier avec bracelet à alimenter pour les ravitaillements ainsi qu'un bouquet de cartes particulièrement bien faites.



Chaque année, début août, c'est une région et des villages différents qui reçoivent cette concentration cyclotouristique majeure organisée par la fédération. Les bénévoles des villages sont mobilisés pour que l'accueil, la sécurité, la découverte soient de la partie. Les villages sont décorés pour l'occasion. Une permanence fédérale est installée dans la ville accueillante avec espaces scéniques, restauration, ateliers et commerçants, accessibles toutes la semaine à tous les participants.

En 2019, c'était au tour de la capitale du Cognac. De très jolis parcours avec du dénivelé (exemple 98,5 kms D +1000). Il faut bien quelques coteaux dans les vignes ! Et mériter, après l'effort, les petites dégustations 😊. J'ai parcouru près de 600 kms en Charente et Charente maritime entre tournesols à perte de vue et parcelles de vignes étendues (dont celles de grande Champagne aux meilleurs cépages servant aux 1er crus de Cognac). Coté civilisation, j'ai pu découvrir outre Cognac et ses grandes maisons (Martell, Hennessy...), des villes comme Jarnac, Jonzac, Rouillac, Rochefort, des monuments et châteaux (dont celui de Panloy à Port d'Envaux). Une belle semaine de cyclotourisme entre amis de niveaux de pratique différents qui m'a permis aussi de collecter mon 30ième département sur le BCN 😊.



Une pause à contempler les vignes



Et en dessous, coule un fleuve



Un sol de soleils pour illuminer

À travers cet article, je souhaite rassurer sur ce type d'évènement. Certes impressionnant par la masse de cyclos sur les routes (c'est entre 10 000 et 14 000 cyclos qui s'inscrivent chaque année) mais ouvert à tous et en petit groupe c'est encore mieux même si les niveaux diffèrent (cela se gère ensuite sur les parcours où chacun peut y trouver son plaisir lié à sa propre pratique, le principal étant de tous se retrouver aux pauses où à l'arrivée). Les inscriptions se font assez tôt dans l'année (1<sup>er</sup> trimestre) ce qui permet de se mettre en quête de son hébergement en amont (difficulté qui s'anticipe). Pour ce faire, il est possible de solliciter un hébergement en camping ou chez l'habitant lors de l'inscription.



Le vrai et les faux amis, cherchez l'intrus

En 2020, c'est Valognes qui recevra la 82<sup>ème</sup> semaine fédérale internationale de cyclotourisme.

**Laurence DAGONET,**  
Secrétaire-Adjointe du CODEP,  
Cyclotouristes 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 la Publication :**

Marie-Christine DUDRAGNE  
6 allée du Clos des Cherche Feuilles,  
77170 Brie-Comte-Robert 06 71 62 47 92  
departement94-presidence@ffvelo.fr  
marie-thierry94@hotmail.fr

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