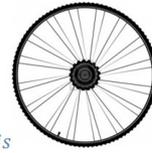




Fédération Française
de CycloTourisme



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



Comité Départemental
du Val-de-Marne

Bulletin d'informations du Comité de cyclotourisme Val-de-Marnais

Numéro 97

été 2014



*Mini séjour féminines de
« L'île de Groix à la Presqu'Île de Quiberon »*

Edito



A la recherche du soleil, qui a boudé tout l'été, la période de repos s'achève et c'est le retour des franciliens.

Notre 10^{ème} Rand'Oh ! « de la Baie du Mont-Saint-Michel à la Seine » a été épargnée par la pluie, qui nous a rejoint le samedi en début d'après-midi à Evreux et les crevaisons se sont multipliées...

J'adresse mes remerciements très sincères à tous les participants qui ont fait que cette édition soit exceptionnelle, sans oublier les bénévoles qui vous ont accompagnés et surtout à « Loulou » Louis Desgranges, qui a pu réaliser son rêve, en vous faisant découvrir sa Normandie. Il nous a permis de réaliser notre passion en alliant le vélo et le tourisme. Nous avons unanimement partagé le même ressenti pour lui exprimer notre gratitude et lui dire un grand MERCI. Je n'oublie pas notre caméraman Lionel Lechevalier et tous les photographes avec l'aide précieuse de Lionel Chaumont, qui feront qu'elle restera inoubliable.

Nous vous adresserons un flash spécial et nous en profiterons pour vous convier à une soirée projection.

Nous avons déjà pensé à la 11^{ème} édition, sans déterminer le point de notre départ. Une chose est certaine, nous resterons dans l'ouest de la France. Nous connaissons les dates du festival de l'Oh ! 2015 courant septembre.

Notre comité n'est jamais à court d'organisation, sans répit pour moi cet été. Je me consacre actuellement au 3^{ème} mini-séjour prévu pour les féminines du 18 au 21/09/2014, de « l'Île de Groix à la Presqu'Île de Quiberon ». L'idée de rejoindre une île était innovatrice, mais elle a généré beaucoup d'événements imprévus ! C'est oublié. Je suis certaine que toutes les féminines reviendront enchantées de leur séjour. C'est énormément d'investissement personnel, mais ma plus grande satisfaction est de vous faire plaisir.

Puis, pour les écoles cyclos et tous les jeunes de moins de 18 ans, licenciés dans le Val-de-Marne, nous organisons une sortie à vélos pour visiter le Domaine de Gros Bois. Pour les écoles à proximité : Limeil-Brévannes, Sucy-en-Brie et Maisons-Alfort, les jeunes seront encadrés par leurs moniteurs, initiateurs et animateurs pour se rendre à vélo dans ce magnifique domaine, le samedi 11 octobre 2014 à 14 h. Nous avons souscrit une assurance pour cette manifestation.

Un autre sujet me tient à cœur. J'ai instauré depuis deux ans les récompenses fédérales, qui ont été oubliées à tort, pendant des années par notre comité. Nous travaillons avec Nicolas Eduin sur un fichier commun, qui nous permet de connaître les cyclos récompensés dans le cadre des médailles Jeunesse et Sports, puis des récompenses fédérales, sans oublier le Trophée du Bénévole remis par notre comité.

Personnellement, il me semble important de valoriser ces qualités de bénévoles. Le bénévolat ne s'attache pas qu'aux dirigeants. Il faut très sincèrement encourager les bénévoles qui donnent de leur temps sans compter au quotidien. Nous vous avons sollicités, afin de connaître dans vos clubs, les adhérents qui se dévouent. Nous renouvèlerons notre démarche, espérant ainsi toucher des licenciés que nous méconnaissons.

Notre assemblée générale 2014 aura lieu salle Barbara à Limeil-Brévannes. Les deux clubs s'associent pour vous accueillir avec fierté.

L'adresse de notre siège social est modifiée suite au transfert des locaux du CDOS fin septembre. De ce fait, nous avons dû prévoir une salle pour la prochaine réunion des clubs. Elle se tiendra salle de la Bergerie à Mandres-Les-Roses à 20h le 1er octobre.

Bien sportivement et amicalement, ■

Marie-Christine DUDRAGNE
Présidente du CoDep

SOMMAIRE

Edito	page 2
Vie fédérale	page 4
Vie du Codep	page 7
Commission jeunes	page 10
Vie des clubs	page 11
Stage mécanique	page 15
Visite de Gros Bois	page 16

14 000 cyclos à la Semaine fédérale de St Pourçain-sur-Sioule

Après une édition 2013 en pays nantais « un peu triste », l'édition 2014 de la traditionnelle Semaine fédérale internationale de cyclotourisme à St-Pourçain-sur-Sioule dans l'Allier est un véritable succès.

Plus de 12 000 cyclos de toute la France (et même plusieurs centaines de pays étranger : Belgique, Australie, Canada, Pologne, Russie, Tunisie,...) ont arpenté les routes de la province du Bourbonnais où de nombreux villages étaient décorés pour les accueillir. Chacun a pu, selon ses capacités, parcourir les différents circuits mis en place par les organisateurs. Mais également profiter des activités proposées sur place (randonnées pédestres, visites,...) et bien évidemment goûter aux produits du terroir... avec modération. Quelques difficultés d'hébergement sur certains campings à la suite des orages survenus dans la région mais cela fait partie des aléas d'une telle organisation.



Point ultime de la semaine, le traditionnel défilé de clôture où les participants ont parcouru aux couleurs de leur région les rues de cette petite ville. Après les membres du comité directeur de la FFCT ainsi que ceux du COSFIC 2014, les franciliens ont dignement représenté leur région.

Félicitations au COSFIC 2014 (comité d'organisation) et aux bénévoles. Rendez-vous en 2015 à Albi pour la prochaine Semaine fédérale en espérant qu'il y ait un peu plus de val-de-marnais. ■

Nicolas EDUIN



Défilé des Franciliens.

Défilé du comité directeur de la FFCT avec Dominique et Brigitte LAMOULLER en tête.



Le Centre national de cyclotourisme des 4 Vents vous attend

Pour celles et ceux qui ne le sauraient pas encore, la FFCT possède un gîte à Aubusson d'Auvergne dans le Puy-de-Dôme au cœur du parc naturel régional du Livradois-Forez.



Là-bas, tout est fait pour les cyclotouristes, qu'ils soient routiers ou vététistes. Si vous n'avez rien préparé à l'avance, de nombreux circuits de différentes distances et difficultés vous sont proposés dont le *Brevet des 4 Vents* (voir page suivante) ou encore l'ascension du Col du Béal (1 390 m). Fabrice ROTA, directeur du centre, se mettra en quatre pour répondre à vos attentes.

En ce qui concerne l'hébergement, vous pourrez être logés dans l'une des chambres de la partie gîte ou de la partie hôtel. De nombreux travaux ont été entrepris afin de vous accueillir dans les meilleures conditions. Les campeurs peuvent également bénéficier d'un emplacement pour la tente ou le camping-car. Côté restauration, l'accent est mis sur la convivialité et les échanges avec les autres cyclos venus de toute la France.

Les non-pédalants pourront aisément visiter la région et notamment la ville de Thiers, toute proche, et son musée de la coutellerie. Seul regret, le centre ne peut accueillir de jeunes compte tenu du coût que nécessiterait la mise aux normes.

N'hésitez pas à bénéficier des tarifs préférentiels accordés aux licenciés FFCT. C'est une destination idéale pour un séjour club ou pour visiter la région en plus petit comité.

Pour plus d'information : <http://4vents-auvergne.com/>



A gauche la partie hôtel, à droite le camping.

Brevet des 4 Vents : kézako ?

Le *Brevet des 4 Vents* fait partie des brevets fédéraux au même titre que le *Brevet du cyclotouriste national* (BCN) ou que le *Brevet des Provinces Françaises* (BPF) que Roger BAUMANN a présentés dans nos précédents numéros.

Objectif : rallier obligatoirement le Centre national de cyclotourisme d'Aubusson d'Auvergne en passant par des villes dont le nom commence par « N » (Nord), « S » (Sud), « E » (Est) et « O » (Ouest) (ordre des lettre non impératif).

Aucun parcours n'est imposé. Vous pouvez donc vous lancer dans un difficile « Nice - Ouistreham – Strasbourg –Epinal » ou bien suivre le parcours d'environ 60 Km mis en place par la FFCT autour du Centre via Néronde-sur-Dore, Escoutoux, Orléat et Sermentizon.

A noter que, comme pour les autres brevets, la participation au *Brevet des 4 Vents* compte pour le Challenge de France. ■



Nicolas EDUIN

Programme séjour féminines « De l'Île de Groix à la Presqu'Île de Quiberon » Du 18 au 21 septembre 2014, de Lorient à Auray

Troisième organisation du CoDep Cyclo Tourisme du Val-de-Marne réservée aux féminines, nous permettant de nous adonner à notre passion, de pratiquer le Cyclo Tourisme avec des niveaux d'endurance différents. Je souhaite que ce troisième séjour nous laisse autant de bons souvenirs que les deux précédents et qu'il reste inoubliable pour nous toutes.

Ces quelques jours doivent nous permettre de découvrir cette belle région de France, la Bretagne et découvrir le Morbihan. Alors, n'oubliez pas votre appareil photo ! Et n'oubliez pas d'équiper vos vélos de catadioptrés et de lampes, au cas où.

1° - **le transport** : En TGV de Paris à Lorient et d'Auray à Paris. Tarif groupe aller-retour 72 €.

2° - **Le tarif individuel** de 260 € comprend :

- l'hébergement, le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.
- La location du fourgon pour les bagages et les vélos, la prise en charge des deux accompagnateurs, les ravitaillements, les visites sur l'Île de Groix et autres dépenses, (en augmentant de 10 € le coût individuel par rapport à 2013), sont prises en charge par le comité.
- Chèque de votre club obligatoire en trois paiements débités le 30 mai, 30 juin et 1^{er} septembre.
- Les règles en cas de désistement sont fixées comme suit : **pas d'assurance annulation**. Annulation sur présentation d'un **certificat médical**, 100% avant le 15 juin, 80 % avant le 15 juillet, 50 % avant le 31 août. Si remplacement (à l'identique) : **remboursement intégral au club** + copie du courrier au licencié concerné.

3° - **destination** : Lorient en TGV. Puis bus en direction de la gare maritime pour 14 heures.

4° - **Etapes** :

- 1^{er} jour (voyage train et traversée en bateau),
- 2^{ème} jour Visite de l'Île de Groix et surprise,
- 3^{ème} jour Lorient à Quiberon,
- 4^{ème} Presqu'Île de Quiberon à Auray.

5° - **organisations générales** : Tous les dîners et petits déjeuners seront servis à l'endroit de notre hébergement. Les draps et les serviettes de toilette sont fournis. Prendre uniquement votre nécessaire de toilette.

A NOTER : Les visites sont comprises dans le programme. Les parcours avec kilométrages exacts vous seront adressés fin août.

Vie du Codep

Jeudi 18 septembre 2014 – Paris – Lorient – Île de Groix

Gare Montparnasse, train à 10H08 – 13H51 Lorient.

A Lorient, pour 14 heures, nous rejoindrons la Gare Maritime, Quai Tabarly,

Restaurant de l'embarcadère « LE VAPEUR », où nous déjeunerons en terrasse (restauration rapide) : Panini au saumon, eau, café.

Embarcadère à 15h45, traversée de 50 mn de 16h15 à 17H05. Pour celles qui ont des nausées, prendre avant et pendant le voyage de la « cocculine ».

INFO DERNIERE MINUTE ! HEBERGEMENT VVF DE GROIX le 18/09/2014

A l'Île de Groix, du port : prise en charge en car jusqu'au VVF, face à la mer ! Dépôt des bagages et transfert en car du VVF jusqu'à l'hôtel de la Marine (aller-retour) : dîner prévu pour 19 heures.

Au menu : Terrine de poisson chaude sauce estragon, cuisse de canard, gratin dauphinois, fromage et dessert.

Vendredi 19 septembre 2014 : Île de Groix

Petit-déjeuner à partir de 7h30.

Pour le lendemain matin, transfert en car du VVF jusqu'à l'hôtel de la Marine pour notre petit-déjeuner. Prévoir uniquement votre casque, baskets, cuissard éventuellement.

8h45 : départ de l'hôtel à pieds en tenue sportive : n'oubliez pas un sac à dos avec bidon eau, appareil photos, lunettes de soleil, crème solaire et KWAY et éventuellement tenue en cas de pluie !

9h00 : SURPRISE (les directions sur l'île sont indiquées par des marquages au sol et des pierres aux intersections des routes et des chemins).

10h00 : Rendez-vous à la Pointe des Chats. Nous visiterons la Réserve Naturelle de François Le Bail, compter environ + ou - deux heures.

12h30 - Pique-nique au Port Saint-Nicolas

Visite de l'Île : 17h -Visite guidée et dégustation. Vous découvrirez les fameux *Haliotis Tuberculata* ! et le métier des *Halioticulteurs*. En fonction de notre planning: visite avant la fermeture de la maison de la réserve naturelle, (non loin de l'hôtel), où vous pourrez acheter des produits locaux et artisanaux.

19h30 – Dîner. Au menu : Moules à la crème d'ail – Filet de Julienne sauce béarnaise et pommes au four – dessert du jour.

Samedi 20 septembre 2014 : Lorient à Quiberon

5H30 : petit -déjeuner. en tenue de vélo.

Chargement des bagages à 6H00 ou la veille si nous sommes bien organisées.

Embarcadère 6H30 – Traversée à 06H50.

Lorient Gare maritime, 7H40/8H15, déchargement des vélos.

Nous sortons de Lorient en direction de Lanester puis vers Port Saint-Louis pour une visite au musée de la compagnie des Indes. Ensuite par la côte, direction Plouhinec. Nous déjeunerons au restaurant « au Vieux Passage » à 12h00 : Moules – Frites ¼ vin blanc, glace, repas servi en terrasse suivant le temps.

Nous descendrons jusqu'à Quiberon (BCN) pour revenir sur nos pas, Saint-Pierre de Quiberon. Hébergement et dîner Hôtel le Bretagne chez M. et Mme MADEC, rue de Général de Gaulle. Au bout de la rue, à droite parking de l'église à 200 m.

Dîner à 19H30. Soupe de poissons, Aileron de raie aux câpres, fromage, far breton et son coulis aux fruits rouges.

Dimanche 21 septembre 2014 : Saint-Pierre de Quiberon à Auray en passant par Carnac et (détour vers Saint-Anne d'Auray (BCN) pour les plus averties)

Nous longerons la côte avant de nous diriger vers Auray ou nous déjeunerons dans une crêperie : La Korrygane 15 rue Belzic avant de rejoindre la gare SNCF place Raoul Dautry à Auray.

Au menu : Crêpe salée, crêpe sucrée, bolée de cidre et café.

Pour le Brevet Cyclotouriste National, nous passerons à Carnac, Quiberon et Saint-Anne d'Auray . ■

Marie-Christine DUDRAGNE

Commission jeunes

Trois jeunes sportifs Val-de-Marnais à l'honneur



Théo et Valentin roulent avec l'Élan Cyclo Limeil-Brévannes, Lucas au Club sportif de la gendarmerie de Maisons-Alfort.

Au printemps, ils se sont distingués lors du critérium départemental organisé le 6 avril à Limeil-Brévannes et du critérium régional à Verneuil-sur-Seine, en mai.

En juillet, ils ont participé à la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes cyclotouristes à Mûr-de-Bretagne (Côtes-d'Armor), qui a réuni 850 participants.

En route, Valentin a terminé 4^e dans la catégorie Junior. Théo se classe 2^e dans la catégorie Cadet.

En VTT, Lucas a terminé 5^e dans la catégorie Junior.

Ils ont représenté dignement les couleurs de leur club, du Comité Départemental Val-de-Marne et de la Ligue Île-de-France. Cela faisait bien longtemps que les franciliens n'avaient pas eu de jeunes val-de-marnais aussi méritants sur route et VTT !

Bravo à tous les 3 ! ■

Thierry DUDRAGNE
Responsable Commission Jeunes

Rallye d'été de Chevilly Larue

Pour notre premier rallye organisé par le club de Chevilly Larue le 6 juillet, la météo annonçait toute la semaine un week-end exécrationnel.

Nous étions donc fatalistes quant à la participation prévisible à notre rallye. 50 cyclos et cyclotes ont amicalement participé à nos 3 parcours de 45, 65 et 90 km en Vallée de Chevreuse.

Un grand merci à ces 50 cyclos qui ont bravé quelques averses dans la matinée et en particulier aux clubs qui ont contribué à la réussite de cette première randonnée. Si ce n'est par le nombre, du moins par l'ambiance et la convivialité.

A noter l'implication de tous les licenciés de Chevilly et leurs conjoints que je remercie vivement.

2015 ne manquera pas de nous apporter la beau temps et la participation de tous les clubs de la région. A l'an prochain.

Jacques PAUGET
président de l'Elan de Chevilly Larue Cyclo



L'US Villejuif, club le plus représenté.

Vie des clubs

Séjours variés à l'Elan de Chevilly Larue

Parallèlement aux sorties hebdomadaires et à la participation aux rallyes des clubs voisins, nous organisons des séjours en province.

En mai nous avons participé à un séjour à Bergerac organisé par l'un d'entre nous originaire de la région. Nous étions logés à Saint Sauveur dans des chambres chez l'habitant. Les repas concoctés par l'hôtesse étaient dignes de grands chefs et il fallait bien les sorties du lendemain pour équilibrer les apports riches du Périgord.

Nous avons découvert de nombreux châteaux et bastides, vestiges des conflits entre français et anglais pendant la guerre de 100 ans.

Ces lieux touristiques ont pour noms Cadouin, Villeréal, Domme, Beaumont, Castelnaud ou Meyrquessac.

Pour les amateurs de vins, nous avons eu le plaisir de déguster les crus de Montbazillac ou Pécharmant.

La région n'est pas plate et nous avons eu le plaisir d'enchaîner quelques côtes dans la vallée de la Vézère ou encore Lespinasse, Rouffignac, Liorac, Montbazillac.

Le Périgord pourpre et noir offre une grande variété de paysages avec des sites très intéressants et l'adresse de Jeannine à St Sauveur est incontournable si l'on veut apprécier tous les attraits de la région.

Début juin, nous étions 30 sur les routes de la Vendée. Le principe est de faire du vélo le matin (d'autres préfèrent la course à pied ou la marche) et de visiter la région l'après-midi. Les Iles de Vendée étaient au programme mais l'île d'Yeu a particulièrement retenu notre attention pour ses circuits très tranquilles à vélo.

Nous en avons profité pour descendre à vélo de Chevilly vers la Vendée, en passant par le château de Chambord et Blois.

Au programme des jours suivants, le marais poitevin avec une promenade commentée en barque, la pointe de l'Aiguillon et La Rochelle et une visite d'un parc à huitres avec dégustation.

Les BPF de la région m'ont aussi guidé pour les randonnées à vélo.

Nous avons passé une excellente journée sur l'île d'Yeu, mais comme il n'est pas possible de passer son vélo sur le bateau depuis St Gilles Croix de Vie, nous en avons loué sur place. L'île a gardé tout son caractère sauvage comme l'île de Groix un peu plus au nord.



Vie du Codep

La majorité d'entre nous a pu passer le goix vers l'île de Noirmoutier. Nous n'avons pas osé y passer avec nos vélos de route parce qu'on nous avait décrit le passage très glissant. Par très beau temps, il semble que ce soit possible sans risque de chute. L'île n'est pas très intéressante à vélo, tout étant fait pour la voiture.

Nous avons prévu, 6 mois avant, d'assister au spectacle du Puy du Fou le soir, mais il n'y avait déjà plus de place pour un groupe. Ce sera pour une autre fois.

Pour ceux qui n'apprécient pas trop les côtes, la région est très plate, mais les petites routes sont nombreuses et agréables et il y a de nombreuses pistes cyclables. Nous avons passé une excellente semaine avec des activités et visites très variées.

D'ici la fin de l'année, un séjour est prévu à Digoin et je pense organiser 3 jours en août à la découverte des BPF de Meurthe et Moselle.

Trois d'entre nous vont participer pendant 10 jours en Chine à une rencontre à vélo avec nos amis chinois à Pékin et Shanghai, organisée par la FFCT en novembre. ■

Jacques PAUGET
Elan de Chevilly Larue



Marais Poitevin en barque et parc à huitres

Vie des clubs

Voyage Saint Maur - Pforzheim 2014

Nous avons reçu un superbe récit de 42 pages de la part de Richard TESSIER du club cyclotouriste de Saint Maur Union Sports (SMUS) qui a eu, nous le citons : « *Le projet un peu fou de rallier nos deux villes Saint Maur et Pforzheim (Allemagne) en totale autonomie pour le 25^{ème} anniversaire du jumelage entre nos deux villes Il y a près d'un an lors de l'anniversaire de l'ancien le défi fut lancé par le plus jeune... Quelle drôle d'idée... mais elle fit son chemin pour enfin se concrétiser en ce 30 avril 2014.* »

Richard et son père ont donc parcouru 600 km en 1 semaine pour rallier les 2 villes. Son récit étant trop long pour notre bulletin, voici quelques photos parmi les nombreuses jointes et n'hésitez pas à nous envoyer un mail pour le lire dans son intégralité !



« RVM »

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 : Bérangère DIFFETOCQ - b.diffetocq@hotmail.fr

