



FLASH



Junin 2013
Numéro 66

Dans ce numéro

1 Editorial

2 }
3 } Echos du CODEP

4 }
5 } Echos des Clubs
6 }

7 La Fête du Vélo

8 Calendrier 2013
Rappels divers

Directeur de la Publication : Jean PASQUIER

Conception-Réalisation : CODEP 85

Diffusion :

Clubs Vendée, Comité Directeur et anciens

Présidents du Codep85,

Président de la Ligue des Pays de la Loire,

Présidents des CODEP 44, 49, 53 & 72,

Partenaires Institutionnels et privés

ÉDITO : Recette d'un bon plat du jour Brevet 150 km du 23 mars 2013 à La Roche sur Yon

Ingrédients :

- 86 cyclos et cyclotes bien frais : des rouges, des jaunes, des verts, des bleus (toutes les variétés)
 - Très peu de matière grasse
 - pas d'eau (juste dans les bidons)
 - des sucreries (dans les poches)
 - une pincée de sel (si l'on pense à la mer que l'on a longée)

Matériel :

- Un grand plat (pour le parcours, c'est plus facile)
 - un brumisateuor léger pour le début
 - une cuisson solaire progressive
 - des fourchettes bien réglées
 - tout le monde dans son assiette

Recette :

Préchauffer la sortie par quelques informations alléchantes les semaines précédentes (mails, carte et parcours sur le site du club)

Prévoir un fourrage, le jour J, type brioche-café au départ

Limiter chaque fournée à 20 ingrédients maxi, pour la sécurité, *couper si besoin en 2 morceaux*

(ce qu'a fait le groupe 4 composé de 23 personnes dont 11 femmes)

Proposer éventuellement un *modérateur de température* qui règle l'allure et veille à ce que rien ne brûle, ni ne se perde, jusqu'en fin de cuisson.

Consommation du plat al dente : "à la dent" : choisir le nombre de dents du braquet permettant l'allure souhaitée : cuisson rapide, mais maîtrisée, du groupe 1, plus longue puisqu'à basse température pour le groupe 4.

Stopper momentanément la cuisson pour tous les morceaux de la même fournée en cas de crevaison, arrêt-pipi, ou ennui même minime.



Couper la cuisson aux 2/3, vers St-Gilles, pour incorporer quelques fruits secs, jambon, pain, gâteaux, et réhydrater les ingrédients par des cafés, thés, diabolos ou bières suivant les goûts.

Remettre en route après 30 minutes. Enfin, *arrêter avant qu'ils ne soient vraiment cuits* : 5h30 en cuisson rapide ; 8 heures seront nécessaires pour la basse température, mais le résultat en est bien chaleureux.

Photographier les fournées successives à leur arrivée et les arroser de quelques autres boissons et victuailles pour délier les langues et partager les sourires de contentement.

Servi à point, ce 150 a été dégusté avec plaisir par tous, pédalants et organisateurs.

Annette Guillet

ÉCHOS DU CODEP

Stage mécanique de 1^{er} niveau du samedi 2 mars 2013

La journée a commencée vers 9 h par un café-croissant.

Ce fut ensuite la présentation des 16 participants, dont 3 femmes, et de nos 3 moniteurs :

M. Jean-Claude Haro moniteur Route du Vélo Club Challandais.

M. Damien Roirand initiateur Route du CTY.

M. Guy-Marie Soullard initiateur VTT du CT Les Herbiers.

Une partie théorique par la vidéo d'un DVD abordant les thèmes suivants : La position sur le vélo, la pose de la guidoline, l'entretien du vélo, le remplacement des câbles et gaines de frein et dérailleur, la trousse de dépannage, la réparation d'une crevaison, d'un rayon cassé et de la chaîne.

Ensuite, passage aux travaux pratiques:

Ces dames se sont entraînées principalement :

- au démontage et remontage d'une roue arrière. (ce n'est pas toujours aussi facile qu'il n'y paraît)
- au remplacement d'une chambre à air. (remontage du pneu sans démonte pneu)
- à la recherche du trou dans la chambre à air et la pose de la rustine.



Pour les messieurs, de la mécanique un peu plus pointue :

- Mise à bonne longueur d'une chaîne. (utilisation du Dérive-chaîne et pose d'une attache rapide)
- Remplacement des patins de frein.
- Remplacement de câbles de frein et dérailleur.
- Réglage des dérailleurs avant et arrière. (pas facile)

Ces travaux pratiques ont été interrompus par le déjeuner :

Paëlla au restaurant des Halles de la Vie.

Ensuite, visionnage d'un DVD sur les Moyeu-Roue libre, les freins et les dérailleurs.

Fin de la formation vers 17h, on se sépare après le verre de l'amitié.



Réunion "Sécurité" du 29 mars 2013



Léon PLANCHET & Yves AUVINET nous rappellent que les déclarations d'accidents doivent être établies par internet sur le site de la FFCT pour permettre un traitement optimal.

Puis ils nous présentent Jean-Luc LANGERON – médecin de la Ligue - qui nous projette un diaporama sur la santé et la nutrition du cyclotouriste qu'il avait préparé pour la formation du 2 février à Chalonnes sur Loire.

Une réunion que l'ensemble des participants a jugé utile et intéressante tant sur le fond que sur la forme.



Randonnée de la Rose à La Ferrière le 12 mai 2013



Puis partage de l'excellent repas avec les accompagnateurs qui ont répondu présents.

Je vous donne donc rendez-vous le 18 mai 2014 pour notre 7^e randonnée.

Madeleine Benoit

Premier soleil pour cette 6^e randonnée de la rose, 65 féminines se sont élancées sur les 3 parcours proposés, jolis parcours très variés, ravito dans un lieu insolite avec un accueil chaleureux.

Au retour vin d'honneur et remise de la Rose à toutes ces dames.



Concentration départementale VTT aux Herbiers le 26 mai 2013



Un rassemblement de vététistes a été organisé le 26 mai par le CODEP de Vendée aux Herbiers. Ce rassemblement a réuni quatre clubs dont deux ne pratiquant que du cyclo : La Ferrière, Mareuil/Lay, Angles et Les Herbiers.

Deux circuits, au choix, étaient proposés : 30 km et 45 km.

Après un petit café pour apprendre à mieux se connaître, nous partions sur les chemins du Haut-Bocage vendéen sous un soleil radieux.

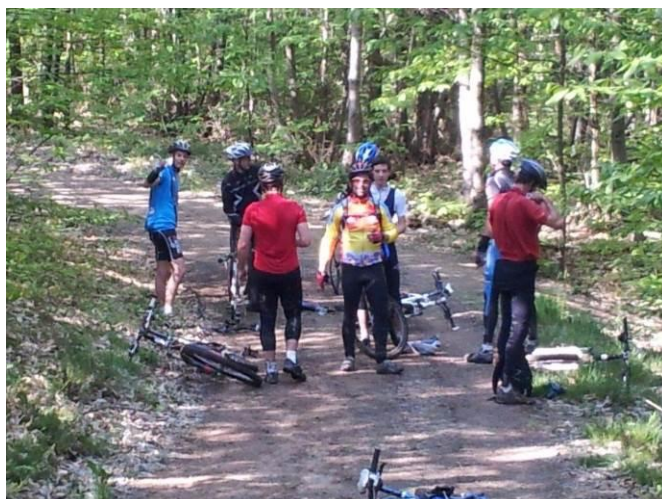
Michel Renard nous annonça qu'il souhaitait préparer un circuit V.T.T à Angles, le 21 juillet prochain et qu'il était venu chercher des conseils pour sa randonnée. Ce fut un plaisir de répondre à ses questions.

Au retour de notre balade, une collation nous fut servie. Nous étions en tout 13 vététistes âgés de 14 à 60 ans.

Conclusion : très bonne matinée avec convivialité et échanges d'idées.

Pour les absents, prochain rendez-vous à Angles et à l'année prochaine pour une future concentration !

Guy-Marie SOULLARD



ÉCHOS DES CLUBS

Concentration d'ouverture à Nieul le Dolent le 10 mars

Cette ouverture fut très réussie, ayant bénéficié de très bonnes conditions.

Donc 370 cyclos, ce doit être dans les bons crus, une bonne ambiance et des gens heureux de se retrouver.

Ce fut "costaud" vers 10/10h30 avec une salle bien bondée mais aucun problème.



Nous n'avions pas prévu autant de participants, heureusement que notre Super U était ouvert.

Petite remarque **amicale**: un gros club d'environ 50 cyclos est passé devant la salle sans s'arrêter, sinon on aurait été un peu "juste".....

Christian Raffin

Cyclo découverte à Rocheservière préparée par Madeleine Gratton le vendredi 12 avril

Au cours de notre périple "toutes à Paris", nous avons sympathisé avec Madeleine, une cyclote de Rocheservière. A ma demande, elle nous a très gentiment accueillis et préparé un circuit passant par les châteaux et logis du coin. C'est ainsi qu'un petit groupe de Challans s'est retrouvé ce vendredi. Il fait froid. La pluie menace au départ. Nous devons nous abriter dans une grange, repartir et terminer la matinée sous la pluie.

Nous pédalons à allure modérée. Madeleine nous commente les sites les plus intéressants.



Ainsi, nous découvrons qu'au Moyen Age, Rocheservière comptait 16 seigneuries avec château, manoir ou logis : la Garde, la Sauvinière, La Bernardière, Soulette etc... Au XIX siècle, des châteaux modernes ont été construits: Le Pavillon, La Source, Grammont, la Touche etc ...

Rocheservière était composé de deux paroisses : St Christophe la Chartreuse et notre Dame de Rocheservière.

Pendant les guerres de Vendée, les chapelles furent incendiées et 33 habitants du petit village de la Grolle proche de Rocheservière furent tués par les révolutionnaires. Une stèle témoigne de cet épisode.

Après une boucle de 32 km, nous rentrons à la maison pour nous changer et passer à la cave. Nous déjeunons au restaurant du moulin au bord de la Boulogne.

L'après-midi, c'est sous le soleil et à pied que nous visitons le centre du bourg qui nous réserve encore 3 beaux châteaux et plusieurs belles demeures.

Madeleine et son mari nous ont permis de passer une très agréable journée enrichissante.

Vive les cyclo-découvertes !

Colette POIROT

Concentration de Pâques en Périgord 2013 à Buisson de Cadouin (Dordogne)

25 Vendéens, issus des clubs des Herbiers (2), la Ferrière (6), La Roche/Yon (8), Mareuil (2), Nieul-Le-Dolent (1), Rosnay (6), se sont retrouvés parmi les 800 participants de cette concentration pascale.

Périgord Noir : noir, comme les belles forêts traversées, ou les nuages menaçants, ou l'humeur des cyclos douchés par les trombes orageuses du samedi ?

Alors que le parcours leur rappelait les difficultés de leurs ancêtres, autour des Eyzies, profitant du calcaire et de ses grottes naturelles, les goretex colorés, laissaient place aux maillots de club au gré des éclaircies.

Périgord Blanc : blanc comme la légère brume du dimanche matin, les parebrises à dégivrer, les visages des cyclos un peu figés par le froid, ou les belles pierres patinées par le temps, assemblées en châteaux (Les Milandes, Castelnaud), charmants campaniles d'églises, villages accrochés aux rochers (la Roche-Gageac), fortifiés et/ou perchés (Limeuil, Domme), bastides (Belvès, Saint-Avit, Molières, Beaumont, Villeréal, Monpazier), abbatiales (saint-Amand de Coly, Cadouin)...

Tant de beaux sites appellent à revenir, prendre son temps, flâner, visiter...

Le soleil apparu dans la matinée de dimanche nous a redonné la couleur du ciel bleu et du **Périgord Vert** : le vert des prairies que longent des petits ruisseaux appelant les pêcheurs, le vert des feuillus, qui reboisent abondamment pour les générations à venir, et masquent les terres à champignons automnaux, le vert de l'espoir de 2 belles journées sur 3 , du point de vue météo, ce qui n'était pas gagné 3 jours avant.

Le vert...les verres (pression à l'arrivée, Montbazillac au pot d'accueil, Pécharmant ou Bergerac aux repas) ; et les menus...pas menus du tout !

Le copieux plateau-repas du dimanche-midi à Sarlat, outre crudité-taboulé en entrée nous proposait un savoureux coq au vin-pommes vapeurs, suivi de fromage et tarte aux pommes ; idéal pour repartir par une belle côte de plusieurs km ! Eh, bien, tout a été digéré, la côte et le coq !



Que dire du repas de gala du soir : tourain (soupe à l'ail extra), salade de magret-foie gras-aiguillettes de canard, sauté de veau fondant, cabécou sur lit de salade et tarte aux noix! Vous salivez ? ...faites-vous inviter par Mado Benoit, c'est son pays !

Le tout en musique grâce à 2 animateurs-instrumentistes-chanteurs qui ne manquaient pas d'humour. A minuit, ils prolongeaient par quelques danses, mais les 125km dans les jambes et la perspective du parcours du lundi nous incitèrent à rentrer ; certains loupèrent la photo de groupe (photo Planchet) d'où l'ajout de la 2ème, prise à La Roche -Gageac (photo Guillet)

Au fait, dans un an, c'est le Quercy qui est au menu de Pâques. Vous viendrez ?

Annette Guillet

Brevet AUDAX 100 km du 14 avril 2013 à Fontenay

Cette année le beau temps était au rendez-vous ce qui a incité une forte participation.

En effet, une cinquantaine de cyclos dont 3 féminines étaient au départ dont 8 du CRP Pouzauges, 2 des Deux-Sèvres et 2 individuels.

Tout le monde a apprécié la balade le long des canaux du marais poitevin et nos arrêts ravitaillement à Coulon & Damvix.

Rendez-vous l'an prochain, pour un brevet de 100 km le 13 avril et un de 200 km le 3 mai 2014

Danielle Pierre



Randonnée des Lutins le 28 avril à Rocheservière

Ce dimanche matin très tôt le soleil était au rendez-vous mais la température très fraîche a dérangé quelques cyclos venus pour faire du vélo et qui, compte-tenu du manque de degrés, se sont retournés vers les parcours pédestres.

"Les randonnées des Lutins" sont ouvertes à tous les pratiquants du vélo licenciés ou non, aux vététistes, aux marcheurs et au vélo familial à proximité de la localité.

Cette année, c'est 1660 participants qui ont choisi une discipline : 254 cyclos, 856 VTT, 499 marcheurs et 52 VTC vélo familial. Parmi les 254 cyclos, 75 venaient de clubs de Vendée affiliés FFCT (dont 17 cyclotes), 14 clubs étaient représentés, avec une mention particulière aux clubs de Beaufou avec 17 participants, Jard et la Tranche venus malgré la distance et 14 licenciés FFCT de Loire-Atlantique.



Le ravitaillement Cyclos situé au château de la Chabotterie a été très apprécié, de même que le sandwich beurre jambon blanc à l'arrivée.

Le CLB (Club des Lutins de la Boulogne) et tout particulièrement le CLC (Cyclo Loisirs Cerviérais), la section cyclo VTT dont elle dépend, vous remercient de votre présence pour cette matinée qui fut une très grande réussite vu le nombre de participants.

Rendez-vous fixé le Dimanche 27 Avril 2014 !!!

Joël Baudouin

Week- end de l'Ascension la section cyclo de la SVF prend de l'altitude !!!

15 Cyclos sont au départ de Fontenay le lundi 6 mai au petit matin pour rallier le pied des Pyrénées, ambiance décontractée, malgré une fraîcheur certaine.

Première étape qui nous emmène à Royan pour prendre le bac en direction de la pointe de Grave l'autre côté de l'estuaire de la Gironde. Traversée agréable sous le soleil sur le pont du bac ; une pose ravitaillement avant de descendre sur Hourtin notre première soirée étape en empruntant les superbes pistes cyclables le long des plages et sous les arbres sylvestres du Médoc.

Deuxième journée en direction de la forêt des Landes, lignes droites interminables sur des routes assez passagères à proximité du bassin d'Arcachon. En fin d'après-midi arrivée sur Castets capitale de la culture d'asperges, enfin pour nous le diner plutôt volailles et féculents.

Troisième jour la route commence à prendre du relief et les habitants ont pris l'accent du Béarn. Au loin on aperçoit les sommets enneigés, la pluie elle aussi nous accompagne, les petits torrents et les gaves sont bien remplis et le courant y est rapide. Notre gîte d'étape est en vue dans la Vallée d'Ossau un centre de vacances bien agréable à Izeste.

Là nous retrouvons d'autres cyclos partis en voitures le matin de Fontenay, eux aussi prêts pour titiller les sommets.

Jeudi première ascension col du Pourtalet 1794m sur 29 km de montée pour 22 cyclos dont 2 Féminines et un tandem qui dévalera la descente à une allure vertigineuse.

Au sommet la frontière Espagnole nous reçoit dans un épais brouillard givrant... heureusement le bar est ouvert certains se réchauffent avec du café, il y a aussi une boisson locale "la Sangria".

Nous redescendons à mi col pour une dégustation de Garbure dans une petite auberge accueillante.



Vendredi le temps n'est toujours pas encourageant, en route quand même pour le col de Marie Blanche 1035m en haut température glaciale et descente réfrigérante, enfin dans la vallée le soleil revient un peu avant de nous réchauffer sur les pentes abruptes du col d'Ichère 674m. Samedi au programme le Soulor 1474m température plus clémente, mais l'accès à l'Aubisque est fermé : route enneigée !!! De nouveau repas dans une auberge sympathique à Arbéost au-dessus de Ferrières tenue par une Hollandaise adresse à retenir en réservant.

Pendant cette semaine ils auront parcouru 850 km.

Un séjour bien agréable pour tous et une belle organisation grâce au travail de Michel Teruel et de notre secrétaire Danielle Pierre.

Un Président Heureux Sylvain Leriche

La Fête du Vélo les 1^{er} & 2 juin 2013

A La Ferrière

Le club Cyclotouriste Ferriérois a organisé dans le cadre de la fête du vélo et du cyclotourisme samedi 1er juin, une sortie conviviale et familiale autour de la commune de La Ferrière.

Le parcours d'une vingtaine de km a ravi les parents et les enfants qui découvraient ce type de manifestation (plus de 2/3 non licenciés parmi la quarantaine de participants cette année, dont beaucoup de jeunes de moins de 15ans, le message avait bien circulé dans les écoles).

Participation au passage d'un couple de cyclos du choletais qui apprécie ce genre de rendez-vous.

Le circuit a permis, avec l'intervention de C.Berthet et J.C Desmars de l'association la Ferrière patrimoine qui s'associe à la fête du vélo depuis plusieurs années, de découvrir ou redécouvrir plus en détail un des sites historiques phares de la commune, le parc et étang du Plessis Bergeret, notamment son histoire et ses secrets ainsi que son nouvel aménagement depuis le rachat par le conseil général.

S'en est suivi, comme à l'habitude un moment d'échange autour d'un goûter au local cyclos.

Rendez- vous est pris pour l'année prochaine...



Tony Crépeau

Au Beignon Basset

L'Association Cyclotouriste du Beignon Basset, comme chaque année (6^{ème} année consécutive), a participé à la Fête du Cyclotourisme (maintenant couplée avec la fête du vélo) le samedi 1 juin 2013.

A cette occasion, dans le même esprit que les années précédentes, une sortie ouverte à tous et entièrement gratuite a été organisée.

Le circuit de 30 km, parcouru à allure réduite, a permis au trente et un participants (dont une vingtaine de non licenciés) de goûter aux charmes des petites routes des communes de Dompierre, Boulogne et St Denis la Chevasse et de découvrir les châteaux qui les bordent.



Deux arrêts ont été particulièrement appréciés :

- à Boulogne où une stèle rappelle le souvenir du peintre Gaston Chaissac qui a séjourné dans le bourg de 1943 à 1948
- et à St Denis la Chevasse où une petite marche nous a conduits au château de Puitesson.

Claude Seguin

RAPPEL IMPORTANT

Si vous souhaitez organiser en 2014 une randonnée ou un brevet, il est impératif de communiquer à Jean Pasquier avant la fin juin la date ou les dates que vous souhaitez retenir.

En l'absence de réponse il vous sera difficile de prétendre à une inscription au calendrier 2014 vu le nombre de clubs dans le département.

Rappelons qu'il est souhaitable de proposer plusieurs dates pour éviter la concurrence entre les clubs.

CALENDRIER 2013

- D 16/06 LUCON "randonnée du Cardinal" *route & marche*
- D 23/06 LA TRANCHE "randonnée de l'huître" *route & marche*
- MONTAIGU "la Terre de Montaigu" *route & marche*
- D 30/06 CHALLANS "randonnée des canards" *route, VTT & marche*
- D 07/07 BEAUFOU "La Meillerette" *route & marche*
- D 21/07 ANGLES "randonnée du Troussepoil" *route, VTT & marche*
- D 01/09 ST FULGENT "randonnée du Bocage" *route & VTT*
- D 08/09 BOURNEZEAU "la Bournevaizienne " *route, VTT & marche*
- BENET "randonnée de l'Alouette" *route, VTT & marche*
- S 14/09 **V.C. CHALLANS brevet allure régulée 200 km**
- D 22/09 LE BOUPÈRE "La Boupérienne" *route, VTT & marche*
- D 06/10 FONTENAY " La Mélusine Transmerventaise" *route, VTT & marche*
- D 20/10 **CONCENTRATION DE CLÔTURE aux MOUTIERS SUR LE LAY**
- D 27/10 MORTAGNE "La Mortagnaise" *VTT & marche*
- S 02/11 **A.G. DU CODEP 85 - V.C. CHALLANS**
- D 24/11 **A.G. LIGUE PAYS DE LA LOIRE à ERNÉE (53)**
- D 01/12 **A.G. DE LA F.F.C.T. à BIARRITZ**
- S 07/12 C.T.YONNAIS "randonnée du Téléthon"

Mesdames n'OUBLIEZ PAS

Une nouvelle idée pour 2013 !!!

- **"TOUTES AU MONT ST MICHEL"** C'est un projet de **voyage itinérant**, réservé aux **féminines**, qui se déroulera les **13, 14 et 15 septembre 2013**.
- En partenariat avec le Codep 44, organisateur du projet, la Commission Tourisme à vélo du Comité propose d'adapter cette manifestation aux cyclotouristes vendéennes.
- Actuellement une quinzaine de participantes sont inscrites pour ce périple.
- Pour tout renseignement sur ce VI : **Patrice RABOT**, responsable de la Commission Tourisme à vélo au CODEP



RAPPEL !!!!!

CONCOURS PHOTOS

Concours photo départemental

Thème : **"Les ronds-points"**

Rond-point en Charente Maritime (Photo René Baudon)

Règlement du concours départemental

Voir sur le site du CODEP



Nous avons appris avec tristesse le décès de Nicole Couturier, épouse de Michel Couturier, président du club de la Tranche sur Mer et membre du CODEP de 2008 à 2012. Le Comité Directeur du CODEP 85, au nom de l'ensemble des cyclotouristes vendéens, adresse à Michel et à sa famille ses sincères condoléances et le prie de croire à toute sa sympathie