



# FLASH

Mars 2015

Numéro 71

## Dans ce numéro

- 1 Editorial
- 2 Formation initiateur
- 3 } Echo des Clubs
- 4 }
- 5 } Le Ventoux
- 6 }
- 7 } Les RV du Codep
- 8 }

## ÉDITORIAL

Un vieil adage dit "Que l'hirondelle ne fait pas le printemps"...  
Certainement les adages ont une connotation particulière à apprécier  
différemment de la réalité.

Mais pourtant !!!

L'année 2015 commence son troisième mois et c'est le mois du printemps, le  
soleil, les beaux jours sont là, les envies de pédaler renaissent. Vite !  
Allez, on enfourche la bicyclette, et c'est parti !

Oui bien sûr, mais il est bon de se rappeler quelques règles importantes pour  
notre sécurité et notre bien-être.

La Sécurité c'est :

- ✚ Le respect impératif du code de la route.
- ✚ De bien signaler ses intentions pour tourner à gauche comme à droite.
- ✚ De rouler à droite (en groupe rouler à deux de front est seulement toléré).
- ✚ Avoir une bicyclette en bon état de fonctionnement.
- ✚ En cas de visibilité insuffisante porter un gilet de visibilité homologué est obligatoire.

Le comportement du Cyclotouristes c'est :

- ✚ C'est toujours au plus vaillant d'attendre le moins véloce.
- ✚ Savoir partager la route avec tous les usagers.
- ✚ Le groupe part avec(X) personnes, il revient avec le même nombre.
- ✚ Lors d'une crevaison ou incident, on attend le malchanceux.
- ✚ Ne pas surestimer ses forces, sa condition physique.
- ✚ Ne pas jouer à la compétition, ce n'est plus pour nous.

La santé c'est :

- ✚ Pour les moins de 18 ans et les nouveaux licenciés : visite médicale obligatoire ;  
**(Vous devez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du vélo en groupe ou seul).**
- ✚ Pour les autres, la visite est vivement conseillée.
- ✚ Ne pas oublier de s'alimenter régulièrement pendant l'effort et après l'effort.
- ✚ N'oubliez-pas d'emporter un vêtement chaud ou un vêtement de pluie.
- ✚ Nécessaire de réparation ou chambre à air de secours.

Bref ! Tous ces ingrédients réunis nous allons pour pédaler cool !  
Bonjour les kilomètres au compteur. Bonne sortie et profitons de la beauté  
de la nature.

Le Président du Codep85 de Cyclotourisme.

Directeur de la Publication : Jean PASQUIER

Conception-Réalisation : CODEP 85

Diffusion :

Clubs Vendée, Comité Directeur et anciens

Présidents de la Ligue des Pays de la Loire,

Présidents des CODEP 44, 49, 53 & 72

Partenaires Institutionnels et privés

## LA VIE DU CODEP : **Stage de formation initiateur**

samedi 17 et dimanche 18 janvier 2015 au CREPS de la Roche sur Yon.

Quelques réactions sur le vif



Pour moi, cette formation a été très enrichissante sur les plans technique et pratique avec une équipe sympathique et un formateur formidable, merci René.

Des stagiaires très motivés et satisfaits de ce stage, c'est ce qui ressort du bilan formation.

Encore un grand merci à René Adam, instructeur fédéral avec lequel c'est un plaisir de travailler.

Bilan de cette formation positive et dans un bon esprit Le formateur avait de nombreuses anecdotes sur le cyclotourisme à nous narrer.

Cette formation est à conseiller à tous les cyclos pour qui « rouler la tête dans le guidon » n'est pas une fin en soi et qui s'intéressent à l'encadrement des jeunes.

### **Le programme des 2 jours**

Théorie le samedi matin et création d'un rando-guide puis essais de ce rando-guide sur le terrain, avec orientation sur une carte avec la boussole.

L'après midi, nous avons, sur notre vélo, essayé les exercices de maniabilité et d'équilibre que nous devons proposer aux jeunes, mais nous ne sommes plus jeunes (pour la plupart) et ce fut très difficile, de plus il faisait froid malgré un soleil timide.

Nous avons revu aussi un peu de mécanique.

Après le dîner, nous avons préparé la randonnée du lendemain.

Le dimanche matin nous sommes partis sur la route avec la crainte permanente de la pluie. Nous avons été épargnés par la pluie mais pas par le froid car nous ne roulions pas vite devant enseigner aux jeunes que nous encadrions, les règles de sécurité, de savoir vivre sur la route et faire apprécier le côté touristique de la randonnée. Vers la fin de la matinée, nous avons accéléré un peu l'allure pour nous réchauffer.

Après le repas du midi, nous avons fait la synthèse de cette formation, répondu à un QCM et revu un certain nombre de réglementations tant au niveau de la FFCT et du code de la route qu'aux lois de la république.

Sylvain Dupas

Les Cyclo-randonneurs Mareuillais

### **Des propositions pour l'avenir**

- Sylvain Dupas : Dommage que cette formation ait été orientée principalement pour les jeunes, elle devrait être modifiée pour former les adultes et les anciens (travail d'équilibre et de comportement sur la route),

- JC Haro: Le plus dur reste à faire :

\* ouvrir une école de cyclotourisme pour mettre en application ce que vous a transmis l'équipe de formateurs.

\* former de nouveaux animateurs club, l'objectif étant un animateur par club.

Messieurs les présidents, à vous de faire passer le message. L'équipe formation du Codep est à votre écoute.

### **Une curiosité à remarquer !**

Vous remarquerez l'implication de notre président du Codep qui va jusqu'à se faire graver sur le front un petit vélo FFCT !!!



## ÉCHOS DES CLUBS

### Petit bilan de la Mortagnaise 2014

Sous le soleil avec quelques brouillards matinaux rapidement dissipés, les gens sont venus en nombre puisque nous avons enregistré :

820 marcheurs - 366 VTT et 131 cyclos (pour 1 reprise c'est bien!!!)  
soit un TOTAL de 1317 participants ce qui constitue pour nous un véritable succès.

Globalement les participants sont satisfaits des parcours qui leur ont été proposés, même si c'était dur pour certains en VTT mais ils avaient signé !!!

Une petite ombre au tableau ; 2 chutes en VTT, l'une sur le secteur de La VERRIE en face la ZA du Landreau , 1 Rennais en voulant mettre pied à terre s'est rompu le tendon rotulien. Evacué sur le CH de CHOLET où il lui a été posé une atèle, il a pu rentrer chez lui avec ses 3 camarades. Il sera opéré à RENNES dans la journée.

La seconde, 1 jeune collégien de 12 ans de St MARTIN qui était venu en famille a dérapé sur une souche dans les coteaux de la Brangerie, blessé au genou avec 1 plaie importante il a été également évacué sur le CH de CHOLET d'où il est sorti dans la journée avec 3 points de suture. Il sera remis pour la rentrée !!!

Autre blessé de la journée, notre camarade Philippe cloué au lit depuis 2 jours avec un lumbago; il reçoit tout notre soutien moral et merci à lui pour la préparation.

Au nom du Président qui a commenté dans OUEST FRANCE et le COURRIER de l'OUEST les résultats de cette manifestation, un grand merci à tous les acteurs et actrices qui ont pris part à l'organisation depuis plusieurs mois et surtout hier qui a été le fruit de ce résultat et merci aux propriétaires qui ont permis de traverser leurs propriétés ainsi qu'à nos sponsors.



*(PHOTOS de Mr COGE correspondant OF)*

## La Mélusine Transmerventaise 2014



Suite à l'absence pour des raisons professionnelles de notre président Pascal LAURENT, j'ai été désigné pour le remplacer sur LA MELUSINE 2014. C'est avec un peu d'appréhension que j'ai vu arriver petit à petit la date de la manifestation. Mais celle-ci a très vite disparue grâce à la grande disponibilité de tous les bénévoles participants à l'organisation. Chacun s'est impliqué pleinement dans sa tâche pour offrir à 917 participants une journée bien remplie associant effort physique en famille ou entre amis et convivialité. En plus, le temps était au rendez-vous. Quelle belle récompense pour chacun de nous de voir les sourires de tous ces participants satisfaits par les choix des circuits toutes disciplines confondues et la qualité de l'organisation ce qui fait le succès de LA MELUSINE depuis des années. Encore un grand BRAVO à tout le monde pour la qualité du travail fourni et je vous donne rendez-vous à l'année prochaine avec la même motivation. A très bientôt.

Pierre-Jean VIGNA

## **LE VENTOUX ATTIRE LES CYCLOTOURISTES VENDÉENS** **VI autour du Ventoux**

Début septembre, une équipe de 6 copains/copines de l'Amicale Cyclo Tranchaise (JP, Billy, Juju, Luc, Françoise et Michel) ont rejoint Vaison la Romaine (Vaucluse) en voiture; après une soirée-étape, ils ont enfourché leur vélo avec armes et bagages pour faire le tour (au large) du Ventoux sur 6 étapes (sans assistance). Le kilométrage et la moyenne n'ont pas été d'un grand cru mais le dénivelé, lui... (circuit concocté par notre ami Jean-Pierre).

Le tourisme, par contre, a été d'un bon tonneau avec tous les jours dans des petits villages toujours perchés le plus haut possible (allez savoir pourquoi ???), visites de châteaux, églises, abbayes, etc... voire caves (normal à Gigondas). C'est une très belle région chargée d'histoires les plus diverses.



Le tout s'est passé dans une très bonne convivialité, la bonne humeur entre autre le soir...

Le 7<sup>ème</sup> jour, la cerise sur le gâteau a été pour les 3 qui se sont offerts le Ventoux dont Juju une de nos féminines (bravo à elle).

La rando 2015 étant déjà bloquée, nous vous disons "à l'année prochaine"

Michel COUTURIER

## Un autre voyage itinérant en direction du Ventoux

Réalisé par Robert Chiron et Gilles Chapeleau

*Heureux, qui comme...♪♪*

... a fait un beau voyage. L'air inlassablement m'accompagne en cette fin de matinée, de retour de ce voyage en cyclo camping la Vendée→le Ventoux.

Voilà une petite semaine que je roule en solo, mais pas en solitaire car la vue du vélo, avec son chargement, invite beaucoup à la conversation.

Je suis parti ce vendredi matin de Charroux, après une nuit humide égayée par le chant des grenouilles hébergées dans une mare toute proche du camping à la ferme.

Comme tous ces jours, la pause déjeuner, sera le moment de déballer la tente et le couchage, pour un séchage aux rayons du soleil. Saint Maixent l'école est en vue, je progresse à bonne allure, les 25 Kg de bagages amarrés à la randonneuse se font oublier, il est vrai que de jour en jour le relief s'adoucit.

Je savoure ce bonheur, avec une pensée pour mes proches et amis.

Robert a été l'initiateur de ce périple, je l'ai accompagné dans son projet, de la Vendée au Mont Ventoux en cyclo camping \*.

Apprenti dans cette pratique, avec des règles bien établies, comme par exemple 100 à 110 km maxi par jour, cette partie de voyage aura été une expérience avec de merveilleux souvenirs. Paysages, rencontres, le binôme a bien fonctionné.



Dimanche dernier, au lendemain de la montée du Ventoux, nous nous sommes séparés après Vison, non sans un pincement au cœur. Robert s'est dirigé vers Privas, pour rejoindre le Puy en Velay en deux étapes. Moi j'ai plongé vers le Rhône, en laissant derrière moi le chant des cigales et l'odeur de la lavande, gardant en tête, un retour en Vendée pour le week-end suivant.

Depuis Vaison la Romaine, des sites BPF sont des lieux de passage. Le Mont Gerbier de Jonc, le lac de Bouchet, Monistrol d'Allier, Murat, Bort les Orgues, Treignac, La Jonchère Saint Maurice, Cieux, Saint Germain de Confolens et Charroux, de superbes lieux touristiques de notre hexagone qui viennent compléter ma collecte.

L'Ardèche m'a été généreuse ce dimanche là, avec neufs cols en enfilade. Cela me permettra peut être un jour de rejoindre le célèbre club des cents cols.

La nuit à Saint Eulalie, à quelques km du Mont Gerbier de Jonc sera froide. Des voisins campeurs, randonneurs expérimentés, auront la gentillesse de prêter des couvertures supplémentaires.

La Haute Loire en cette belle journée, à la croisée des chemins de Saint Jacques de Compostelle, était arpentée par de nombreux pèlerins partis du Puy en Velay. Après le passage de l'Allier, ils se dirigeront vers le mystérieux plateau de l'Aubrac.



La machine "randonneur longues distances" est en route. Toujours à la même allure, juste en augmentant le temps, les étapes naturellement seront plus longues. L'arrivée le soir à Ruynes a été tardive. Le Cantal m'a offert mon dernier col de ce périple, celui d'Entremont. Bort les Orgues sous la pluie, a ouvert les portes de la Corrèze. Le soir, je reçois un nouveau SMS de Robert, dont voici un extrait.

*"Après une journée de tourisme au Puy, je suis plus fatigué qu'après 12 jours de pédalage. Vive le voyage à vélo"*

À Neuvic, l'orage de la nuit a été un véritable feu artificiel, laissant le matin un paquetage bien humide.

A la pause de midi, le fil à linge sorti du fond de la sacoche a rendu service.

A l'approche du plateau de Millevaches, ne pouvant pas rester trop longtemps sous un abri, pour la première fois, je choisis la cape, méthode Robert, efficacité indéniable sous la pluie dense.

D'Eymoutiers, à travers la haute Vienne, les sites BPF guideront ma route, et à la fin de cette quinzième journée, je bascule en Charente. Ce sera le dernier carton à faire tamponner, Charroux.

Je quitte les Deux-Sèvres, en empruntant les routes familières du sud Vendée. Un vent de face, sur ces routes de plaines sans abris, réduit mon allure, je vais rater le début du match France Allemagne de la coupe du monde de Football.

Après un dîner en famille, j'enfourche à nouveau ma machine afin de rentrer pour le Week-end. Le compteur vient de passer les 1800 Km et pour la première fois il va falloir mettre en marche les éclairages.

La machine et son équipement ne m'ont pas fait défaut, Yves un ami cyclo de longue date, m'a beaucoup aidé à préparer la monture pour cette aventure en complète autonomie.

Dans la dernière côte, en cette nuit d'été, le vent s'est apaisé. Si le moulin tout proche, avait encore ses ailes, il me l'aurait confirmé.

Je savoure.....

Gilles CHAPELEAU

*\* à ne pas manquer le récit de Robert CHIRON "Vendée le Mont Ventoux en cyclo camping du jeudi 19 juin 2014 au samedi 28"*

*Un prochain "flash spécial" relatant ce défi vous sera adressé prochainement.*

## LES RENDEZ-VOUS DU CODEP

### Concentration d'ouverture à Fontenay Le Comte 15 mars 2015



C'est avec beaucoup de plaisir que nous accueillerons ce dimanche 15 mars 2015 nos amis cyclos du département de la Vendée.

Fontenay le Comte, ville sportive, terre de sport et plus particulièrement avec le cyclisme et le cyclotourisme.

Vous allez pouvoir découvrir notre belle cité renaissance, un des joyaux architecturaux du Sud Vendée, Ville d'art et d'histoire, référencée dans le guide des "Plus Beaux Détours de France".

Traversée par la rivière Vendée, Fontenay ne vous laissera pas indifférent par tous ses atouts et par le charme de son patrimoine.

Notre club de vélo la SVF a été fondé il y a plus de 100 ans, et nous sommes donc le plus vieux club sportif du département, ce qui ne nous empêche pas d'être un club dynamique et ambitieux, avec nos 4 sections distinctives, le BMX, le VTT, la section route compétition, et bien sûr... la section Cyclotourisme.

Ces quatre identités sportives représentent au total un effectif de plus de 260 licenciés affiliés à deux fédérations, la FFC et la FFCT.

Voilà en quelques lignes, le reflet et l'image de notre club.

Vivement Dimanche 15 mars, la joie de vous accueillir, vous les Cyclos et les Cyclotes du 85, à la salle Jean Jaurès, tout près du centre aquatique "Océanide"

Toute l'équipe de la section Cyclotourisme, vous attend, bonne route à vous !!!

Sylvain Leriche, Président de la section cyclo.



### Concentration VTT/VTC à Mareuil sur Lay 3 mai 2015



Pour la première fois, le club des Cyclorandonneurs Mareuillais est heureux d'accueillir la concentration VTT/VTC organisée avec le CODEP de Vendée.

**1 parcours VTC de 20 km pour les débutants et non pratiquants du VTT.**

Ce parcours suit le circuit du VTT 24km mais sans les difficultés et par des chemins carrossables.

#### **1 parcours VTT de 24 km**

Ce parcours passe par le bois de l'Epault à Beaulieu, puis le bois de la Grande Ajonnière avant Lavaud. Après le ravitaillement près de la Sigonnière, passage près du motocross puis le bois de Tours puis La Butte et ensuite le chemin de Marmande.

#### **1 parcours VTT de 36 km**

La partie du 24 est commune aux 3 circuits, le 36 km passe par le moulin près de l'Audérie puis les Frelanidières et rejoint le 24 km au 2ème ravitaillement.


#### **1 parcours VTT de 53km**

Après le premier ravitaillement, direction la vallée de l'Yon par la Pierre aux Fées, Piquet, puis une boucle autour de Rosnay avant de rejoindre le 36 km.

Des parcours marche de 8 km, 12km et 20 km



## Randonnée de la Rose à Challans le 10 mai 2015



**RANDONNEE DE LA ROSE  
CHALLANS**

Dimanche 10 mai 2015

Réservée aux féminines et Tandems Mixtes



Trois circuits avec ravitaillement réservés aux féminines  
Un circuit (différent de celui des dames) est aussi prévu r  
les messieurs

**Concentration de clôture à La Ferrière le 18 octobre 2015**

### CONCOURS PHOTOS

#### **CONCOURS PHOTOS DÉPARTEMENTAL 2015**

**Thème : "Cadrans et Horloges"**

*Le règlement et le bulletin d'inscription sont disponibles  
sur le site du Coden*

#### **CONCOURS PHOTOS DE LA LIGUE 2014**

**Thème : "Cyclotourisme parmi les fleurs"**

*Le règlement et le bulletin d'inscription sont disponibles  
sur le site de la Ligue*



#### **TOUTES A STRASBOURG EN JUIN 2016**

**Le V.I. est en préparation,  
les 1ères réunions ont eu lieu, une trentaine  
de féminines sont susceptibles de  
participer... A SUIVRE**





**RANDONNEUR 85**  
**CHALLENGE INDIVIDUEL**  
**2014**

**FEMININES (8 participantes)**

	Nom	Prénom	Clubs	Points
1	BAUDON	Lisette	Cyclo-Randonneurs Mareuillais	123
2	AUVINET	Marie Luce	Cyclo-Randonneurs Mareuillais	112
3	COUPEY	Huguette	Union Sportive Rosnay Section Cyclo	102
4	BENOIT	Madeleine	Cyclotouristes Luçonnais	101
5	PLANCHET	Marylène	Cyclo Touristes Herbretais	88
6	CARON	Nelly	Jard sur Mer Cyclo	60
7	SEGUIN	Eliane	AC Beignon-Basset	29
8	AUDEMARD	Jeanine	Union Sportive Rosnay Section Cyclo	17

**MESSIEURS (16 participants)**

	Nom	Prénom	Clubs	Points
1	BAUDON	René	Cyclo-Randonneurs Mareuillais	127
2	AUVINET	Yves	Cyclo-Randonneurs Mareuillais	110
3	BENOIT	Bernard	Cyclotouristes Luçonnais	95
4	PLANCHET	Léon	Cyclo Touristes Herbretais	94
5	COUPEY	Michel	Union Sportive Rosnay Section Cyclo	91
6	DURET	Guy	Amicale Cyclotouriste Tranchaise	83
7	ROIRAND	Damien	Cyclotouristes Yonnais	81
8	GAUDUCHEAU	Guy	Cyclo Club Anglois	74
9	FERRE	Jean Paul	AS Cyclo Nieulais	73
10	SEGUIN	Claude	AC Beignon-Basset	41
11	COUTURIER	Michel	Amicale Cyclotouriste Tranchaise	35
12	CHAPELEAU	Gilles	Membre Individuel	33
13	PUICHAULT	Jean	SVF Fontenay le Comte	32
14	THIBAudeau	Gérard	Union Sportive Rosnay Section Cyclo	28
15	DRATWA	Lionel	Union Sportive Rosnay Section Cyclo	27
16	AUDEMARD	Serge	Union Sportive Rosnay Section Cyclo	25