



FLASH

EDITORIAL

FEVRIER 2006
Numéro 46

Dans ce numéro

- 1** Editorial
- 2** Le Codep
- 3** Challenge - Photo
- 4** Infos
- 5** La formation
- 6** Récit de voyage
- 7** Récit de voyage
- 8** Récit de voyage



VTT PASSION VENDEE

Bonjour et meilleurs vœux 2006. Depuis quelques années le VTT avait pris de l'ampleur, des jeunes commençaient à entrer dans les clubs. Aujourd'hui, par manque d'informations auprès de ces jeunes, les clubs vieillissent.

Que faut-il faire ?

- * être à l'écoute des jeunes,
- * aller au devant d'eux,
- * aller avec eux dans les randonnées
- * les accompagner dans leur démarche de loisir.

Aujourd'hui, pour remettre la machine en route, il faudrait que, dans les clubs, il y ait un ou deux hommes VTT pour attirer les jeunes vers les clubs. Tous les ans il y a un « Critérium Jeune VTT » qui ne se fait plus en Vendée car personne n'y porte d'intérêt (toujours ce manque d'information et de motivation).

Maintenant, depuis peu, au sein du CODEP, vous avez une personne qui s'occupe du VTT. Je suis à votre disposition pour aller sur le terrain avec vous, participer à vos réunions pour parler de l'avenir du VTT et aussi savoir ce que vous attendez de nous pour relancer le vélo passion pour les jeunes. Pour me contacter, Bernard Bégaud, e-mail : bb85@wanadoo.fr ou le 06 03 31 24 41. Je reste à votre disposition pour tout renseignement.

Moi-même, je fais partie d'un club, le CTH aux Herbiers et je représente le VTT au sein du club. Nous présentons quatre jeunes au Critérium Départemental. Malheureusement, faute de présentation de jeunes, nous sommes obligés d'aller dans le 44.

Bernard BEGAUD

COMITE DIRECTEUR DU CODEP 85

Président	SEGUIN Claude 5 rue des Primevères 85170 LE POIRE SUR VIE	02 51 34 13 34 clseguin@wanadoo.fr	
Vice-président	LE LOUREC André 38 avenue Michel Rambaud 85400 LUCON	02 51 56 21 77 lelourec.andre@wanadoo.fr	
Secrétaire	GUILLON Robert 21 rue de la Petite Ouche 85200 ST MARTIN DE FRAIGNEAU	02 51 53 07 17 trebor.guillon@free.fr	
Trésorier	RENARD Michel 28 rue du Bois Joli 85750 ANGLES	02 51 97 52 82 ccanglois@wanadoo.fr	
Trésorier adjoint	BARRIAUX Jean-Claude 50 bis rue de la Parée 85470 BRETIGNOLLES SUR MER	02 51 33 87 95 jcbx@cegetel.net	
Membres			
BEGAUD Bernard 5 rue Jules Massenet 85500LES HERBIERS	02 51 57 30 06 bb85@wanadoo.fr	GENTREAU Paul 57avenue Georges Clémenceau 85500 LES HERBIERS	02 51 66 04 84
DELHOMME Roger 44 RUE DE Lattre de Tassigny 85120 BREUIL-BARRET	02 51 87 48 31	RAUTUREAU Paul 13 avenue de Bretagne 85250 SAINT FULGENT	02 51 42 78 81
GAUVRIT Félicien 5 rue Jehan Clémenceau 85320 LES MOUTIERS SUR LAY	02 51 27 55 24	SACRE Michel 21 rue Basse 85490 BENET	02 51 87 35 07

LES COMMISSIONS 2006

Commission	Responsable	Membres
Tourisme	A Le Lourec	JC Barriaux – B Bégaud
Sécurité – Assurances	M Sacre	R Guillon
VTT – Jeunes	B Begaud	A Le Lourec
Formation	R Guillon	
Manifestations - Banderoles	A Le Lourec	F Gauvrit
Flèches – Bonnes adresses	R Delhomme	
Challenge de Vendée	P Gentreau	
Randonnée permanente	P Rautureau	
Flash	C Seguin	
Photo	M Renard	B Bégaud
Féminines	F Gauvrit	
Communication	M Renard	

NOUVEAUTES CHALLENGE

* Comme il a été demandé lors de l'assemblée générale des Herbiers, le **Challenge de la Randonnée Vendéenne**, récompensant le club le plus représenté dans les randonnées du département, tiendra compte désormais de la participation des **VTTistes**.

* Un **Challenge Individuel** sera mis en place cette année. Il est destiné à récompenser le (ou la) cyclotouriste le (la) plus assidu(e) aux diverses manifestations proposées par la FFCT

Paul Gentreau nous a préparé de nouveaux imprimés pour ces 2 challenges

DES ECHOS DE LA PHOTO

Le concours photo de la ligue 2005 avait pour sujet « **l'eau vive** »

Il y a eu 6 participants vendéens issus de 4 clubs qui ont très bien figuré dans les différents classements.



Catégorie	Place	Note	Nom	Club
Diapositive	2 ^{ème}	14,5	Soulard André	VCPC La Chataigneraie
	3 ^{ème}	14	Soulard André	VCPC La Chataigneraie
Papier Noir et Blanc	Seul participant	13	Seguin Claude	AC Beignon-Basset
Papier Couleur	5 ^{ème}	13,6	Seguin Claude	AC Beignon-Basset
	6 ^{ème}	13,5	Aunis Bernard	MI
	7 ^{ème}	13,4	Baudouin Bernard	VCPC La Chataigneraie
	14 ^{ème}	11,6	Baudouin Bernard	VCPC La Chataigneraie
	15 ^{ème}	11,5	Soulard André	VCPC La Chataigneraie
	21 ^{ème}	11	Aunis Arlette	MI
	22 ^{ème}	10,7	Baudon René	CR Mareuil sur Lay
30 ^{ème}			Soulard André	VCPC La Chataigneraie

Le classement complet du concours, ainsi que quelques photos parmi les mieux classées figurent sur le site de la ligue : [www :paysdelaloire-ffct.info](http://www.paysdelaloire-ffct.info)

Pour 2006 le sujet est « l'arbre »

Le règlement et le bulletin de participation seront publiés dans le prochain flash



DATES A RETENIR

Vendredi 24 FEVRIER 2006

REUNION DES PRESIDENTS DE CLUBS - Maison des Sports LA ROCHE SUR YON

Dimanche 12 MARS 2006

CRITERIUM DEPARTEMENTAL VTT

Dimanche 12 MARS 2006

CONCENTRATION D'OUVERTURE à LUÇON

Vendredi 21 AVRIL 2006

REUNION DES DELEGUES SECURITE - Maison des Sports LA ROCHE SUR YON

Vendredi 8 SEPTEMBRE 2006

REUNION CALENDRIER - Maison des Sports LA ROCHE SUR YON

Dimanche 15 OCTOBRE

CONCENTRATION DE CLOTURE à ROSNAY

Samedi 21 OCTOBRE

ASSEMBLEE GENERALE LES SABLES D'OLONNE

BON A SAVOIR

** A consulter sans modération :*

- le site internet du Codep 85 : <http://perso.wanadoo.fr/codep85>

- le site internet de la ligue : www.paysdelaloire-ffct.info

Pratiquement tous les clubs ont maintenant une adresse internet. N'hésitez pas à utiliser ce moyen de communication pour faire part de vos expériences et de vos projets.

** La 2^{ème} édition du Vendée Sports Evasion organisée par le Syndicat «Mer et Vie» de St Gilles Croix de Vie se déroulera les 9-10 et 11 juin 2006*

A noter que le dimanche 11 juin aura lieu également la randonnée de la sardine. Je souhaite que l'on puisse promouvoir et valoriser notre randonnée à l'occasion de cette manifestation qui regroupe les sports de pleine nature.

** Le Comité a décidé de poursuivre et de compléter les actions en direction des féminines et des jeunes en 2006, à savoir :*

- remboursement de la part fédérale de la licence lors de la 1^{ère} affiliation d'une féminine.

- remboursement de la part fédérale de la licence pour tous les jeunes jusqu'à 18 ans inclus.

Pour cela il suffit de nous adresser une photocopie de la licence 2006;

A RECTIFIER

Modifications concernant le lieu d'accueil:

*- de la **concentration d'ouverture** du dimanche 12 mars 2006 à **Luçon** : collègue le Sourdy à la place de la salle du Vieux Château.*

*- de la **randonnée du Troussepoil** du dimanche 21 mai à **Angles**: salle Omnisports route de la Dugeonnière près du stade de football (cyclo-club anglais).*

FELICITATIONS

*Deux distinctions ont été attribuées par la **Préfecture de la Vendée** à deux de nos cyclotouristes en récompense des services bénévoles accomplis pendant de nombreuses années au service du Cyclotourisme :*

*- **médaille de bronze de la Jeunesse et des Sports** attribuée à **Joël Poirot** du VCC Challans ex trésorier puis président du Codep85*

*- **médaille d'argent de la Jeunesse et des Sports** attribuée à **Robert Guillon** des Cyclos Tessonnais, actuel secrétaire du Codep85 et trésorier de la ligue des Pays de la Loire.*

Félicitations à tous les deux pour cette récompense bien méritée.

LA FORMATION

Les stages dans la ligue en 2006

Stage initiateur à Averton (53)

14/15 janvier - 18/19 février - 30 septembre et 1^{er} octobre 2006

Stage moniteur à Chalonnes sur Loire (49)

15-16-17 avril 2006

En Vendée stage recyclage initiateur indispensable au renouvellement de la qualification des initiateurs au bout de 3 ans.

Lieu et date à déterminer en 2006

Chronique d'un stagiaire ordinaire

La Fédération accorde une place importante à la formation qu'elle considère comme l'un des principaux vecteurs de son développement.

Les activités de notre fédération constituent des facteurs de santé, d'équilibre et d'épanouissement.

Dans ce contexte, le rôle des cadres fédéraux est primordial pour organiser ces activités.

Dans un cadre champêtre, au gîte de la Ferme de Beaulieu, se sont déroulés en janvier, février et octobre 2005, sur des week-end, les 3 modules de formation Initiateur encadrés par :

Geneviève Siquin (déléguée régionale)

Sébastien Dubois (directeur de stage)

Etre initiateur, c'est être capable d'apporter les connaissances nécessaires à la pratique du cyclotourisme ou du VTT de randonnée au sein d'un club, sous la responsabilité de son président.

Le contenu de notre formation a porté en alternance sur des mises en situation pratique sur le terrain et des cours théoriques en salle.

A l'issue de chaque module, il a été procédé à un bilan individuel et collectif.

Les enseignements ont porté sur les points suivants :

- technique de l'activité et formes de pratique
- technique de carte
- technologie et mécanique
- conduite de groupe et sécurité

Remercions au passage l'équipe pédagogique pour la qualité et la pertinence de leurs interventions.

Il reste désormais aux Initiateurs que nous sommes devenus à forger notre expérience avec la réalité du terrain !

Amitiés sportives

Patrice Rabot

Note du président du Codep

* Depuis cet article du 17 octobre 2005, Patrice Rabot a enchaîné :

- **un stage « passerelle »** à Segré (22-23 octobre 2005) permettant à un initiateur route de devenir initiateur VTT
- la première partie (tronc commun) **d'un stage moniteur** à la Ferté-Macé dans l'Orne (11-12-13 novembre 2005) qui verra son aboutissement après la partie pratique courant 2006

Félicitations à Patrice pour son engagement dans la formation et l'obtention de ses 2 diplômes.

* Toutes les personnes qui ont, depuis quelques années, obtenu la qualification initiateur vont être prochainement contactées pour un stage de remise à niveau.

Ce stage, qui se déroulera dans le département dans le courant de l'année, leur permettra d'obtenir la validation de leur qualification.

RECIT DE VOYAGE

TOUR DE FRANCE CYCLOTOURISTE 2005 DE JOEL ET COLETTE POIROT

Arrivée à la retraite, je peux enfin réaliser mon rêve : le tour de la France de l'US Métro avec mon mari. Pour mener à bien ce projet, Joël commence par acheter une « randonneuse » avec sacoches et du matériel de camping



léger. Nous sommes déjà partis huit jours à vélo et nous avons quelques grands cols à notre actif. En juin, nous peaufinons notre préparation en partant un week-end avec tout notre équipement. Nous nous inscrivons auprès de l'US Métro pour le tour cyclotouristique en moins de 60 jours. Joël prépare l'itinéraire en fonction des 60 points de contrôles obligatoires.

Nous partons le 9 juillet à 7 H avec Jean, Gérard et Jean Claude jusqu'à la maison de notre fille à Chauvé. Nous partons sous le soleil qui va être présent presque tout le long du trajet.

Nous campons les quinze premiers jours. Levés à 6h30, nous parcourons 150 km par jour. Nous pique-niquons rapidement à midi pour arriver au camping vers 17 H. Après une bonne

douche, Joël monte la tente, installe les couchages, vérifie et attache les vélos et prépare l'itinéraire du lendemain. Je m'occupe de la lessive, du repas et du carnet de route. Nous nous couchons de bonne heure pour être en forme le lendemain.

En commençant par la Bretagne, le parcours est superbe mais très accidenté. Je pense aux grimpettes près de Pont Aven, Douarnenez, Brest, Paimpol, Saint Briec, Cancale, de quoi parfaire notre entraînement. Puis nous longeons les côtes normandes avec vue sur le Mont Saint Michel, Cherbourg et les plages du débarquement. Avant le pont de Tancarville, nous croisons un cyclo de Challans, Philippe Labbé et à Fécamp Hervé, parti de Grenoble qui fait le tour de France dans l'autre sens. A midi, nous déjeunons sur la plage d'Etretat et le soir nous campons près de Dieppe.

Puis c'est la traversée du Pas de Calais et du Nord sous un ciel nuageux. Au Portel, nous apprécions notre première journée de repos chez un oncle. Le 20 juillet, après avoir aperçu les côtes anglaises, nous traversons le plat pays avec ses maisons en briques et ses terrils. Après la traversée des Ardennes, nous faisons escale une journée à Pont à Mousson après une 15^{ième} étape éprouvante. La répétition des côtes fatigue l'organisme.



A l'approche des montagnes, nous allégeons nos bagages en laissant le matériel de camping. Nous nous dirigeons vers les Vosges. Nous franchissons le col du Donon par une route seulement gravillonnée. Quelle galère ! Des graviers se coincent entre le garde-boue et le pneu et bloquent ma roue arrière. Après 144 km, nous nous arrêtons dans une confortable auberge alsacienne. Quel luxe après le camping ! Le 26 juillet, nous traversons le massif Vosgien sous le soleil par la route des crêtes. Joël pose devant la pancarte de son village natal, la Bresse. Après avoir pointé au Grand Ballon, nous descendons jusqu'à Mulhouse où nous restons cinq jours. Nous pouvons ainsi rendre visite à nos parents et profiter d'une fête de famille. Le lundi, nous repartons vers le Haut Doubs et le Jura. Il fait froid et il pleut entre Morteau et Saint-Claude. Nous longeons la frontière Suisse avant d'arriver au Petit Bornant. J'ai très peur de passer les tunnels sombres et bruyants.



Le 4 août, nous entamons la traversée des Alpes et sa succession de grands cols. Nos étapes sont d'environ 100km. Après 22 km de montée, nous posons devant la chapelle du col des Aravis avant de descendre sur Albertville. Nous déjeunons sur l'herbe et nous

partons vers le col de la Madeleine. Je l'avais déjà grimpé par l'autre versant. Il me faut l'après midi pour faire les 26 km de montée. Il fait beau et le paysage est merveilleux. Je ne parle plus et je dois m'arrêter plusieurs fois. Nous sommes heureux de nous reposer à St François de Longchamp. Nous apprécions les spécialités savoyardes (diots, crozets) mais des ennuis intestinaux m'empêchent de dormir et c'est fatiguée que je me dirige vers les cols du Télégraphe et du Galibier. Joël est inquiet. Il prend mes sacoches pour alléger mon vélo. Je monte doucement le Télégraphe et j'adopte un petit développement, 28/30. A midi, nous sommes à Valloire. Dès la sortie du village, ce sont les premières difficultés du Galibier. Le paysage est grandiose. Après le plan Lachat, la pente est raide jusqu'au sommet. Des cyclos nous encouragent et nous félicitent au sommet. Il est 16 H15 et je suis toujours patraque. Heureusement, la route descend jusqu'à Briançon en passant par le col du Lautaret. Nous prenons une journée de repos et nous en profitons pour visiter cette belle ville.

Le 7 août, nous partons sous le soleil. Il fait 10°. C'est une superbe étape puisque nous partons à la conquête de deux très beaux cols : l'Izoard et Vars. Nous adoptons une allure régulière et tranquille. C'est toujours avec beaucoup d'émotion et de joie que nous posons devant la pancarte du col et nous oublions les efforts consentis pour y parvenir. Un vent violent au sommet de l'Izoard nous oblige à repartir rapidement. Comme tous les touristes et cyclos, nous nous arrêtons à la Casse Déserte profiter du magnifique paysage lunaire. A midi, nous bavardons longuement avec un cyclo avant de gravir le col de Vars. Nous allons jusqu'à Jausiers et nous dînons dans un gîte d'étape à l'ambiance chaleureuse. Le lendemain, nous partons pour la Bonnette au col de Restefond à 2703 m d'altitude. Pour passer le temps dans la montée de 24 km, Joël me prête la radio. Au col, je suis soulagée et je passe plusieurs coups de fil pour rassurer ma famille et mes amis. La descente est périlleuse. La route est sinueuse, étroite et en mauvais état. Nous descendons dans les magnifiques gorges de la Tinée. La traversée des Alpes se termine le 9 août par le col de St Martin et le superbe col de Turini. Ouf ! Nous bifurquons vers l'Ouest. C'est bon pour le moral.



Je suis très émue lorsque j'aperçois la Méditerranée depuis le col de Vence. Il fait très chaud et la route est escarpée. Un orage nous surprend au col de Clavel et nous oblige à nous abriter. Le soir, nous apprécions le confort



d'un bel hôtel restaurant à Combs sur Artuby. Peu de temps après le départ, mon pneu arrière éclate. Joël le remplace et change les patins de freins très usés. C'est le seul incident mécanique du parcours. Nous repartons par une route vallonnée au milieu des oliviers, de la vigne et du chant des cigales. Après les Alpilles, nous traversons la Camargue. Si le terrain est plat, le mistral souffle fort. Le 12 août, nous passons par Arles et nous réservons une chambre à Aigues-Mortes. 80 euros ! Nous mangeons dans la chambre avant de visiter la vieille ville. Le Mistral et la Tramontane sont toujours à tribord défavorables. Nous avons le plaisir d'observer les gigantesques tas des Salins du midi, les taureaux et les flamands roses. Nous rejoignons la Méditerranée et ses

ports de pêche : Le Grau du Roi, Sète. Nous traversons Narbonne et nous nous enfonçons dans les terres au milieu des vignobles des Corbières. Comme nous l'avons prévu, nous retrouvons Hervé à Rivesaltes. Nous pique-niquons ensemble. Sans trop nous attarder, nous partons pour Prades.

Le lendemain, nous commençons la traversée des Pyrénées: 38 km de montée jusqu'à Montlouis et 23 km jusqu'au col de Puymorens. Il fait beau. Après la forteresse de Villefranche de Conflent, nous guettons le passage du petit train jaune sur le viaduc de Séjourné. A Ax les thermes, je dors comme une marmotte. Puis nous montons le col de Port long de 18 km. Le 17 août, c'est l'étape Argein- Arreau, soit 100km. Dès la sortie de Luchon, c'est le col du Portet d'Aspet. Dans la descente, un panneau indique 17% de pente. Nous nous arrêtons devant la stèle de Casartelli.



A seize heures, nous arrivons au col de Peyresourde qui nous réserve quelques raidillons. Le paysage est toujours aussi splendide. Nous arrivons à Arreau juste avant la pluie. Nous sommes très heureux de loger et de bavarder avec un cyclo qui a aussi réalisé le tour de France. Le matin, nous attendons une éclaircie pour partir à l'assaut de l'Aspin qui se monte assez facilement. Puis c'est la descente vers Ste Marie de Campan où nous rejoignons la cohorte de cyclos au départ du col du Tourmalet, dernier grand col mythique à plus de 2000m d'altitude, Je monte calmement mais régulièrement. Je suis très fatiguée. Après la Mongie, je dois souffler quelques

instants tous les kilomètres. Nous commandons un steak-frites au sommet. Il ne reste plus qu'à descendre à Argelès-Gazost où je vous recommande le gîte d'étape tenu par un sympathique couple de Bretons. Nous ferons 60 km le 19 août à cause du mauvais temps et de la fatigue accumulée. Nous sommes séduits par la vallée d'Azun qui nous mène au pied du Soulor. Nous bavardons longuement au sommet avec des cyclos et des touristes intéressés par notre périple. Nous longeons une corniche pour rejoindre l'Aubisque. La vue sur la montée du Soulor est magnifique. Le sommet du col est dans le brouillard. Il pleut et il fait froid. Nous nous réchauffons devant un bon café et nous enfilons des gants de soie et des jambières pour la descente. Les freins ne répondent plus correctement et c'est avec beaucoup d'appréhension que nous descendons. Je ne veux plus monter un



autre col aujourd'hui et nous nous arrêtons à Bielle. Nous récupérons avec une escale gastronomique: foie gras, poule au pot, fromage et gâteau des îles. Il nous faut repartir sous la pluie jusqu'à Urt dans le pays basque. Ce n'est pas une agréable journée. La fatigue est là et les raidillons se succèdent. A Hasparren, tous les hôtels sont complets. Nous sommes obligés de continuer notre route. Nous découvrons un superbe village Basque, La Bastide Clairence. Après 140 km, loin de tout commerce, nous trouvons une chambre à louer chez des retraités. Nous devons nous contenter d'un repas frugal tiré de nos sacoches (pain, saucisson et chocolat).

Puis c'est le départ vers Bayonne et la remontée le long de l'Océan Atlantique. Il n'y a plus de grosses difficultés. Un aimable vététiste nous accompagne jusqu'à la piste cyclable à Vieux Boucau. Nous roulons au milieu de l'immense forêt de pins. Le soir, nous goûtons des spécialités landaises près de Mimizan. La longue et monotone traversée des Landes se poursuit le lendemain sur 128 km jusqu'à Hourtin. Le 23 août, nous passons le bac de Royan et arrivons à Aigrefeuille, dernière nuit à l'hôtel. Puis c'est la dernière étape de 153 km en passant par Rochefort, Les Sables d'Olonne. L'arrivée est proche et la fatigue n'est plus un frein à ma progression. Jean Claude et Armelle viennent à notre rencontre et nous fêtons notre arrivée au Fenouiller en petit



comité. Comme nous pensions arriver le 25, nos enfants, Aurélie et Nicolas furent déçus de ne pas être présents à notre retour. Ils sont restés quatre jours à la maison pour écouter nos premières impressions.



Nous avons parcouru 4940 km en 47 jours (39 jours de pédalage et 8 jours d'arrêt) et monté les plus beaux cols Vosgiens, Alpains et Pyrénéens. Joël a pris plus de 700 photos pour préparer un montage vidéo. Ce fut un vrai bonheur de parcourir toutes ces régions si différentes, si belles sous le soleil. Les rencontres avec les habitants, les touristes, les hôtes et les cyclos (surtout en haut des cols) furent des moments de vrai plaisir. Nous sommes heureux d'avoir su gérer notre progression en fonction de notre forme. J'ai souvent écrit sur

mon carnet que j'étais fatiguée mais à aucun moment, nous n'avons pensé à abandonner. Nous étions très contents de barrer chaque soir les points de contrôle obligatoires sur la carte de France.

Nous espérons après nous avoir lu, donner l'envie à d'autres cyclos de partir.

Colette et Joël Poirot du VCC Challans.