



Comité Départemental de Vendée
de la Fédération Française de cyclotourisme

FLASH

le Vélo grand tour Vendée

JUIN 2006
Numéro 47

Dans ce numéro

- 1** Editorial
- 2** Liste des clubs
- 3** Bon à savoir
- 4** La vie du Codep
- 5** A propos de ...
- 6** A propos de ...
- 7** Echo des randonnées
- 8** Cyclotourix et la SF

Directeur de la Publication
Claude Seguin

Conceptions, photos
Codep 85

Réalisation
Claude Seguin

Où envoyer vos documents ?
Paul Gentreau, Claude Seguin,
Michel Renard

EDITORIAL

Le Cyclotourisme ou ... l'invitation au voyage

L'été est la saison des vacances, donc la saison la plus propice aux voyages et aux rencontres

Depuis les beaux jours la saison cyclotouriste bat son plein. Les projets des clubs sont en place et chacun a élaboré un programme d'activités pour l'année. Selon ses goûts ou ses possibilités, la FFCT offre à tous la possibilité de s'évader.

Il y a ceux qui, après une minutieuse préparation matérielle et une solide préparation physique se lancent avec leur club dans des voyages itinérants sur de longues distances. Destination la montagne ou même l'étranger.

Persévérance, sens de l'effort, volonté et solidarité sont les qualités indispensables pour mener à bien ces projets.

Il y a ceux qui choisissent les formules plus conviviales des séjours organisés au sein de la fédération, de préférence dans un lieu de gastronomie, ou la Semaine Fédérale qui chaque année fait découvrir la richesse d'une nouvelle région de France.



Et puis il y a ceux qui, seuls, en famille ou en petits groupes, randonnent à vélo pour goûter le charme incomparable de nos innombrables petites routes à travers les randonnées permanentes, les cyclos-découvertes ou la simple recherche de sites BPF ou BCN.

Enfin, il y a ceux, et ce peut être les mêmes que précédemment, qui voyagent tout en restant dans leur fauteuil en feuilletant la revue « cyclotourisme », toujours aussi riche en anecdotes, en récits, en documents de toutes sortes, le tout illustré de somptueuses photos.

Chacun trouvera, je suis sûr, des motifs de satisfaction en pratiquant notre activité sous la forme qui lui convient le mieux et saura engranger une foule de souvenirs et d'images inoubliables.

Bonnes vacances à tous et bonne route

C Seguin

Liste des clubs et leurs présidents

Bon à savoir

Sites Internet

- du Codep 85: <http://perso.wanadoo.fr/codep85>
- de la ligue des Pays de la Loire: www.paysdelaloire-ffct.info
- des clubs
 - Les Herbiers: <http://perso.wanadoo.fr/VTT85>
 - Challans: <http://perso.wanadoo.fr/V.C.C.cyclos>
 - Angles: <http://monsie.wanadoo.fr/cycloanglais>

Charte des organisations route et VTT

Quelques rappels extraits de la charte des organisations:

- *Les divers documents distribués pour annoncer votre randonnée doivent toujours comporter le logo fédéral sur la première page.
- *La gratuité pour les moins de 18 ans est recommandée.

Dates à retenir :

Les réunions :

Réunion calendrier

Vendredi 8 septembre 20 h
Maison des sports La Roche sur Yon

AG du Comité

Samedi 21 octobre 15 h
Les Sables d'Olonne

AG de la ligue

Dimanche 26 novembre
Bonnétable (72)

Les randonnées inscrites au calendrier en 2006:

Dimanche 2 juillet

Randonnée de Puits d'Enfer (route, VTT)
Le Château d'Olonne

Dimanche 10 septembre

La Bournevaizienne (route, VTT, marche)
Bournezeau

Samedi 16 et Dimanche 17 septembre

Journée du Cyclotourisme (et du Patrimoine)
Luçon, Mareuil sur Lay, Angles, Les Herbiers

Dimanche 24 septembre

***La Boupérienne** (route, VTT, marche)
Le Boupère

***La transchallandaïse** (VTT)
Challans VCC

Dimanche 15 octobre

Concentration de clôture
Rosnay

Nouveau !

Un nouveau club qui se consacre plus particulièrement à la randonnée VTT s'est affilié cette année : **l'Escapade de Breuil-Barret**. Nous lui souhaitons la bienvenue en espérant qu'il s'intègre rapidement à nos manifestations.

La vie du Codep

Réunion des délégués sécurité clubs du 21 avril 2006

Réunion très appréciée conduite par Michel Sacré et Mme Rabouan auxquels nous renouvelons nos remerciements.

Pour approfondir les connaissances liées aux problèmes de sécurité, un certain nombre de participants ont émis le souhait d'effectuer un stage de formation de base sur les premiers secours (AFPS)

Le Codep réalisera un sondage auprès des clubs de façon à déterminer le nombre de candidats éventuels à ces formations.

Randonnée permanente « la Route des Fleurs » les 13 et 14 mai 2006

Le Codep, avec l'aide d'André Vincent des Cylos Sablais a organisé un week-end découverte d'une de nos trois randonnées permanentes labellisées : la Route des Fleurs.

16 cyclotouristes dont 3 femmes, issus de 5 clubs, ont répondu à l'appel et se sont présentés le samedi 13 mai, au local des cyclos sablais où les attendait une petite collation avant le départ.

Robert Guillon avait la lourde tâche d'accompagner le groupe et d'assurer les ravitaillements et les pique-nique sur le parcours. 4 dames de Rosnay nous ont également assisté et encouragé durant notre périple.

Le premier jour nous a permis de rallier les Sables à Luçon en prenant le temps d'effectuer diverses visites. La bonne humeur était au rendez-vous d'autant que le vent, assez fort ce jour là, a été favorable sur, pratiquement, les 110 km du parcours. Première petite ombre au tableau, la crevaison de notre ami Gérard en passant dans un nid de poule mais sans conséquence. Dès qu'il a pu trouver une pompe valable, il a rapidement rejoint le groupe.

Le soir, le repas et l'hébergement au domaine des Guifettes ont été des plus agréables et chaleureux. Deuxième petite ombre au tableau, la faiblesse des lattes du lit de notre ami André qui l'a obligé à se tenir immobile une bonne partie de la nuit de peur de passer à travers la literie et ainsi réveiller ses 4 copains de chambre.

Le lendemain matin, Michel nous apprend que le vent, toujours aussi fort, a tourné pendant la nuit. Plutôt une bonne nouvelle puisque le circuit nous emmène en plein marais du côté de Triaize, St Michel en l'Herm et le rocher de la Dive avant de rejoindre la Côte pour rallier les Sables.

Une sortie très conviviale qui nous a fait découvrir des routes très agréables avec un groupe très chaleureux.

Il est seulement dommage que nous n'ayons pas été plus nombreux.

Vendée Sports Evasion à Brétignolles sur Mer les 10 et 11 juin 2006

Le Comité départemental se devait d'être présent au 2ème festival des sports de pleine nature organisé par le Syndicat Mixte Mer et Vie de St Gilles Croix de Vie

Une manifestation ambitieuse où beaucoup d'activités, tant nautiques que terrestres étaient proposées sur le site de la Normandelière et qui, au dire des organisateurs, devait rassembler de 10 à 15 000 personnes.

Nous disposions d'un espace pour présenter à nos visiteurs le Comité Départemental et la FFCT et leur proposer de découvrir une de nos randonnées route, celle de la Sardine de St Gilles Croix de Vie, qui avait lieu le 11 juin. Nous avons été présents sur notre stand tout le samedi et le dimanche après-midi où nous avons pu renseigner un certain nombre de visiteurs, la matinée du dimanche étant consacrée à la randonnée de la Sardine.

Par contre, le dimanche matin, Bernard Bégaud, accompagné d'une quinzaine de cyclos des Herbiers est venu découvrir le circuit VTT proposé par l'organisation avant de nous rejoindre à St Gilles.

(dommage que nous n'ayons pas pu nous rencontrer à cette occasion)

Concours photo de la ligue

Cette année le concours photo de la ligue a pour sujet :

« l'arbre »

Toutes vues où figure en sujet principal un ou plusieurs arbres

- Arbres isolés ou en groupes, vivants ou morts, silhouettes insolites ...
- Coloris au fil des saisons, ombres et lumières.
- Eventuellement, présence d'un ou plusieurs cyclos.

Vous trouverez en encart dans ce flash le règlement du concours et un bulletin de participation.



A propos ...

des jeunes

* **Une initiative intéressante** du Centre de Vélo de la Roche sur Yon : Le Vélobus

Une façon inédite de considérer la bicyclette comme moyen de transport à part entière et de développer chez les enfants la pratique de la bicyclette en intégrant les consignes de sécurité et le respect du code de la route.

* **Les effectifs jeunes**

Toujours bien peu de jeunes dans nos effectifs

Actuellement 28 jeunes de moins de 25 ans soit 2% de nos effectifs.

Rappelons que le Codep rembourse la part fédérale de la licence de tous les jeunes de moins de 18 ans. Il suffit de nous adresser une photocopie de la licence 2006.

* **Un motif de satisfaction: le Critérium VTT**

Depuis 2 ans nous avons renoué avec les Critériums Jeunes.

En 2005, trois jeunes des Herbiers ont participé au Départemental VTT et le Comité a organisé la finale Régionale route à la Roche sur Yon.

En 2006, le club des Herbiers a vu 3 de ses jeunes qualifiés pour la finale Régionale VTT à Gorges (44) où ils se sont parfaitement comportés, dans l'attente des résultats pour la finale nationale.

En 2007, ce même club organisera la finale départementale VTT

Remerciements à Bernard Bégaud et son équipe qui ont accompagné et soutenu ces jeunes lors des éliminatoires à Couëron et à la finale régionale à Gorges et félicitations aux jeunes pour leur implication et leurs résultats.



Critérium Régional VTT du Jeune Cyclotouriste à Gorges (44)



Au matin du 22 avril 2006, le grand jour est arrivé, après avoir connu le Départemental VTT, nos trois jeunes vendéens partent à la conquête du Critérium Régional, gonflés, sereins et optimistes, la soif d'aller toujours plus haut.

Tête dans le guidon, direction Gorges (44), lieu de sélection pour le Critérium. L'après midi vérification du VTT, tests mécaniques, test nature et présentation des épreuves du lendemain.

Après une nuit à rêver au podium, les épreuves les attendaient: départ sur les circuits, rando guide, parcours d'orientation et parcours de maniabilité.

Après quelques heures de stress, le moment du classement arrive Jérémie J.14^{ème} 357 points, François M 29^{ème} 293 points. Hélas Joeffray était NCL.

En deux mots je voudrais dire à tous nos jeunes vendéens, venez nous rejoindre vous vivrez la même aventure.

Coup de chapeau Mr le VTT.

Bernard BEGAUD



des féminines

Actuellement il y a 212 féminines, soit 15% de nos effectifs.

Une légère progression d'année en année. De nombreux clubs proposent des activités intéressantes et souvent innovantes adaptées qui permettent aux féminines de réaliser pleinement leur conception de la pratique.

N'hésitez pas à communiquer vos expériences et vos réussites dans ce domaine.

Le Codep continue à rembourser la part fédérale de la licence lors de la première affiliation de toute féminine.

A propos de ...

d'une autre façon de pratiquer le cyclotourisme

Pédaler à deux c'est mieux

Avec quoi : un tandem, vélo biplace muni de deux pédaliers et de deux guidons dont seul celui à l'avant assure la direction. A la différence d'un vélo, le tandem possède un chaîne de synchronisation qui harmonise le rythme des deux pédaliers.



Les bienfaits : cette activité raffermi les jambes, fesses et bras tout en sollicitant les muscles lombaires et dorsaux. Contrairement au vélo en solo, cette façon de rouler nécessite plus d'endurance que de résistance. En effet le poids à tracter n'est pas compensé par un double travail musculaire et il est indispensable de pédaler régulièrement, surtout dans les montées. Cette activité est excellente pour renforcer le système cardiovasculaire, améliorer la circulation sanguine et favoriser le déstockage des graisses.

Quelques conseils : pour une juste répartition des efforts, essayez tour à tour la position du pilote, car en plus de pédaler, celui qui est devant gère le freinage et les changements de vitesse.

Au cours d'une balade, une séance de sport où l'on unit ses efforts, c'est le plaisir et la complicité en plus.

Extrait d'un article rédigé par le Président du Cyclotandemiste Formidable

Les tandems au Codep

Cette année, le Codep a fait l'acquisition de deux nouveaux tandems, ce qui porte à quatre le nombre de matériels utilisables. Un cinquième demande un certain nombre de réparations.

Ces tandems sont actuellement utilisés par les clubs de La Roche sur Yon, le Boupère, les Randonneurs du Marais et Nieul le Dolent.

Ils servent surtout pour l'intégration des personnes handicapées dans nos activités mais aussi pour inciter les féminines à la découverte et à la pratique du vélo en couple.

des pistes cyclables

Avec les beaux jours vous avez du être nombreux à emprunter des pistes cyclables qui nous sont proposées dans notre département.

Le Codep a lancé cette année une enquête pour avoir votre avis sur ces pistes afin d'établir, à terme, un état des lieux et un rapport relatif à notre pratique du vélo.

N'oubliez pas de remplir et de retourner le questionnaire pour que votre avis soit pris en compte et, éventuellement, pour faire découvrir à d'autres l'intérêt (ou les pièges) de telle ou telle piste.

Une précision sur les panneaux du code de la route qui concernent les pistes cyclables:



C113
Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à deux ou trois roues. Ce signal indique que l'accès à une piste ou à une bande cyclable est conseillé et réservé aux cycles à deux ou trois roues et indique aux piétons et aux conducteurs des autres véhicules qu'ils n'ont pas le droit d'emprunter cet aménagement ni de s'y arrêter.



C114
Fin d'une piste ou d'une bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à deux ou trois roues. Ce signal indique la fin de la réglementation édictée par le panneau C113.



B22a
Piste ou bande obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.



B40
Fin de piste ou bande obligatoire pour cycle.

Echos des randonnées

Concentration d'ouverture organisée par les Cyclotouristes Luonnais

Dimanche 12 mars 2006

Le froid et le fort vent d'est n'ont pas réfréné les ardeurs des cyclotouristes vendéens, puisqu'ils furent près de 200 à se présenter au contrôle de la concentration d'ouverture de la saison cyclotouriste, gymnase le Sourdy, à Luçon.

Les « Cyclotouristes Luonnais », club hôte, avait bien fait les choses pour accueillir et restaurer les participants, au milieu de leur effort. Parmi ceux-ci, on a noté la présence du doyen des cyclos de Ste Hermine (85 ans), mais peu de femmes (moins d'une vingtaine). Les clubs du sud Vendée furent, bien sûr, les mieux représentés et le SVF se fit remarquer avec 22 inscrits, suivi de peu par Sainte Hermine (19) et Bournezeau (17).

Néanmoins 22 des 32 clubs du département furent représentés, dont ceux de Challans (CRM et VCC), les Herbiers, les Sables et Benet, pour ne citer que ceux situés aux quatre extrémités du département.

Tous sont maintenant prêts pour les 12 autres randonnées organisées par les différents clubs et prévues au calendrier départemental 2006.

Les Cyclotouristes Luonnais

Participation aux diverses randonnées départementales

Participation plutôt encourageante malgré quelquefois les mauvaises conditions climatiques (Chantonay, Puyfolaise, Angles...)

Les chiffres donnés sont les chiffres de tous les participants, FFCT et autres fédérations.

Randonnée des deux Lays à Chantonay

75 cyclos route

250 VTT

La Chataigneraienne

135 cyclos route

235 VTT

Randonnée des Algues à Jard sur Mer

188 cyclos route



A noter la présence de 2 toutes jeunes féminines à cette randonnée, l'une des Moutiers sur Lay et l'autre de St André Goule d'Oie. Félicitations à ces 2 demoiselles.



La Puyfolaise aux Alouettes aux Herbiers

186 cyclos route

697 VTT

Randonnée du Troussepoil à Angles

90 cyclos route

Fête du vélo à Ste Hermine

140 cyclos route

Randonnée de la Sardine à St Gilles Croix de Vie

(176 cyclos route)

Cyclotourix chez les berrichons

Tous les ans, pendant la première semaine d'août, on assiste à la migration des hordes de Cyclotourix qui convergent en un point de la Gaule.

Ils se regroupent et s'installent dans de drôles de huttes sur un territoire qu'ils transforment aussitôt en camp retranché.

Chaque jour c'est le même rituel :

- Lever aux aurores, toilette vivifiante à l'eau froide, petit déjeuner énergétique (sans aller toutefois jusqu'au sanglier rôti)
- Départ en groupe nombreux et bruyant sur des machines à 2 roues appelées cyclus, en évitant les voies encombrées par les légions pétaradantes à 4 roues d'automobilix
- Arrêt automatique dès qu'un ravitaillement en potion magique se profile à l'horizon.
- A mi parcours, repas copieux (avec parfois sanglier), bien arrosé de cervoise et parfois agrémenté du chant mélodieux d'un barde local.
- A la fin de l'après-midi, retour au camp où on se rassemble d'abord en file indienne pour se purifier à l'eau claire et très souvent froide, puis par petits groupes devant la hutte d'un chef pour palabrer et préparer l'expédition du lendemain
- Le soir évidemment, potion magique obligatoire suivie d'un banquet collectif. Parfois, la cervoise aidant, les discussions s'enveniment
« Moi monsieur, j'ai tout monté en 42 X 23 »
« Peut-être, mais moi, monsieur, je n'ai pas mis pied à terre dans la dernière bosse »
« En tout cas, je n'ai pas été doublé par Falbala moi ! »
etc ...
mais il est très rare que cela se termine par une bagarre générale à coup de pompe et de chaîne de vélo.
- Enfin, tout le monde se retire dans sa hutte pour profiter d'un sommeil réparateur.



A la fin de la semaine, les cyclotourix se rassemblent par tribus : bretons, auvergnats ... et même vendéens et défilent dans les rues de la cité pour remercier les indigènes locaux de les avoir accueillis. Puis ils repartent dans leur village, avec la satisfaction du devoir accompli et fier d'avoir à raconter à leurs amis des aventures extraordinaires.

Cette année, c'est à Châteaurum, dans le Berryx, que les Cyclotourix se rendront pour sacrifier au rite immuable de la Semaine Fédérale

MORALITE

La Semaine Fédérale, c'est comme la potion magique, une fois qu'on est tombé dedans, on ne devient peut-être pas invincible, mais on ne peut plus s'en passer.

Claudius le Centurion de Semaine

