

CYCLO

REVUE DE LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT

2021-1



**VOTRE CALENDRIER
2021 EST ARRIVÉ !**

EDITEUR RESPONSABLE BERNARD TONON - PRÉSIDENT FFBC
CHAUSSEE DE BRUXELLES 441 BTE 5 B-7850 ENGHEN / PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL
NUMERO D'AUTORISATION P201 039 / 1^{er} TRIMESTRE 2021 - 86^{ème} ANNÉE



Velo-liberte.be



CYCLOS REPORTERS VÉTÉTISTES



Partagez vos sorties vélo
Envoyez-nous vos photos !

Partager vos photos démontre en premier lieu la convivialité et la sportivité qui règnent dans votre club lors de sorties groupées ou en solitaire

La traversée à vélo de notre belle Wallonie ou la réalisation de votre défi sportif montreront ce qu'est réellement le cyclotourisme et donneront certainement l'envie aux novices de vous rejoindre... Votre Fédération vous accompagne !

Vos plus belles photos de l'année serviront également à illustrer les supports COM de votre Fédération : revues CYCLO - PASSION VTT - CALENDRIER / Site internet / Facebook / ...

Envoyez-nous un mail à communication@velo-liberte.be

Nous conviendrons d'une méthode de réception... avec votre accord bien sûr !

EN CETTE PÉRIODE PARTICULIÈRE DE PANDEMIE, NOS VOEUX VONT POUR VOUS, VOTRE FAMILLE ET VOS PROCHES, SOYEZ PROTÉGÉS DE CE VIRUS MALEFIQUE.

POUR CETTE ANNÉE PARTICULIÈRE NOUS VOUS SOUHAITONS D'ÊTRE OPTIMISTE ET MOTIVÉ. ENSEMBLE, CONTINUONS À INVESTIR AU PRÉSENT AFIN DE CONSTRUIRE L'AVENIR.

C'EST DANS LES MOMENTS LES PLUS DIFFICILES QUE NOUS TROUVONS NOTRE PLUS GRANDE FORCE. QUE 2021 VOUS AMÈNE DE NOUVELLES RAISONS D'ESPERER ET VOUS APORTE JOIE, BONHEUR, PROSPÉRITÉ ET VOUS PERMETTE LA RÉALISATION DE TOUTS VOS DESIRS

NOUS VOUS SOUHAITONS À TOUTES ET TOUS UNE EXCELLENTE ANNÉE

LE PRÉSIDENT ET
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
DE LA FFBC

"CYCLO" Périodique trimestriel
Organe officiel de la Fédération Francophone
Belge du Cyclotourisme et du VTT
Tirage: 9000 exemplaires
Expédié gratuitement à tous les membres.

**Fédération Francophone Belge
du Cyclotourisme et du VTT ASBL**
Chaussée de Bruxelles 441 bte 5 B-7850 ENGHIEU
Tél: 02/520 95 12 (Le bureau fédéral sera joignable
par téléphone uniquement les lundis, jeudis et
vendredis de 13h30 à 17h00)
Compte bancaire: BE72 0682 5083 1216 (FFBC)
www.velo-liberte.be - ffbc@velo-liberte.be



Editeur responsable
Bernard TONON
Chaussée de Bruxelles 441 bte 5
B-7850 ENGHIEU



Rédacteur en chef
Michel Dessart
Rue du Parc 33 - 7000 Mons
michel.dessart@tvcablenet.be

Infographie et mise en page :
/FCN - www.frederic-coulon.be
6800 LIBRAMONT - GSM 0473/915.189
fred.coulon@skynet.be

© La photo de la cover est du Vélo Loisir Sambreville

Les annonces publicitaires n'engagent pas la responsabilité de l'éditeur. Toute reproduction d'un ou plusieurs article(s) de la revue est subordonnée à l'accord préalable de la rédaction. Les articles (textes, photos, illustrations, etc.) de ce numéro n'engagent que leurs auteurs et la rédaction ne peut être tenue pour responsable de la publication de ces articles. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont transmis. Ils ne sont pas retournés sauf accord préalable.



SOMMAIRE

Edito	4
Activités fédérales	5-17
Activités provinciales	18-27
Technique	25-29
Côtes et cols de chez nous	30-33
Courrier des lecteurs	34-42



Michel DESSART
Rédacteur en chef

Rue du Parc 33 - 7000 MONS
michel.dessart@tvccablenet.be

ÇA ROULE POUR 2021 !

Il est difficile de prévoir dès novembre ce qui se passera en janvier pour une personne lambda d'autant que la période actuelle n'est pas propice à la divination ! Cependant il semble que l'éclaircie soit au bout du tunnel, le ou plutôt les vaccins seront ici, d'ici peu ! Pouvons-nous espérer enfin une « saison » normale ?

Quoiqu'il en soit, pour l'instant, nous pouvons dire que les consignes ont été bien respectées hormis par quelques Clubs qui ont désespérément bravé les interdits,... On en a même vu sur les réseaux sociaux s'exhibant en groupe sans masque, pintes à la main ! Evidemment on ne peut que blâmer cette attitude affligeante qui met en péril même la liberté de rouler de toute la Fédération de ses Clubs et de ses Membres.

Début janvier, après avoir reçu votre calendrier des activités 2021 et vos premiers Cyclo et Passion VTT, le 23 janvier 2021 débiteront les Brevets des Progressions Fédérales. C'est l'Entente du Brabant Wallon qui ouvrira le bal par un 40 Km.

Cette année pas moins de 4 Clubs organiseront les séries complètes des BPF afin d'accueillir au mieux les futurs nouveaux Membres.

Pour la suite, le calendrier 2021 présente des activités nombreuses et variées tant pour les cyclos que les vététistes mais aussi pour le Gravel, sans oublier les randonnées permanentes et les Brevets officiels de la Fédération, etc...; bref de quoi rouler tout son soûl.

Et si les restrictions en matière de rassemblement sur la voie publique étaient prolongées, le nouveau système de préinscription en ligne permettra quand même aux clubs de maintenir leurs organisations.

Dans ce cas, il sera demandé aux participants de respecter scrupuleusement les tranches horaires pour lesquelles ils se seront inscrits ainsi que les normes de sécurité en vigueur évidemment.

La Fédération a en effet prévu de mettre à la disposition des organisateurs un système de préinscriptions en ligne qui permettra de simplifier les formalités d'inscription au départ, lesquelles sont souvent l'obstacle qui empêche d'obtenir les autorisations nécessaires auprès des autorités communales.

Tous les frais relatifs à ce nouvel outil seront pris en charge par la Fédération, cela n'ayant d'autre objectif que de favoriser le bon déroulement et le succès pour les randonnées inscrites au calendrier fédéral et donc l'assouvissement de votre passion ...

Comme vous le constatez, le Président, vos Administrateurs, le secrétariat fédéral n'ont pas chômé et l'activité fédérale, malgré la pandémie, a suivi son cours pour le plus grand bien de tout le monde.

Bonne saison 2021 !

L'Equipe FFBC

ALORS ! ON BOUGE ???

Par Michel Garson.

Annuler les challenges
Et depuis rien ne change.
Négliger nos pinceaux,
Eviter les panneaux
Et si cela perdure,
Terminée l'aventure
De retrouver un jour
Nos amis de toujours.
Nos clubs en léthargie
Retardent la survie.

Alors ! Pour que ça change,
Ça vous paraît étrange,
Reprenons nos balades,
Evitons l'accolade,
Retrouvons l'essentiel,
Redécouvrons le ciel,
Balisons nos parcours,
Oublions d'anciens jours,
Remplaçons les scanners
Par inscriptions sommaires
Sur une enveloppe fermée
La monnaie déposée

Au sein de celle-ci :
Ceci est mon avis.
Faisons fi des buvettes
Bien sûr je le regrette
Pédalons en trio,
En solo, en duo...
Car sinon l'avenir
Risque de nous punir,
D'avoir trop attendu
Une illusion perdue

OUI... MAIS RESTONS VIGILANTS

Par Michel Garson.

Au plus fort de la crise,
La rando est permise.
Sous certaines conditions
Adieu...les pelotons.
Mais les demi-mesures
Toujours contre nature
Ont été bafouées
Par cyclos en nuées.
Tout d'abord, ce fut dix
Et puis quatre et non six
Comme souvent rencontré
Lors de nos échappées.
Deux de front : interdit !
Des cyclos en font fi.
On joue avec le feu,
Respecter serait mieux.
Nous ne risquons l'virus
Nous avons du tonus,
Une santé de fer
De sportif ordinaire.
Nous ne craignons donc rien
Et faisons les malins.
Puis un jour l'immanquable,
Un décès nous accable
Plus qu'un autre aujourd'hui
Car celui d'un ami.
Il était pourtant fort,
Il avait du ressort
Une santé à revendre
Que la mort vient reprendre.

Aux fins de dynamiser notre Assemblée Générale et de prendre l'avis éclairé de nos membres, il vous est proposé de venir discuter, débattre, échanger et proposer des idées au cours de divers ateliers que nous vous proposons.

Il s'agit avant tout de faire avancer, grâce à votre investissement, les projets de la Fédération. Ces ateliers sont ouverts à tous nos membres.

Le matin, en guise d'accueil, vous pourrez prendre le café et les boissons. Le midi, en attendant l'Assemblée Générale, l'apéro vous sera offert et le repas au prix coutant.

Voici la liste des ateliers proposés ainsi que les personnes qui les animeront. Vous trouverez également votre coupon d'inscription et de réservation eventuelle.

Les animateurs des « ateliers » feront une brève synthèse de leur activité lors de l'Assemblée Générale. Le soir, à 19h30, vous serez reçu par le coordinateur général pour 12h30 ou plus tard. Celui-ci fera rapport des discussions de la journée.

Votre Président et le Conseil d'Administration vous accueillent. La séance de démonstration participative sera à 19h30. A bientôt et avec tout le plaisir de la FFBC.

ASSEMBLEE GENERALE FFBC
LE SAMEDI 23/01/21
6800 LIBRAMONT-CHEVIGNY
Halle aux fêtes - Place communale 7

**AG 2021
REPORTÉE
À UNE DATE
ULTÉRIEURE**

Les conditions sanitaires actuelles n'augurent rien de bon dans un avenir proche.

Aussi votre Conseil d'Administration a décidé de postposer l'Assemblée générale initialement prévue le samedi 23 janvier 2021 à une date qui vous sera précisée dès que possible.

Dans tous les cas, la prochaine Assemblée Générale sera une Assemblée strictement statutaire et ce eu égard à la circulation du virus et des règles de distanciations sociales en vigueur.

L'Assemblée initialement prévue le 23 janvier 2021 à Libramont aura lieu si possible en 2022.

THE
ave

1. CODE DE LA
Animateurs : W

2. PROGRAMME
PRÉ-INSCRIP
Animateurs : Je

3. ASSURANCES

4. GPS - Animate

5. GRAVEL - Anir

6. VTT - Animateu

A VOS PA
APÉRITIF : M

PLAT : Jambon de porc et de sanglier

Saucisse de chasse ardennaises
Saucisses de Francfort

Choucroute/pomme de terre/moutarde

DESSERT « SURPRISE »

25,00€
(boissons non comprise)

CRISE SANITAIRE - COVID 19 :

A l'heure d'impression de ce CYCLO - Décembre 2020

L'ASSEMBLEE GENERALE sera adaptée en fonction des règles HORECA et sanitaires en vigueur.

Des informations précises vous seront communiquées au moment opportun, il y aura lieu de s'y conformer précisément. Merci pour votre compréhension.

Le Conseil d'Administration.

Tél.

Membre du club ou indiv.

N° Carte membre.....

confirme ma présence à l'AG du samedi 23 janvier 2021 à Libramont-Chevigny et souhaite le matin participer à l'atelier n°

Je souhaite également prendre le repas

Je serai accompagné de personne(s)

☐ Je paie x 25€ = €

☐ que je verse sur le compte
de la FFBC - BE72 0682 5083 1216
avec référence REPAS AG NOM+PRENOM

A renvoyer avant le 16/01/2021 à la FFBC

«Chaussée de Bruxelles 441 bte 5 7850 ENGHEN»
ou par mail à ffbc@velo-liberte.be

✂ (faire photocopie)



William Defrise
Responsable FRTB
Sécurité routière

wildef@skynet.be

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

ET EN 2021 ! QU'EST-CE QUI CHANGE ?

Rien ou bien si :

- **vous roulez encore plus prudemment**
- **vous conseillerez au mieux vos amis du club**
- **vous respecterez les consignes de votre capitaine de route**
- **vous veillerez à toujours être bien visibles**
- **vous profiterez autant que faire se peut de la quiétude de nos campagnes en n'oubliant pas d'admirer le paysage**

Et surtout, je l'espère, comme j'essaierai de vous aider à travers mes rubriques trimestrielles à mieux dépatouiller la complexité de nos législations routières (eh oui, on se dirige de plus en plus vers des aménagements et des réglementations régionales (Relisez l'AGF du 19/01/18 au besoin) pour mieux vous séduire ! Hi !), vous aspirerez à recevoir votre revue vers le 15 de chaque mois.

Au hasard de mes promenades, j'ai constaté cette année que non-contentes de nous envoyer sur des pistes dites cyclables, (parfois rien d'autre qu'un vieux trottoir sur lequel les traces d'impétrants se comptent aux teintes successives des rafistolages de l'asphalte et au nombre de trous et de bosses qu'il comprend) les autorités locales mettent carrément en danger notre sécurité lorsqu'on doit OBLIGATOIREMENT quitter la piste cyclable balisée. Je pense ici aux « vraies » fins de pistes.

J'ai constaté à plusieurs reprises que les pistes-trottoirs conjoints officiels se terminent par une fin abrupte, pire en angle droit. Ce qui laisse le désagréable sentiment de laisser-pour-compte mais surtout engendre un ralentissement important nous amenant à perturber notre équilibre en se retournant alors que le règlement est pourtant simple sur le sujet.

Lorsque vous quittez une piste cyclable réglementée



et progressez tout droit avec obligation de retour sur la voirie, vous avez la priorité car vous continuez le plus près possible du bord droit votre marche et donc vous êtes correctement placé quand vous abordez la chaussée à l'issue d'une piste correctement aménagée.

Ce qui n'est pas le cas quand on vous envoie au casse-pipe en vous obligeant un accès à 60 voire 90° ; ceci pourrait être considéré comme un changement de direction ou pire comme un mouvement imprévisible pour un automobiliste lambda circulant dans le même sens et venant de l'arrière. Alors si dans votre environnement c'est le cas, agissez en conséquence auprès des autorités locales et méfiez-vous des petits panneaux B1 « cédez le passage » qui eux servent à traverser des voiries prioritaires.



En Flandre par contre, une piste cyclable correctement balisée et marquée au sol est dans la plupart des cas « prioritaire » si vous traversez une voirie à hauteur d'un carrefour en T: la priorité de droite n'est pas opposable à vous. Vous le constatez car il n'y a pas de B1 et il y a un ajout éventuel d'un M9 ou M10 en dessous de l'autre côté. La frilosité des autorités wallonnes peut entraîner une trop grande protection juridique à notre détriment et donc peu d'aménagement de ce type existe chez nous. Méfiez-vous donc ! C'est aussi le cas des traversées cyclistes (souvent à côté d'un passage pour piétons) avec des traits discontinus rectangulaires plus larges et pus serrés qui délimitent la largeur cyclable.

Attention, toutes ces traversées cyclables ne sont pas prioritaires à l'inverse des passages pour piétons. Un cas particulier d'aménagement semble apparaître de plus en plus souvent pour traverser des routes à haute fréquentation motorisée.



Je parle ici du « passage pour cyclistes » accolé à un autre pour piétons.

Je rappelle donc la règle : ***Vous pouvez traverser dans cette zone en restant sur votre vélo «en roulant donc» mais après vous être assuré que vous ne mettez pas en danger les usagers sur la voie principale (c'est d'ailleurs valable sur un simple piéton aussi) et ce, même si manifestement vous rejoignez une autre voire la suite de votre piste cyclable de l'autre côté de la route.***

En principe vous retrouverez des A25 et F50 (liés à la traversée de cyclistes) pour compléter le marquage.



Un dernier point tout neuf

Mouscron est la 1ère ville wallonne à mettre en œuvre), la délimitation d'une « zone cyclable » dans un centre-ville par exemple.

Sachant que la continuité de rues cyclables successives ne peut excéder 5/600m, il est loisible de décréter des zones qui incorporeront plusieurs rues cyclables (endroits où le cycliste est roi et où on ne peut le dépasser) englobant des quartiers donc plus vastes.

Un pas en avant vers l'inexistence des « fan-gios » ou autres éternellement pressés car soi-disant en retard dans nos populeuses agglomérations ?



FLÈCHES, RELAIS ET TOUR DE BELGIQUE

DERNIÈRE PRÉSENTATION : LES BRABANTS

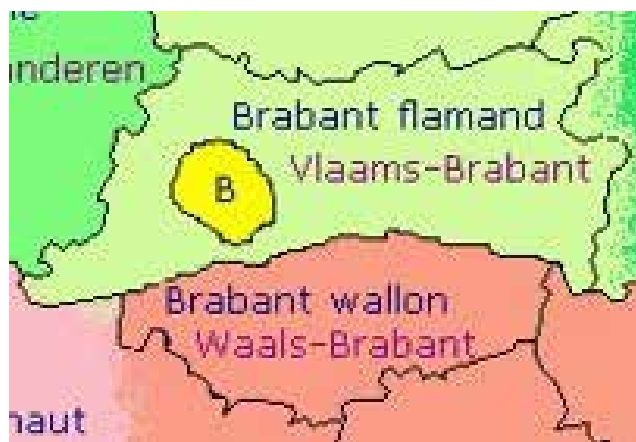
J'espère que ces cinq dernières éditions vous ont donné l'envie de parcourir notre Belgique qui n'a de secrets que pour qui n'y a jamais mis les pieds mais par contre s'ouvre vers des découvertes fabuleuses à celui qui enfourche sa bicyclette sur ses parcours variés qui raviront tous les braquets.

Le répertoire complet avec les 360 possibilités se trouve désormais sur notre site fédéral sous l'onglet « challenge, FRTB »

<https://www.velo-liberte.be/challenge/fleches-de-belgique>

REVENONS-EN À CE BRABANT.

Comme vous vous en doutez, actualisation oblige, il ne m'a pas été facile de trouver une carte regroupant ce Brabant scindé en deux en 1995.



Vous aurez comme point de départ ou d'arrivée de ces Flèches, bien sûr Wavre et son maca aussi impertinent que le manneken bruxellois mais aussi Leuven qui offre une richesse patrimoniale au cœur de sa ville estudiantine depuis 1425.

Dans cette logique du centre du pays vous aurez aussi la possibilité de visiter et démarrer d'Enghien,



ville qui accueille voici 3 ans notre siège fédéral où vous n'aurez de cesse d'arpenter (comme moi l'an dernier) l'immense Parc appelé par certains Dodane, en référence sans doute à l'hôtel prestigieux sis des années dans la cité des ducs d'Arenberg mais à ne pas confondre avec le domaine de la Dodaine à Nivelles



Il manque bien sûr à mon agenda la description aussi des villes flamandes mais ce serait un peu trop long car la prochaine fois je vous ferai voyager encore autrement. Beaucoup d'entre vous sont à la frontière de l'autre région linguistique aussi je vous laisse découvrir vous-même le répertoire final avec les 360 possibilités qui se trouve désormais sur notre site fédéral sous l'onglet « challenge, FRTB, ... tableau » : www.velo-liberte.be/2016/02/02/fleches-de-belgique/.

Il m'en voudrait d'au moins les citer car j'y vais assez souvent à vélo moi-même et ce n'est pas là un délaisement volontaire sachant que toutefois un challenge leur est propre. Aussi je le regrette sincèrement avec un tel potentiel en Flandre. J'espère en trouver bientôt via une publicité spécifique.

Allez TOUS à De Panne, Knokke, Gent, Torhout, Lier, Lanaken, Kalmhout, Assenede, Hasselt et autre Hamont (Achel) !

Le challenge des Flèches & Relais a délivré son classement et au-delà du double de participations c'est nos amis Antonio et Didier qui ont à nouveau trusté les deux 1ères places mais ...

Oui il y a de la concurrence ou pas car j'entends chez eux aussi le plaisir de voyager ailleurs : le tournoisien Régis Trannoy, pour sa 1ère année de participation, le moins que l'on puisse dire c'est qu'il y a pris goût. Ce n'est pas moins que sur 18 trajets qu'il a performé en totale liberté. On l'y retrouvera l'an prochain sans doute.

TOUR DES PROVINCES

Une autre gestion qui m'incombe désormais est celle que m'a confiée notre ami Gérard Masset. Ayant pris un peu de repos administratif, je vous confirme que si vous avez des questions sur le challenge des « Tours de Province » et sur le « Brevet des villes de Province », vous pouvez vous adresser à moi. Ce qui me permet d'enchaîner sur celui qui s'est illustré le mieux cette saison 2020, j'ai cité : Pascal Delcampe du Vélo Loisirs Sambreville.

Tiens un club qui ne nous est pas inconnu puisqu'il s'illustre chaque année dans tous nos challenges

grâce à une équipe bien soudée. Et qui ne connaît pas aussi ROSA, de Jacques Brel bien sûr.

En fait les deux font la paire, Rosa Settembrino n'est autre que sa femme qui elle-même s'est déjà adonné à tel périple par le passé. Les voici réunis sur deux tours en 2020 et pour ne pas se mettre en reste avec son épouse, Pascal en a bouclé un 3ème cette année. En voilà donc HUIT pour un seul foyer « confiné » *

Je me suis laissé dire qu'ils allaient remettre cela pendant plusieurs années tellement la découverte en couple de notre pays leur a paru agréable.

Mais qui sont ces deux jeunes gens ?

Tout simplement des fanas, des inconditionnels du vélo, de remarquables volontaristes ; oui ! mais ce n'est pas ce qui fait tout.

Peut-être êtes-vous de ceux-là qui en avaient assez des sorties contre le chrono du dimanche matin ou tout simplement vous vous dites, pour raison de santé ou autre, qu'il y a un temps pour tout .

J'ai demandé à Pascal de me mettre sur papier ses impressions et je ne résiste pas à vous transmettre ces quelques constats qui l'affectent émotionnellement :

- La préparation et sa bécane ne souffre pas d'un manque , voyez vous-même * oui c'est vrai il travaille pour deux ! Lol !
- Ensuite il y a le plaisir de déguster des spécialités locales, bières sans doute avec modération mais aussi tarte à mâtons
- Le privilège de loger dans des endroits magnifiques, des hôtels selon ses propres choix et financièrement chacun à sa bourse
- Et puis tous les impondérables du trajet et là je vous relaie ses mots dans le récit que vous trouverez ci-dessous..



VÉLO-LOISIR SAMBREVILLE TÉMOIGNAGE D'UN TOUR DES PROVINCES

PAR PASCAL & ROSA

Pascal, habitué de dévorer les classiques en full distance et certains BCCB, se retrouve un peu sans motivation en ce début de saison. Sa participation à un des seuls événements organisés : Le « Het Nieuwsblad Cyclo », lui a laissé un goût de trop peu.

Rosa, son épouse lui a fait découvrir le Tour de Province des deux Brabants l'année précédente. Elle réussit tout d'abord à le convaincre de l'accompagner sur des flèches et permanentes. Rosa est une cyclotouriste chevronnée : elle admire aussi bien les paysages et monuments que de défier certains challenges de la FFBC. C'est par la suite qu'ils ont entrepris de faire ensemble le Tour de Province de la Flandre Occidentale, le 11 et 12 juillet.

Ils trouvent que cela demande pas mal d'adresse au niveau orientation mais également une bonne condition physique. Et surtout, cela permet de découvrir certains coins magnifiques et inconnus de notre Belgique, de déguster à l'occasion un produit local (comme par exemple la véritable tarte au maton de Gramont sur le tour de la Flandre Orientale), de loger dans un hôtel confortable, de manger un excellent

repas accompagné d'une bonne bière. Il faut aussi rester vigilant. En roulant avec des bagages contenant les équipements pour le deuxième jour et les vêtements du soir, il vaut mieux faire attention car le centre de gravité n'est plus le même, l'équilibre un peu plus précaire. Ils ont rencontré pas mal de travaux et de déviations.

Chaque tour de Province (+300 Km) a été réalisé sur deux jours car il y a 10 arrêts dans des villes bien définies. L'objectif est de prendre des photos, de trouver des tampons à juxtaposer dans le petit livret fourni par la fédération. Pascal a effectué seul le Tour du Limbourg, le 31 août et 1er septembre, comme Rosa l'avait fait en 2018. Pour l'anecdote, Pascal a eu une des vis du porte-bagage cassée après 65 Km, Un choc trop important contre une bordure d'accès à une piste cyclable en est la cause. Heureusement qu'il avait eu l'idée d'emporter quelques colliers « Colson ».

Le couple a réalisé le Tour de la Flandre Orientale, les 9 et 10 septembre. Selon l'humour de Pascal, le fait d'être en couple, de rentrer chez les commerçants, munis du masque covid, avec le livret en main, en leur demandant ; « *Gooiendag, hebt u een stempel, a.u.b. ?* », nous étions comme une sorte de Bonnie et Clyde version cyclo.

Ils espèrent un jour avoir réalisé tous les Tours des Provinces.

Pascal



Charles DEGREUS
DIAGONALES DE BELGIQUE

Rue du Chêne Houdiez 73
7120 PEISSANT
064/77 25 90 - 0477/42 42 84
charles.degrees@skynet.be

Activités fédérales

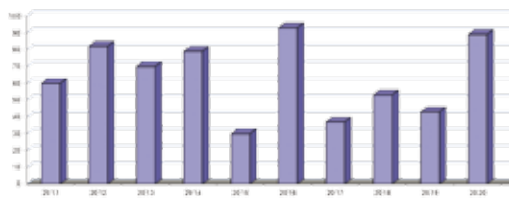
DIAGONALES DE BELGIQUE

BILAN 2020



Pour cette année 2020, suite à une saison cyclo difficile, nous avons enregistré un total de 89 diagonales de Belgique tentées et réussies.

Les absences de randonnées organisées par la F.F.B.C. pour cause du Covid auront profité aux randonneurs.



Cette saison aura vu les clubs mis à l'honneur car ce sont eux qui ont valorisé le total des diagonales accomplies :

- Le club de C.T. Antoing : 22 diagonales.
- Le club des 100 amis de Bleharies: 15 diagonales.
- Les Audax Tournai: 9 diagonales.
- Le cyclo club de Quevy: 8 diagonales.
- Le Vélo Loisir Sambreville: 8 diagonales.
- Le club des cyclos Emptinnes : 6 diagonales.
- Le C.C.Mouscron: 3 diagonales.
- Le RDD Taintignies: 3 diagonales.
- Le C.W.L. : 2 diagonales.
- Les Aiglons d'Ath: 2 diagonales.

Soit un total de 78 diagonales pour les clubs.

Il ne faut pas oublier les individuels qui ont donc réalisé le solde de 11 diagonales. Voyons tout cela en détail.

Les premières homologations ont été faite les 26 et le 27 juin 2020 : la diagonale CHIMAY-MANDERFELD-TURNHOUT et un retour TURNHOUT-MOUSCRON les participants étant : MANCHE Patrick; MANCHE Christian; BOUVRY David (tous les 3 faisant partie du club Audax de Tournai) et HENNEBICQ Jacques (RDD Taintignies): soit 560 km pour chacun d'eux .

Le 4 juillet, diagonale MOUSCRON-MANDERFIELD organisée par le Cyclo Club Quevy représenté par: DEBRUE Michel; GEORGERY Yvan, GEORGERY Karl; VERMEIRE Eric; LONGUEVAL Samuel (individuel) et LELONG Olivier (Les Aiglons Ath).

Le lendemain 05 juillet sont repartis : GEORGERY Yvan; GEORGERY Karl; VERMEIRE Eric; LELONG Olivier et FOUART Pascal, de MANDERFELD jusque CHIMAY pour le retour. Merci au C.C.Quevy !

Le 11 juillet, Chantal SELLEKAERTS (individuel) effectuait MANDERFELD-CHIMAY.

Le 24 juillet : THIENPONT Luc effectuait, en solitaire , OSTENDE-VIRTON

Le 25 juillet: SELLEKAERTS Chantal accompagnée par THIENPONT Luc effectuait VIRTON-MOUSCRON

Les 18 et 19 juillet, le club du C.T. Antoing se lance dans l'aventure avec 8 de leurs membres pour un aller retour MOUSCRON-MAASEIK soit un total de 440 km, chacun réussi avec brio. L'équipe était la suivante : COQUERIAUX Fabrice; BESARD Christophe; LOISON Pascal ; OFFROY Philippe; VALLEE Philippe; JEROME Damien; GARSON Michel et DESPRETS Eric. Bravo à cet exploit et l'esprit d'équipe.

Le 02 Août, HENRY Grégory du Cyclos Emptinois réussit la diagonale CHIMAY-MANDERFELD.

Les 03-04 et 05 août, le club des 100 amis de Bleharies devenu habitué aux diagonales est bien décidé et se lance pour un Triangle MOUSCRON-VIRTON-MAASEIK-MOUSCRON soit un total de 730 km chacun. L'équipe se composait de : JOUVENAUX Stéphane; MARTIN Franck; LIENART Eddy, LIENART Johnny et DE COCK Bruno l'animateur du club. Un grand bravo à ce club pour cet exploit et esprit de groupe .

Le 23 juillet, HENRI Grégory; LAPAILLE Christophe et ROLIN Frédéric du cyclo Emptinois ont réalisé la diagonale CHIMAY-MAASEIK et le 22 août CHIMAY-TURNHOUT: avec HENRY G. et LAPAILLE C.

Le 23 août , première expérience pour Chantal SCOHY du C.W.L. qui a réussi seule sa première diagonale CHIMAY-MAASEIK .

Le 02-03 et 04 juillet, le triangle royal MOUSCRON-TURNHOUT-VIRTON-MOUSCRON (700 km) a été accompli avec brio par WLOMAINCK Pierre du C.T. Antoing et VERSCHEURE Jean-Louis (individuel) Ils

remettront cela deux mois plus tard le 04-05 et 06 septembre pour un nouveau triangle royal : MOUSCRON - VIRTON - MAASEIK - MOUSCRON (730 km). Bravo à ces deux randonneurs pour cette performance.

Le 22 août, l'infirmière courageuse (SELLEKAERTS Chantal) qui se dévoue pour le covid, se change les idées et accomplit la diagonale VIRTON-MAASEIK qui était sa treizième diagonale sur 4 années. Sa prochaine diagonale sera donc sa 14ème et après avoir réussi celle-ci, elle obtiendra sa plaquette souvenir, qu'elle aura bien méritée.

Chantal SCOHY du C.W.L. a pris goût et est repartie seule pour une autre diagonale CHIMAY-OSTENDE qu'elle a réussi avec joie selon son compte-rendu bien rédigé dans le cyclo 2020-004.

Le 09 septembre, MORENO CASAS Antonio (individuel) en compagnie de THIENPONT Luc (C.C.Mouscron) ont réussi la diagonale OSTENDE-CHIMAY.

Enfin pour terminer la liste des lauréats en date du 21 et 22 septembre le club du Vélo Loisirs Sambreville a réalisé un aller retour de CHIMAY à OSTENDE soit 390 km chacun; il s'agit de SCLAVON Jean-Marie; LEAL SAN JUAN Enrique; et WANTY Yves. Et toujours du club du Vélo Loisirs Sambreville, en date du 12 septembre, CAMELI Cédric et MAES Romain ont accompli la diagonal TURNHOUT-MANDERFELD; Vous pouvez retrouver leur récit ci-après.

Nous obtenons donc un total de 89 lauréats avec un total de 19.695 km.

La diagonale la plus parcourue est MOUSCRON-MAASEIK (220 km) qui a été accomplie 23 fois.

Les trophées aux deux premiers clubs (année exceptionnelle) seront décernés lors de notre A.G. en janvier prochain.

CLASSEMENT INTERCLUBS

1) C.T.ANTOING	4.950 KM
2) LES 100 AMIS DE BLEHARIES	3.650 KM
3) CYCLO CLUB QUEVY	1.900 KM
4) LES AUDAX TOURNAI	1.680 KM
5) VELO LOISIRS SAMBREVILLE	1.560 KM
6) CYCLOS EMPTINNOIS	1.140 KM

Bravo et encore toutes mes félicitations à tous les lauréats.

Je vous souhaite une toute bonne saison cyclo 2021 avec de nouvelles aventures et mes salutations cordiales et sportives.

NB : pour ceux qui seraient tentés par l'aventure, n'hésitez pas à prendre contact avec moi pour tous renseignements par email : charles.degreus@skynet.be. Je vous enverrai un carnet comprenant le règlement complet de ces diagonales.

Votre délégué fédéral, DEGREUS Charles



VÉLO-LOISIR SAMBREVILLE - 21&22/09/2020

DIAGONALES ALLER/RETOUR CHIMAY-OSTENDE-CHIMAY

RV 04.45 à Le Roux. Les trois vélos embarqués sur le porte-vélos. 5h00 en route vers Chimay.

Placement des lampes nécessaires sur les vélos, le jour n'est pas encore levé. Les braves enfourchent leur vélo. Départ de Chimay, il est aux environs de 6h45.

Seul Enrique a pris son GPS, nous aurons donc une seule trace, ce n'est pas grave la confiance règne.

Direction le Ravel, on traverse la forêt jusque Rance, la température est vraiment fraîche, 3 degrés. Pas beaucoup le temps de parler, nous gardons notre souffle et essayons que notre température corporelle reste acceptable.

Direction Frameries en faisant une incursion en France, nous y arrivons vers 9h30 et cherchons un café pour se désaltérer, déjeuner. Celui fréquenté habituellement en pareils occasions est fermé. Un autre n'a pas de tampon d'estampillage. Enfin nous nous installons à une terrasse et prenons nos collations. Dirigeons-nous maintenant vers le deuxième point de contrôle, Deerlijk, avec le passage devant le magnifique Château de Beloeil (une petite photo s'impose).

Nous arrivons à Deerlijk, rebelle pour trouver un café ouvert. Heureusement Jean -Marie parle la langue de « Vondel ». Nous trouvons l'établissement recherché. Nous avons l'autorisation de consommer quelques boissons, de manger ce qui nous reste emporté dans les besaces.

En reprend nos vélos direction Harelbeke -Roulers-Torhout, le beau temps est avec nous, nos gourdes sont à sec. Ouf nous trouvons un bel endroit pour nous réhydrater, l'accueil est chaleureux, une petite bière est de bon aloi.

Il nous reste une trentaine de km et Ostende se profile à l'horizon. Nous y arrivons, mais qui a l'adresse de l'hôtel, Jean-Marie fait appel à l'équipe (Jacqueline son épouse) restée à Le Roux.

Il est 19h00 lors de notre installation à l'hôtel du Parc. Nous avons effectué 203 km. Nous recommandons cet hôtel pour son accueil, son calme. Notre chambre trois lits « single » est prête, une bonne douche et nous voilà prêts pour un bon repas reconstituant dans un restaurant tout proche, le repas agrémenté d'un bon vin et d'un dessert il va sans dire.

Le petit déjeuner n'est prévu qu'à partir de 8 h. Après quelques négociations, il pourra nous être servi vers les 7h15. Merci à cette sympathique réceptrice pour sa compréhension.

Nous sommes prêts pour le chemin du retour. Il faut régler le GPS ...le parcours retour n'est pas enregistré, ce n'est pas grave on va lui indiquer notre premier point de passage.

Nous quittons le centre d'Ostende et nous voilà dans le brouillard atmosphérique et d'itinéraire, premier détour de 10km, nous empruntons des Ravels qui nous sont inconnus visibilité 20 m.

Le brouillard commence à se lever, nous passons Roulers, vers Rumbekke nous sommes arrêtés par ... le championnat de Belgique cycliste, nous sommes dans le sens contraire pas possible de passer nous sommes sur le circuit local, reste deux tours ...c'est la course des femmes, nous regardons le passage de la course et nous avons l'autorisation de continuer mais masqué sur toute l'étendue du circuit. Retard pris par le contretemps un peu plus d'une heure.

Deerlijk, café fermé, obligé d'aller dans un magasin d'alimentation. Nous repartons et vu le problème de GPS nous prenons la route vers Renaix, mince c'est la route des collines, un peu plus vallonné que prévu, Jean -Marie en manque de Km digère difficilement quelques montées assez pentues.

Détour par AUBECHIES et BLATON, nous arrêtons à St GHISLAIN pour nous hydrater. Nous avons prévu un repas lors de notre arrivée à Chimay avec les épouses. Vu les aléas et l'heure tardive nous y avons renoncé et les avons averties en

temps utile. Enfin voilà Frameries 40km en plus, une petite restauration s'impose.

Direction Cousolre-Erquelinnes, on doit s'arrêter pour remettre nos lampes frontales et allumer celles qui dotent nos cintres.

Nous prenons le Ravel à RANCE dans le noir complet. Seules nos lampes illuminent la voie où le gibier assouvi sa tranquillité. Jean-Marie prend la tête du convoi et dévale le Ravel. Plusieurs chevreuils l'obligent à stopper net. Heureusement nous étions à plusieurs longueurs et évitons la chute.

Voilà les lumières de Chimay. Elles sont les bienvenues après 241 km d'aventure.

Nous échangeons les félicitations. Nous allons dans une banque chercher les preuves de notre présence. Nous terminons cette Xème aventure en rangeant matériel et équipement. Déjà un autre projet de diagonales se profile mais une météo exécrationnelle aux dates programmées y mettra bas. Yves WANTY.



PARTICIPANTS : ENRIQUE LEAL SAN JUAN -
JEAN-MARIE SCLAVON - YVES WANTY

VÉLO-LOISIR SAMBREVILLE - 12/09/2020

RÉCIT D'UNE DIAGONALE PARFAITE : TURNHOUT - MANDERFELD

Chaque année, Romain Maes et Cédric Caméli recherchent un défi à réaliser ensemble. Tous les deux adeptes de course à pied et de cyclotourisme, ils s'engagent régulièrement sur de belles épreuves telles que Liège - Bastogne - Liège, le Tour de Flandres ou encore l'ascension d'un col mythique comme le Stelvio pour la partie cyclotourisme. Mais voilà, la pandémie du Covid-19 a cette année fait voler en éclats leur projet. Cédric n'a jamais réalisé de diagonale et, en discutant avec Romain qui en a déjà réalisé 6 différentes, l'idée prend vite forme. L'organisation de cette aventure se met en place. Le choix se porte vite sur la diagonale n°14 : TURNHOUT - MANDERFELD de 195km. Elle sera réalisée le 12 septembre 2020. La météo prévue semble être parfaite pour cette date. Le parcours est tracé sur Garmin par Cédric et vérifié par l'expérimenté Romain. Un gîte est réservé près de MANDERFELD pour y passer le reste du week-end entre amis et en famille.

Voici le récit de leur diagonale.

Le jour J est enfin arrivé !

Nous rejoignons TURNHOUT vers 7h15. Il fait un peu frais (9 degrés) mais le ciel est dégagé. Le temps de se préparer et de mettre le 1er cachet de contrôle à l'hôtel Best Western près de la gare, nous démarrons notre périple à 7h45. Les rues de TURNHOUT sont très calmes ce samedi matin. Nous zigzaguons dans la ville pour rejoindre la N18 et son interminable piste cyclable qui nous emmènera jusque Leopoldsborg et un peu plus loin, notre premier point de contrôle à HELCHETEREN.

Il est 9h45 lorsque nous l'atteignons. Nous avons déjà fait 51km mais avec seulement 140m de dénivelé. Nul doute que cela va changer par la suite. Il est encore tôt et ce n'est pas facile de trouver un commerce ouvert à HELCHETEREN pour mettre le tampon de contrôle. Finalement, le point poste situé dans un supermarché résoudra ce problème.

Nous reprenons la route pour notre deuxième étape qui nous emmènera à WELKENRAEDT après 79km. Vers 10h30, nous faisons une première pose à GENK pour prendre un café et manger un sandwich. Nous repartons vers 11h.

Vers 13h, après 105km, nous arrivons à VISE. Nous avons commencé à grimper un peu mais c'est surtout la température qui a bien grimpé, il fait maintenant +/- 25 degrés. On s'arrête 30 minutes donc pour enlever des couches, prendre une boisson rafraîchissante et remplir les gourdes. Les choses sérieuses vont commencer et ça ne traîne pas... Pour sortir de Visé, la route s'élève et nous fait prendre quasi 300 m de D+ d'une seule traite.

Nous arrivons à WELKENRAEDT vers 14h35. Déjà



PARTICIPANTS : ROMAIN MAËS - CÉDRIC CAMÉLI

130km de parcouru et +/- 900m de D+. Un petit arrêt chez le libraire pour le deuxième point de contrôle et on repart pour la dernière étape, celle avec le plus de dénivelé !

A LIMBOURG, ça commence doucement avec un léger faux plat de 1% mais qui progressivement va s'accroître. En effet, on se dirige vers le point culminant de la Belgique à 694m d'altitude. Mais pour cela, il faut d'abord monter pendant +/- 15km et franchir 500m de D+ d'une traite. Il est 16h00 quand nous arrivons au sommet. C'est l'heure d'un dernier petit café !

A 16h35, nous postons notre carte de contrôle volant à SOURBRODT. Nous nous dirigeons ensuite vers MANDERFELD.

Pour le reste de notre parcours, nous empruntons en grande partie le Ravel qui nous fera notamment longer le lac de BUTGENBACH. Nous le quittons à BUCHOLZ, une dernière montée et nous descendons vers MANDERFELD.

17h55, nous y sommes ! La diagonale est achevée après +/- 195km. Dernier cachet de contrôle à l'hôtel Eifeler-Hof. Romain et Cédric ont donc terminé cette diagonale en 10h10 et sans encombre, sous une météo parfaite. Ils n'ont eu aucune crevaison, aucune casse mécanique et le plus important, ils n'ont eu aucune chute. C'est donc la 7ème diagonale différente pour Romain et la 1ère pour Cédric. CE NE SERONT CERTAINEMENT PAS LEUR DERNIERE.

Cédric CAMÉLI.

CALENDRIER BCCB ... EN PRÉPARATION

UN BCCB SE PRÉPARE EN HIVER.

Les clubs prévoient et peaufinent leur traces, les cyclos se préparent d'octobre à mars afin de garder leur condition... tout un programme ! Car un BCCB ça ne s'improvise pas.

PETIT RAPPEL: QU'EST CE QU'UN BCCB?

Les cyclo-côteurs belges s'adressent à ceux qui aiment les reliefs accidentés. La plupart des cyclo-côteurs se déroulent en Wallonie (Ardennes) et pour certains d'entre eux, sur des parcours mythiques tels que "Liège-Bastogne-Liège", "Flèche Wallonne", "Mons-Chimay-Mons", etc.

Une randonnée «Cyclo-coteur» doit répondre aux 5 conditions ci-après :

1. Kilométrage (K) = minimum 150 km.
2. Dénivellation (D) = minimum 2.000 m.
3. D/K doit être supérieur ou égal à « 13 »
4. Parcours : + de 50 % en Belgique.
5. Randonnée effectuée à titre individuel, sans classement ni chronométrage.

Retrouvez le programme des 21 BCCB pour 2021 en page 2 de votre calendrier ainsi que dans le calendrier en ligne sur www.velo-liberte.be

21 BCCB EN 2021 - EN LIGNE

Et cette année avec la nouvelle application développée par votre Fédération (voir calendrier page 10), il vous sera possible de vous pré-inscire en ligne afin d'éviter tout contact comme il est recommandé depuis le début de cette crise sanitaire que nous connaissons tous. Nous espérons que tous les clubs organisateurs joueront le jeu et profiteront de cette nouvelle possibilité afin d'attirer un maximum de participants plus lointains, certainement du nord du pays et de pays frontaliers, grands adeptes de ces parcours à bosses.

Le nombre de dénivelé explosent, nous avons comptabilisés 79.784 D+ sur 31 distances comptabilisant 5427 km. Comme dit le slogan : Ca va faire mal aux mollets ! Il y en a des durs, des très durs, et des moins durs. A vous de jouer selon votre état de forme !

Un nouveau site internet «cyclo-coteurbelge.be» verra le jour fin janvier dédié aux BCCB. A l'heure d'impression de ce cyclo (12/2020), le site est en développement, nous ne manquerons pas de vous l'annoncer via les réseaux sociaux et sur notre site www.velo-liberte.be. Vous y retrouverez les principales infos pratiques : contact / distances / dénivelé / liens trace GPS (si existantes) / commodités / et surtout la possibilité de vous pré-inscire.



VÉLO-LOISIR SAMBREVILLE - 17/04/2021

LA PETITE FAGNARDE

150KM
2159M D+
21 CÔTES



LE VLS SE LANCE DANS L'AVENTURE

La Fagne (à ne pas confondre avec les Hautes Fagnes) est une grande dépression argileuse, sur sous-sol de schiste. Cette région, traditionnellement peu peuplée est couverte de forêts et de prairies marécageuses, les cultures sont assez pauvres.

Mariembourg est certainement la ville la plus connue. Nous traverserons plusieurs villages pittoresques dont Treignes où se trouve le musée lié au Chemin de Fer à Vapeur des Trois Vallées (CFV3V) est né en 1994 à Mariembourg. Désormais installé à Treignes, il rassemble locomotives à vapeur, des autorails, du matériel ferroviaire parfois ancien, parfois à peine désaffecté. De quoi se prendre pour un cheminot en attendant d'embarquer. Il s'agit du matériel roulant non utilisé du CFV3V. Les locomotives et wagons roulants étant plutôt remisés à Mariembourg (Couvin). La ligne à voie unique parcourt une région pittoresque et dessert les gares de Nismes, Olloy-sur-Viroin, Vierves-sur-Viroin et enfin Treignes. Cette dernière gare, aux dimensions démesurées par rapport à l'importance du village, était en fait une gare frontière avec la France. Voir le train à vapeur s'ébranler de cette gare procure de belles sensations aux plus âgés comme aux plus jeunes ! De nombreux trains spéciaux circulent à différentes occasions tout au long de l'année (voir leur site web). Un marché artisanal est organisé chaque année, le 15 août.

SON PARCOURS

Le départ se situe dans les locaux du Sportsa à Auvellais ou chacun pourra jouir de toutes les infrastructures nécessaires à ce genre de sortie (vestiaires et douches pour dames et messieurs séparés) buvette et petite restauration qui seront bien venus pour réapprovisionner chaque participant après un tel effort.

La 1ère ascension significative est la rue Haut-Bâty

Avec déjà un passage à 10%, cette ascension est classée n°886 des Ardennes. Au départ d'Arsimont, l'ascension du Haut Bâty est longue de 1,2 km. Sur cette distance, vous grimpez 71 m. Le pourcentage moyen est donc de 5,9%.

2ème ascension rue de la montagne à Falisolle

Longueur de 1.25km sur cette distance vous grimpez 76 mètres de dénivelé le pourcentage moyen est de 6.1% avec un passage à 12%.



3ème ascension, rue de Claminforge et la rue du Sartia.

Nous traversons dans l'entité de Mettet, le hameau de Devant les bois ce hameau possède plusieurs petites chapelles (chapelle Notre-Dame de Walcourt, chapelle Saint Roch (1866), chapelle Sainte Thérèse, chapelle Saint Antoine) ainsi qu'une église dédiée à Saint Joseph située sur la place Saint-Ghislain. Cette église en brique de style néo-gothique a été construite en 1858 d'après les plans de l'abbé Laurent 1.

Dans l'entité de Florennes c'est Corenne que nous traversons, direction Rosée-Soulme-Romedenne

Romedenne sera le lieu de notre premier ravito et ceux avant la bifurcation du parcours de 114km.



Le village est un noyau ancien axé par la grand-rue, depuis l'église jusqu'à la fontaine Saint-Pierre. Le sud du village était traversé par la ligne de chemin de fer Morialmé-Givet créée en 1862 et désaffectée en

1971, vers laquelle s'est étendu le village. Un musée européen des camions de brasserie est installé dans le village.

KM61 nous sommes à Treignes

Un tourisme local s'est développé à la suite de l'arrivée de nombreux passionnés de tourisme « vert » mais aussi par l'attrait éveillé chez les nombreux lecteurs de la saga de « Toine Culot », par le cadre villageois où évoluent les sympathiques et truculents personnages d'Arthur Masson. En effet Treignes et Matignolle («Trignole» étant le nom d'un village fictif né de la contraction des toponymes Treignes et Matignolle) ont servi de modèle à beaucoup de romans écrits par cet auteur wallon. En son hommage a été créé l'Espace Arthur Masson

Le village au 5 musées :

- L'écomusée du Viroin met les vieux métiers en scène
- L'espace Arthur Masson illustre la vie en Ardennes dans le parcours*spectacles « Trignolles » et à l'école d'Autrefois



- Le musée du chemin de fer retrace l'histoire du rail
- Le musée du malgré-tout et le parc de la préhistoire
- Le musée du petit format dévoile des œuvres d'art contemporain

KM 62.5 « La côte » de ce BCCB « La rue du moulin de Mazée »



2,4km de montée à 7,3% de moyenne avec des passages à 13% voir 15% sur notre GPS.

Prenons la direction d'Oignies en Thiérache en traversant la magnifique forêt Juché à 365 mètres d'altitude, Oignies est le village le plus haut et le plus méridional de l'entité de Viroinval. Sa situation géographique particulière (il est au cœur d'une vaste forêt) en fait un village particulièrement calme.

Direction Viroinval,

A cheval sur 3 régions géologiques, Viroinval réunit les villages de Nismes, Dourbes, Olloy-Sur-Viroin, Vierves-sur-Viroin, Treignes, Mazée, Oignies et Le Mesnil. Elle se caractérise par la diversité des milieux naturels : Fagne schisteuse, Calestienne et Ardenne engendrent un relief marqué, offrant de nombreux paysages et points de vue remarquables, ainsi qu'une flore et faune d'exception.

Nous arrivons à Mariembourg



La ville est une ancienne place forte créée en 1546 par Marie de Hongrie, sœur de Charles Quint et gouvernante des Pays-Bas, en face de la place forte de Maubert-Fontaine, située en territoire français. En 1659, le traité des Pyrénées fait de Mariembourg une ville française. Après une visite de Louis XIV, Vauban modifie ses fortifications. Intégrée au département des Ardennes à la Révolution, Mariembourg demeure française en 1814. La ville résiste à 7 000 soldats prussiens pendant un siège de 32 jours, du 24 juin au 30 juillet 1815, avant d'être rattachée au royaume des Pays-Bas.

La brasserie des Fagnes



Cela fait plus d'un siècle et demi que la Brasserie des Fagnes produit ses bières. Une histoire que le visiteur peut ressentir lorsqu'il découvre librement la production : ici on entre dans un des temples de la bière belge. Les brassages suivent le rythme des saisons... Ainsi, les bières sont plus fruitées au printemps, légères et rafraichissantes en été, plutôt ambrées dès l'automne avec plus de corps et de goût, enfin plus alcoolisées en hiver avec une tendance vers des brunes fortes... Le Maître-Brasseur, Luc Piron, propose un éventail de Brassins Spéciaux aux saveurs étonnantes : bière aux orties, à la fleur de bruyère, au miel biologique...

Certaines bières sont uniquement disponibles à la Brasserie des Fagnes. Après brassage, fermentation

et vieillissement en cuve, elles sont transférées vers des cuves de stockage qui sont directement reliées aux pompes de débit de la salle de dégustation. Vous ne pourrez les déguster nulle part ailleurs !

Km 97.5 Deuxième ravito à Roly

Direction Samart et Philipeville

Le plan de la place, baptisée du nom du nouveau roi d'Espagne Philippe II, adopte le type radio-concentrique. Cinq remparts de longueurs inégales renforcés par autant de bastions à orillons dessinaient un pentagone irrégulier que des fossés secs ceinturaient. L'accès au fort était jadis garanti par deux portes diamétralement opposées, l'une à l'O., côté France, l'autre à l'E. côté Meuse. Les dix rues convergent vers la Place d'Armes et sont recoupées pour la plupart par deux voies annulaires ; dont l'une épouse le tracé des remparts.



Nous entrons dans la dernière partie de ce BCCB, traversons Hemptinne-St Aubain, Morialme, Hanzinne pour arriver à Gerpinnes et son Folklore. Depuis 1986, l'Association des Marches Folkloriques de l'Entre-Sambre-et-Meuse (A.M.F.E.S.M.), regroupant plus de 70 Compagnies et plus de 7 000 Marcheurs, en collaboration avec l'Administration Communale de Gerpinnes, a créé son Musée des Marches. La marche de St-Rolende qui se déroule le lundi de la Pentecôte.

Il est temps de prendre le chemin qui nous ramène à Auvelais et la dernière côte « La Belle Motte » avec 1.23km et 6.6% de moyenne.

Nous rentrons au sportsa avec une grande satisfaction, nous vous attendons pour vous recevoir à la buvette pour savourer une boisson bien méritée.

Nous espérons vous voir nombreux sur ce magnifique parcours.



Michel DESSART
Rédacteur en chef

Rue du Parc 33 - 7000 MONS
michel.dessart@tvcablenet.be

SAISON 2020 PRÉSERVÉE CHEZ LES SÉNIORS...

PAR MICHEL GARSON

Le Club Cyclo Séniors basé place d'Hautrage (Saint Ghislain) peut certainement se targuer d'avoir réussi la saison cyclotouristique 2020.

Alors que bon nombre de rassemblements furent boudés ou annulés, les rendez-vous du jeudi, programmés par le club au sein du calendrier fédéral, furent en grande majorité très suivis et, ceci dans des conditions prévues par les autorités sanitaires du pays. Sauf en toute fin de saison, où les rassemblements devaient se limiter à un minimum de personnes avec aussi l'interdiction d'investir la maison villageoise, siège du mouvement, les activités prévues ont rencontré l'adhésion d'un grand nombre de membres sympathisants avec pour conséquence que les seuls lauréats (virtuels) du challenge « Mérite Fédéral » se retrouveront au sein de ce groupement avec au moins 1600 km, comme cela était prévu en cette saison particulière.

Le Club Cyclo Séniors reste, malgré son appellation, un haut lieu de motivation et la plupart des membres aiment à se retrouver tous les jeudis pour des balades encadrées de 40 à 60 km. Deux fois par mois, les réunions du mardi, aux parcours plus longs (d'environ 120 km), rencontrent également une participation particulière. Là, la recherche des circuits impose aux participants un peu plus d'efforts mais la récompense est souvent au bout du chemin. Les visites de sites intéressants valent bien de se donner quelques peines... La gageure fut donc de pédaler sur la route

du charbon vers Lewarde en France, vers Maroilles, pays de fromage, au Pays de Chimay aux capsules rouges, blanches ou bleues, en région de Strée et son Eau de Villée, en territoire Mormale et Thiérache, autour d'Enghien et son célèbre parc, vers Ittre en Brabant Wallon, ou sur la route paysagère en Hainaut Occidental et j'en passe...

Deux cerises sur le gâteau en cette saison « CORONARIENNE »

- 1) L'une des rares organisations relevées cet été, le brevet Bozzini balisé sur 45 et 75 km qui a rassemblé 122 cyclos sous un beau soleil de septembre. : « Audace payante ! »





- 2) La tenue du banquet annuel le 16 octobre dernier où 90 convives, répartis en tables de 9 personnes tout en respectant les saines règles du moment. De quoi faire des jaloux !

Satisfecit donc à cette vaillante société pour qui faire du vélo en toute convivialité reste la seule priorité... Et ça roule !

A vous de voir en 2021 ?

Contacts :

Secrétariat : 0475.679564 Danielle Cochu.

Présidence : 0477.209058 Yves Flament.



Bernard Tonon
Président FFBC
Délégué Provincial Namur

0496/141 523
b-tonon@velo-liberte.be

Activités provinciales - Namur

LE RENOUVEAU DU VÉLO LOISIR SAMBREVILLE

PAR JEAN-MARIE SCLAVON

14 Octobre 2019 : La nouvelle tombe : « Solidairement », les membres du comité directeur du VLS annoncent la dissolution de celui-ci avec effet « immédiat ». Il est fait appel à d'éventuels candidats repreneurs. L'AG extraordinaire officialisant la décision est programmée dans de courts délais. Elle sera retardée sur demande express. Le site Web VLS est derechef fermé. Le VLS est en état de mort cérébral.

IL FAUT SAUVER SOLDAT « VLS ».

Les membres le méritent bien. Le potentiel humain n'est pas négligeable.

11 Novembre 2019. Oui un 11 Novembre... Entrons dans la phase de concrétisation.

Après de multiples échanges de vue informels, les candidats potentiels à la reprise se réunissent. Les grandes lignes sont abordées (non exhaustives)

- les obligations administratives à tout niveau (Co-ProNam, FFBC) sont évoquées en principal,
- les orientations futures de gestion,
- le maintien total ou partiel des organisations programmées pour 2020,
- la disponibilité du plus grand nombre pour assurer le succès de ou des organisations,
- la formation officieuse du comité,
- la collaboration proche, assurée par les « non candidats » au comité.

SOLDAT « VLS » REPREND DES COULEURS.

26 Novembre 2019 - AG Extraordinaire convoquée par le comité sortant.

Le comité sortant officialise sa dissolution,

Le nouveau comité « officieux » se présente,

Le comité sortant est remercié pour le dévouement assuré à la cause VLS durant de nombreuses années,

Les grands objectifs de reprise sont évoqués,

Les membres présents sont invités à se prononcer sur leur maintien ou non au sein du VLS.

« Il n'y a pas de mer sans marées ascendantes, sans marées descendantes. Mais la mer est toujours là bien vivante ».

06 Décembre 2019 - AG du Comité Provincial Namurois

Présents : deux représentants VLS, attentifs aux exposés et commentaires divers... Contrôleurs au compte CoProNam 2020 », ils seront du VLS.

11 décembre 2019 - Réunion du comité officieux, de quelques membres désireux d'apporter, qui leur aide,



qui leur expertise en matière de gestion de club cyclo, Exposé des enseignements tirés de l'AG CoProNam, Répartition des tâches : Secrétaire, Yves Wanty – Trésorier, Cédric Caméli (un banquier, j'avoue l'ai dit) – Public relation + élaboration d'un site Facebook, en parfaite collaboration entre la vice-présidente, Mélanie De Bock et Romain Maes membre du comité, Président Jean-Marie Sclavon.

Hors comité : John Mathues, reprise, stockage et gestion du matériel club, (une terrible épine hors du pied) Rosa Settembrino, Pascal Delcampe pour leurs avis éclairés, Nico Horny pour des avis divers

Tous les points essentiels sont abordés. Longue et fructueuse réunion.

25 Janvier 2020 - Assemblée Générale FFBC.

JUPILLE, TOT le matin... Vraiment TOT. Trois membres du comité VLS sont présents : plaisir de saluer nombre de connaissances, petit déjeuner très convivial, participation à trois ateliers, Mélanie (modes d'emploi GPS) – Yves (gestion informatisée) – Jean-Marie (les assurances),

Les débriefings retiennent toute notre attention.

28 Janvier 2020 - Assemblée générale statutaire du Vélo Loisir Sambreville : le comité proposé est officiellement, unanimement reconnu. Chaque responsable présente le rôle qui lui est dévolu.

L'aspect familial du club fait partie des priorités. Des programmations courant sur un semestre vont dans ce sens. L'importance est également accordée à des sorties hebdomadaires visant à réunir les membres de toute force aux fins de maintenir, développer l'esprit club. A cet effet, la charte décrivant les valeurs à respecter au sein du VLS est lue.

Le calendrier des organisations VLS 2020 est exposé. Présence, assistance optimales souhaitées.

Le comité est entièrement rassuré à cet égard. Le verre de l'amitié clôture cette AG... NON PEUT ETRE !!!

07 Mars 2020 - Organisation de « La Flulette ».

A souligner, Enrique Leal San Juan a rejoint le comité VLS à la grande satisfaction de tous.

Le club est béni des Saints... Et des Saintes....

Le soleil est omniprésent, la luminosité parfaite,

Les routes sont sèches. Le VLS est le seul club à organiser une randonnée à cette date, hasard des calendriers,

La participation dépasse toutes nos espérances,

Des échos de la langue de Vondel, nos amis flamands sont présents (Welkom). Quelques sujets de la Reine Mère d'Angleterre nous rendent visite également (Welcome),

Toute l'équipe organisatrice se réjouit, récompense occulte de l'investissement fourni sans limite.,

L'offre d'un parcours au-delà des 100 Km ; innovation VLS en ce début de saison ; est un challenge réussi. Les « kilométrophages » sont ravis.

Les échos ne sont pas avares d'éloges sur le comité d'accueil, la disponibilité du service bar (aux commandes les incontournables Nico Horny et Enrique Leal San Juan), l'ambiance toute emprunte de convivialité au ravitaillement.

Le doute n'est plus permis

SOLDAT VLS EST EN PARFAITE SANTÉ,

reconnaissant envers l'encadrement sanitaire.

Un cataclysme surprend le monde entier. La pandémie de Covid 19 est déclarée. Les mesures de protection nécessaires et collectives mettent bas à une saison vélocipédique si bien entamée. La raison doit l'emporter sans pour cela négliger totalement nos fidèles « destriers »

Un déconfinement lent, progressif, l'assouplissement des règles sanitaires encouragent à des sorties en nombre fortement limité de participants, nombre plus étendu par la suite.

La reprise des sorties collectives VLS est effective. A titre d'exemples : « Vers Maredsous » pour l'intérêt architectural que suscite l'abbaye !!!, « L'Abbaye d'Aulne », pour les mêmes raisons !!! Quelque autre dont le cheminement presque final permettra, assis

non plus sur notre selle mais sur une chaise, des échanges joviaux, véritables exutoires bien nécessaires en ces temps incertains.

Mais, en attente des jours meilleurs décrits ci-dessus, des projets sont élaborés au sein de petites cellules désireuses d'en découdre avec quelques opportunités offertes par le Vade Mecum FFBC. Pas seulement... Tours des Provinces, Flèches, Rallyes, Diagonales, Challenges, autant de plats au menu des intrépides. D'autres s'orientent aussi vers les Hauts de France, histoire de s'échapper davantage.

Jouissant d'une semi-liberté raisonnablement contrôlée (règles sanitaires obligent), tous les projets sont mis à exécution. Vous en trouverez des récits ci-après. Ils poursuivent certainement plusieurs objectifs louables. Votre juste réflexion y adhérera.

Le premier objectif est certainement bien d'actualité, permettre aux lecteurs de profiter avec raison de moments d'évasion, de sortir de pensées pas très positives, de donner un peu de couleur lumineuse à la morosité quotidienne, de susciter de prochaines expériences certainement à la hauteur de tout cyclo de tout âge, disposant d'un minimum d'expérience et d'une relative volonté pour rallier favorablement l'étape ou les étapes envisagées.

Vous remarquerez que chaque article est signé des auteurs. Ils se sont dévoués pour les rédiger, sacrifiant bénévolement de leur temps précieux. Qu'ils en soient remerciés à leur juste valeur.

Le second objectif ; avoué sans détour ; est d'alimenter la revue ... notre revue « Le Cyclo », dont le comité de rédaction peine, se « gratte les cheveux », en vue d'assurer au contenu la meilleure attractivité possible à l'édition prochaine.

Pour le VLS nouveau, c'est chose faite, humblement je le précise.

Soyez prudents, protégez-vous au mieux. Espérons en une reprise raisonnablement rapide des organisations. La convivialité, l'amitié, rencontres à ces occasions, sur le vélo ou... après, manquent cruellement à tous.

Avec notre cordiale et entière collaboration

Le comité Vélo Loisir Sambreville.



RECIT DES MEMBRES DU VÉLO-LOISIR SAMBREVILLE

PRENDRE DU PLAISIR ENSEMBLE :

COMBINER LES RANDONNÉES VÉLO DE COURSE ET VAE EN BAIE DE SOMME.



Vous avez sûrement déjà entendu dire que "le vélo électrique, c'est pour les fainéants."

Certes, circuler en VAE demeure un exercice sportif d'intensité modérée qui offre un degré d'assistance réglable, soit potentiellement un effort moindre. Néanmoins, et par définition, le vélo électrique ne dispense pas de... pédaler !

Rouler en VAE, c'est s'autoriser un effort plus doux. C'est la raison pour laquelle la discipline attire un public plus large. Les seniors, notamment, y trouvent leur compte : le vélo constitue une activité

portée, ce qui, en comparaison de la course sur route, réduit les traumatismes (genoux, chevilles, hanches...) tout en procurant des bénéfices sur le plan orthopédique (vade retro l'arthrose !).

Surtout, c'est le sportif moyen ou en reprise qui a le plus à gagner à adopter la pratique du vélo électrique. Quoi de plus rassurant qu'une assistance électrique disponible à la demande, qui à tout moment peut nous épauler dans une pente un peu raide ? Le VAE pousse vers de bonnes habitudes et s'inscrit comme un compagnon quotidien quasi indolore.

Et lutte contre la sédentarité : le confort qu'il procure insufflé la tentation de rouler plus souvent, plus loin, voire sur des tracés plus hauts et plus durs ! Le moteur ouvre la voie à de nouveaux défis et le vélo électrique devient vecteur de sociabilisation. Nombreux sont en effet les utilisateurs devenus adeptes des sorties en groupe, désormais assurés de pouvoir suivre le rythme.



C'est aussi la possibilité de rouler en couple. Dans notre cas je continue à rouler avec mon vélo de course classique et grâce au VAE ma compagne me suit oume précède suivant le relief.

Quel bonheur de pouvoir rouler dans la Baie de Somme, le long des hortillonnages d'Amiens.

Yves Wanty

PARRAINAGE PIED MONTI

1^{ER} AOÛT - MABOGE.

Le Pied Monti, situé à MABOGE, est une des plus belles et plus dures côtes de Belgique. Véritable toboggan à paliers fous, cet ancien sentier communal fût bitumé il y a une trentaine d'années pour le plus grand plaisir des cyclos. Le grimpeur remarquera la croix blanche du Pied Monti et pourra au sommet, profiter d'un vaste panorama qui couvre la vallée de l'Ourthe. La randonnée « Vélomédiane » organisée à La ROCHE EN ARDENNES appelle d'ailleurs cette côte le « Mur de la Vélomédiane ».

Avec un tel descriptif, on comprend pourquoi elle est l'une des ascensions incontournables de la Belgique mais aussi de l'Europe ! En effet, elle est l'une des 1000 ascensions remarquables d'Europe répertoriées sur le site www.bigcycling.eu au côté de cols comme le Tourmalet, le Galibier

Afin de devenir le parrain officiel de cette côte, il faut la monter 25 fois en une seule journée ! Et c'est le défi



fou que se sont lancé Enrique et Romain. 25 montées de 2800 mètres à 6,4%. Le premier kilomètre est terrible avec des pentes à plus de 18%. Le départ fût pris à 6h55. Les deux amis ont réalisé 5 blocs de 5 ascensions. Malgré la chaleur et le dénivelé cumulé, le défi est couronné de succès après plus de 9h d'efforts, 141 kilomètres et 4582 mètres de dénivelé ! Les deux amis n'y seraient peut-être pas arrivés si un

troisième mousquetaire n'était pas venu les accompagner pour quelques ascensions. L'arrivée d'Yves a fait un bien fou car il a apporté un peu de fraîcheur au sein de l'équipe mais surtout sa bonne humeur !

Cette aventure était un défi sportif au vu de la difficulté de l'épreuve mais surtout une aventure humaine. Entre aide et convivialité ont été les maîtres mots durant cette journée, valeurs bien présentes au sein du VLS.

Romain Maes



Jean-Marie SCLAVON
Président du Vélo Loisir
Sambreville

sclavon@hotmail.com



LA SORTIE DU VLS À L'ABBAYE D'AULNE

En ce samedi 19 septembre 2020, sous un radieux soleil estival de fin de saison, dix membres du club VELO LOISIR SAMBREVILLE se réunissent un peu plus tard qu'à leur habitude sur la place du Centenaire à FALISOLLE. Il est 9h30.

Sébastien, Enrique, Yves, Marie, Cédric, Linda, Jean-Marie, Romain, Mélanie et Bruno démarrent joyeusement à vélo, bien sûr, en direction de l'Abbaye d'Aulne. Le but avoué de cette balade, arriver pile poil à l'heure de l'apéro !

Nous empruntons le RAVeL dès TAMINES et nous longeons la Sambre jusqu'à CHATELET. Nous prenons ensuite la direction Nord-Ouest pour rejoindre le canal BRUXELLES - CHARLEROI au niveau du Bois d'Heigne à JUMET. Nous avons la chance de profiter à plusieurs reprises d'anecdotes « jean-mariennes ». L'une d'elle aurait pu être l'illustration d'une chute collective en mémoire d'un ancien membre, justement tombé à cet endroit précis.

Vers 11h, nous passons à travers les ruines de l'ABBAYE D'AULNE, et retrouvons cette terrasse du café Leblond qui nous attend impatiemment. Heureusement que « l'HoReCa » n'était pas fermé !

Plusieurs d'entre nous se font le plaisir de déguster une ADA, bière d'Abbaye locale brassée à GOZEE

par le Val de Sambre, ainsi qu'un généreux plateau de charcuterie et fromage. Les anecdotes et blagues vont bon train, l'ambiance est à son comble comme habituellement dans ce club que je découvre avec intérêt depuis plus d'un an maintenant. Nous nous remettons en selle, l'esprit guilleret, la vessie pleine et les jambes un peu plus lourdes. Il fait chaud, ça fait du bien. Le rythme est sous contrôle, plus ou moins 21km/h de moyenne. Nous prenons une photo collective en face du beau château d'Ham-sur-Heure. La solidarité de notre club a été démontrée une fois de plus entre autres par Enrique et ses poussées à la selle de Linda quelque peu fatiguée dans l'ascension vers NALINNES. Qu'est-ce qu'elle allait vite, du coup ! Encore une belle randonnée en bonne compagnie, un total de 75km pour un dénivelé de +/- 650m.

Cette sortie constituait également une première reconnaissance en vue de l'organisation d'une randonnée officielle programmée en 2021. En effet, deux membres du comité VLS sont originaires de cette région. Ils souhaitent par-là faire découvrir ou redécouvrir les nombreux attraits que la Thudinie et ses environs offrent aux cyclistes de « tout bord ».

Bienheureux d'avoir vécu cette agréable expérience groupe où règne une grande convivialité, une grande solidarité.

Bruno



LA SOMME EN ROUE LIBRE DE LA SOURCE À LA BAIE



Un été 2020 particulier, sous Covid, pas de grands voyages à l'horizon. Que faire donc pour se dépayser et se dépenser un minimum ? L'idée me trottait dans la tête depuis longtemps L'accompagner dans ses challenges ! L'occasion se présentait cette fois à moi. Ce n'était sûrement pas le défi le plus fou, mais il faut un début à tout !

Nous voilà donc mon papa et moi en préparation d'un Week end dans la Somme. Une randonnée de 250km reliant la source à la baie de Somme ! Mon papa et moi, que dis-je mes parents et moi ! Il n'y a pas que pédaler qui compte sur ce genre d'aventures, la logistique y est primordiale, et ça c'est le rôle que tient à merveille maman. La météo du deuxième jour est annoncée comme exécration. Tant pis nous verrons bien.

Fin août 2020, le parcours étudié, les logements réservés, nous voilà donc partis en voiture rejoindre la Source de la Somme à FONSOMME.

Trois étapes pour nous conduire à la baie.

Jour 1 - Un parcours bien fléché, vérifié sur carte à intervalles réguliers. Après quelques kilomètres sur une départemental, nous rejoignons le chemin de halage aux abords de St QUENTIN. Nous ne le quitterons que rarement On y découvre de magnifiques endroits, des vues imprenables, Souvenir d'un magnifique moulin qui ne peut que faire rêver !



Quelques années que je n'avais plus aligné autant de kilomètres. Les jambes évidemment fatiguées, on ne parlera pas du fessier ! Les derniers 10 derniers kilomètres en mode vtt, sous la drache, mais ça n'obscurcira en aucun cas cette belle première journée qui se terminera à l'écluse de Froissy. Le logement vient d'être totalement rénové. Oui c'est là que l'on dort, seuls au monde. Quel bonheur !



Jour 2 - Aïe ! Mais on y va, t'es une Sclavon ou tu ne l'es pas ? C'est donc parti, les hortillonnages d'Amiens et sa cathédrale seront certainement les points d'orgue de cette journée. Pas une goutte de pluie. Finalement on n'a pas tant la poisse que ça ! Pique-nique journalier avec maman, qui elle relie chaque étape en voiture et vient nous encourager sur le parcours. Les petits plats dans les grands, même au milieu de nulle part ! Ce soir, on dort dans une maison ronde, encore une de ses trouvailles !

Dernier jour. On s'y rapproche, ça sent la mer ! Contente et en même temps triste que ce soit déjà fini. Papa pensait s'arrêter à Saint Valéry. On ira prendre un excellent repas au restaurant le Moulin à Boismont découvert par papa lors de ses participations à la Ronde Picarde. On fera ensuite quelques km en plus pour redécouvrir le Crotoy et Cayeux sur Mer. Et surtout pour rouler comme des fous après le train du Mercantour, juste pour une photo ! Pour terminer en beauté, une seule envie, voir les phoques. Ce sera chose faite depuis la route blanche reliant le Hourdel à Cayeux.

Clap final d'un séjour merveilleux accompagnée de papa, le meilleur du monde, mon modèle et de maman, la plus courageuse au monde, prête à tout pour nous, le cœur sur la main !

Bref : «De la source à la baie de Somme », c'était des kilomètres plein les jambes mais surtout...Des paysages plein les yeux, des souvenirs plein la tête, de l'oxygène plein les poumons, des rêves plein le cœur, des projets plein les tripes ! #mercipapamercimaman.

Ah oui, il paraît qu'en 2021, il y aura mon frère dans l'équipe, un Sclavon en plus quoi. Contagion intra-familiale

Céline SCLAVON

LE DOPAGE



Julian Majkowski
TECHNIQUE

fb246875@skynet.be

Le dopage englobant toute forme de tricherie.

Et oui, il faut bien appeler un chat un chat, mais c'est quoi le dopage ?

Difficile de donner une réponse précise, car cette définition s'adapte à l'évolution des techniques. Et ces techniques ont **toujours un coup d'avance !!!!**.

Le scénario est toujours le même,

- 1 L'organisateur prévoit un règlement en fonction des tricheries.
- 2 Les tricheurs trouvent comment contourner les règles.
- 3 Les tricheurs trouvent une nouvelle technique.
- 4 Retour en (1)

Alors en attendant, disons que le dopage c'est **Utiliser ou faire des choses que ne font pas les gens « normaux » afin de les surpasser.**

Evidemment j'en vois déjà qui disent « C'est quoi des gens normaux ? ». A vous de juger.

On parle beaucoup du dopage, mais qui est responsable ?

En un. L'homme lui-même, c'est dans notre nature, en général, on veut être plus fort que les autres. Il suffit de regarder les jeunes enfants, ils sont cruels entre eux, et malheur à ceux qui n'entrent pas dans la norme. Heureusement, avec l'âge l'individu devient moins agressif. Toutefois cette tendance à vouloir être le meilleur subsiste.

En deux. La rivalité entre les peuples, c'est comme pour les enfants, mais à une échelle différente. Il suffit de remonter dans les temps les plus reculés, les peuplades, puis les royaumes se sont livrés à des guerres sans merci pour affirmer leurs supériorités. Hélas de nos jours « Non non rien n'a changé »

En trois l'argent. C'est bien connu, l'argent est le nerf de la guerre. Que ce soit dans l'antiquité ou de nos jours, celui qui engage son argent veut impérativement avoir ce qu'on appelle « Un retour sur investissement », sinon.....

En quatre le public, nous sommes tous avide de voir nos champions battre les records. La chanson « Qui a tué Davy Moore » illustre bien cela.

Le dopage est aussi vieux que le monde.

Dans les peuples primitifs, si on se réfère aux peuples dit « sauvages », on constate que pour lutter contre les tribus ennemies, les guerriers étaient dopés par des produits locaux concoctés par le chamane. Par exemple à base de noix de kola en Afrique, ou les feuilles de coca en Amérique

du Sud. Dans les cérémonies d'initiation, les « élus » étaient drogués.

Chez les Grecs, les lutteurs s'enduisaient d'huile pour gêner les prises de l'adversaire. Les sportifs

adaptaient leur nourriture en fonction du sport pratiqué. Et des « sorcières » confectionnaient des filtres pour augmenter les performances...

Chez les Romains, les gladiateurs se gavaient d'aliments permettant d'augmenter la couche de graisse, et ce afin de réduire l'effet des coups des armes tranchantes. Et bien entendu les filtres !, à base de feuilles de sauge

Et nos Gaulois n'avaient-ils pas la célèbre potion magique, dont jamais personne n'a trouvé la recette... ! ? ! ?. Certes, il y a bien l'hydromel, comme le nom l'indique composé d'eau et de miel et fermenté par les levures de cerveise et de vin. Mais de là à conclure que

Ainsi en remontant dans le temps, les guerriers étaient bourrés d'alcool et autres « fortifiants » Plus particulièrement ceux qui faisaient des opérations suicidaires étaient endoctrinés dopés à l'extrême au point de ne plus être conscient de leur acte. Plus proche de notre siècle, citons les kamikazes japonais qui étaient des bombes humaines. Du côté allemand, les sonderkommandos pilotes qui devaient percuter les avions des alliés. Et très proche de nous, les djihadistes avec leur ceinture explosive. Etc.....

Mais venons-en au cyclisme.

Le vélo « moderne » date de 1890. Les Anglais ont un tour d'avance sur les Français, car ces derniers étaient trop occupés par la guerre avec les Prussiens ! Certes, il y avait déjà eu des courses du type kermesse, dans différents pays.

Bordeaux-Paris

La première course internationale est Bordeaux-Paris, organisée en 1891. Presque 600 km. D+ 3500 m .Objectif 36 heures à du 16 km/h. Délai 5 jours. Projet fou pour l'époque. Il faut savoir que ces premiers vélos pesaient environ 20 kg et n'avaient pas de vitesses. Ils devaient rouler de nuit éclairés par une lanterne, ou au clair de lune !. Les routes étaient loin de nos routes asphaltées, même trouées. Les coureurs devaient se débrouiller pour TOUT, transport, inscription, assistance. Le règlement est plus administratif que technique, car personne ne sait comment ça va se passer

Les participants sont essentiellement des Français et **des Anglais qui venaient pour montrer aux Français comment on roule à vélo.**

Au départ, il y aura 28 coureurs : (22 Français, 5 Anglais et 1 Suisse). A noter, la présence d'un tricycle 20 coureurs franchiront l'arrivée.

Le vainqueur sera l'Anglais George MILLS, en 26 h 35 min soit presque 22 km/h. Le dernier le Français Joseph Jouve en 96 heures. Et finalement le Français Georges JUZAN est arrivé hors délai de 12 heures

Je n'ai pas trouvé d'informations sur le dopage et tricheries, mais pour réaliser une telle performance dans ces conditions, le vainqueur a dû fournir 130 W durant plus d'un jour. Disons que les Anglais étaient fortifiés au thé amélioré. Et les Français par du café noir et du pinard bien dosé !!!

On peut avoir un premier doute quand en 1896, deux mois après l'arrivée de Bordeaux-Paris, on apprend la mort du Gallois Arthur LINTON.

A partir de cette date plusieurs courses mythiques vont naître, telles que : Paris-Brest-Paris dès 1891, Paris-Roubaix en 1896, etc...

Tour de France 1903

De fil en aiguille, on arrive au premier tour de France en 1903. Il a été créé par le journal « L'auto », pour augmenter son tirage. Ici aussi, le règlement est fort administratif, on peut le trouver sur le lien : <http://www.memoire-du-cyclisme.eu>

En ce qui concerne les tricheries, il précise que :

- Quel que soit le type de vélo, il doit être actionné uniquement par la force musculaire.
- Sauf pour la dernière étape, le coureur ne peut pas être aidé ni par un soigneur, ni par un entraîneur. Cet entraîneur doit être titularisé.
- Pas de voiture suiveuse, pas de distribution de nourriture autre que le ravito.
- Le coureur ne peut pas quitter son vélo, même s'il doit mettre pied à terre.
- Le changement de vélo est autorisé.

Comme pour Bordeaux-Paris, le parcours est démentiel : **2428 kilomètres en 6 étapes**, avec passage à Lyon, Marseille, Toulouse, Bordeaux et Nantes. Soit environ **400 kilomètres par étape**, avec des conditions pratiquement identiques à 1891.

Sur les 80 inscrits, **60 seront retenus** : 4 Belges/5 – 5 Suisses/6 – 2 Allemands/2 – 1 Italien et le reste pour la France.

Le vainqueur est Maurice Garin (32 ans), en 94 heures 33 minutes, à du de 26 km/h de moyenne.

D'après ses déclarations, il n'a utilisé aucun fortifiant, sinon le vin!

Toutefois, si on lit les coulisses des tours d'avant les guerres, citons par exemple :

- Des mélanges explosifs à base de café et de térébenthine, dans le but de lutter contre le sommeil et d'augmenter la capacité pulmonaire.
- Un coureur qui a invité les autres à participer à une dégustation de vin et qui en a profité pour prendre le large et gagner l'étape.
- Les classiques poussettes et préaccords entre cyclos
- Les nombreuses « agressions » du public français vis-à-vis des étrangers soit en leur indiquant un mauvais chemin, voire en les faisant tomber.
- Il y a eu des actions de protestation anti-vélo, en mettant entre autres des clous sur la route... (Comme encore parfois de nos jours !)
- Certains coureurs ont fait une partie du trajet en

voiture, ou en train.

- Parfois, on signale des empoisonnements venant de bidons subtilisés, ou tendus dans le public. Dans ce cadre, notre Eddy en sait quelque chose
- En 1937, on signale le sabotage du vélo d'un « concurrent ».
- En 1953, Robic utilise un bidon lesté de plomb pour aller plus vite dans une descente. Le nouveau règlement précise qu'on ne peut pas mettre d'élément solide dans le bidon. Réaction : d'autres coureurs ont lesté leur bidon de mercure !
- En 1963 le règlement précise qu'on ne peut changer de vélo qu'en cas d'incident technique. Pour permettre à Anquetil d'utiliser un vélo plus léger au pied d'un col, le technicien suiveur sectionne (discrètement) le câble de dérailleur. Sans cela peut-être n'aurait-il pas gagné l'étape et le tour !!!

Le règlement du tour a évolué en fonction de la technique du vélo et des fortifiants..... En Belgique en **1956 Stan Okers décède** suite à une chute au vélodrome d'Anvers. Suite à ce décès, lorsque le tour de France traversait la Belgique, les coureurs devaient porter un casque. C'était un casque type boxeur, mais cela n'a guère été appliqué dans les faits ! Suite à d'autres décès dus aux chutes, **ce n'est qu'en 2003 que le casque a été rendu obligatoire.**

Côté des fortifiants, de ces temps héroïques à environ 1960, les boissons sont devenues de moins en moins explosives, plus scientifiques et plus efficaces, notamment la cocaïne. L'usage de l'amphétamine (anti-fatigant) et d'hormone de croissance (développement des muscles) des analgésiques et ou de la morphine (pour masquer la douleur, mais qui ralentissent les réflexes).

En 1965, suite à l'évolution des fortifiants on met en place une première loi antidopage dite la loi Herzog. Cette loi sera largement critiquée par les coureurs ! Jusqu'en 1967, les contrôles sont assez laxistes.

Le tournant : 13 juillet 1967 La mort de Tom Simpson

En tant que cyclo, cela m'a fortement marqué. En escaladant le Ventoux, je suis passé devant la stèle, j'ai été partagé entre plusieurs sentiments. D'abord une émotion pour la mort d'un homme, puis l'homme qui a révélé les graves conséquences du dopage, et finalement tout compte fait, c'était un tricheur... Il était dopé par une amphétamine qui masquait la fatigue, mais pas les effets. L'alcool et la chaleur aidant, finalement il est mort d'épuisement..... Cette substance avait été largement utilisée pendant la seconde guerre mondiale pour augmenter l'endurance des combattants.

Forcément les règles via à vis du dopage sont devenues plus strictes. Comme les contrôles se faisaient par l'analyse d'urines, il est facile d'imaginer tous les stratagèmes utilisés pour éviter de se faire prendre.

Les années 1970 à 1998

On voit apparaître : Les stéroïdes anabolisants (Liés

à la testostérone, ils augmentent les protéines, et de ce fait les muscles)) Les corticoïdes (Antiinflammatoires, médicament usuel, mais !!!), Les produits masquant notamment les stéroïdes,

1998.

Toute personne d'un certain âge se souvient du « pauvre » Richard Virenque en pleur prononcer la phrase qui va le poursuivre longtemps encore « A l'insu de mon plein gré ».

Oui, c'est l'affaire Festina qui fait apparaître la généralisation du dopage à l'Eau Pastisse Olive. Plus sérieusement, c'est quoi cet EPO. (Erythropoïétine) Cette substance augmente les globules rouges, or on sait que ce sont eux qui transfèrent l'oxygène vers notre système ATP, et de ce fait, augmente la force musculaire.

Et ça vous booste !



Les autres produits ont un effet court terme, tandis que **l'EPO a un effet long terme**, à condition de suivre un planning le long de l'année. Cet EPO est difficilement détectable. Comme presque tous les produits, l'EPO a des effets secondaires non négligeables.

Dans les années qui vont suivre, tous les produits déjà cités continuent à être utilisés.

Ce sera un véritable jeu du chat et de la souris entre les « coureurs » et les « contrôleurs » sans parler des complaisances. Ce n'est que via des prises sur le fait et des aveux que toute l'ampleur du dopage a été mise à jour.

Fort de cela la nouvelle loi sur le dopage est devenue plus complète en 2016. Elle définit le dopage, donne la liste des produits, les exceptions. C'est trop long pour la mettre dans ce texte, on la trouve facilement en surfant.

Oui, mais c'était compter sans le dopage mécanique. Ce type de moteur existe depuis longtemps, c'est ce qu'on appelle un moteur à faible inertie. L'idée a été de la cacher dans le cadre du vélo. Le second élément était la batterie. Avant l'arrivée des batteries au lithium c'était peine perdue car pour pouvoir être discrètes les batteries classiques donnaient une autonomie trop faible. Même avec les batteries au lithium, vu les puissances demandées et le surpoids dû à la batterie, pour être discrètes, l'autonomie n'est pas terrible. Laisser la batterie sur le vélo en permanence

avec un interrupteur pour les moments critiques pénaliserait le cyclo le reste du temps. Ceci implique des changements de vélo aux endroits stratégiques. Va-t-on arriver à éradiquer ce dopage ? Une fois de plus c'est Donald Trump qui a la solution ; Il suffit de réduire les contrôles !!!!!(Bofffffffff) Vu la prise de conscience des dégâts collatéraux dus au dopage, personnellement je pense que ce sera réduit, mais il restera toujours des brebis galeuses. Et en ce qui concerne le dopage mécanique, pourquoi ne pas organiser une tour de France en VAE, par exemple sans possibilité de changer de vélo ni de batterie. Cela aurait le mérite de faire progresser les VAE !

Bon, je crois qu'on a assez tiré sur le pianiste, ou plutôt sur les cyclistes. Mais que se passe-t-il dans les autres sports ?

C'est la même chose, mais on en parle moins..... Pour en savoir plus sur le dopage, les exemples foisonnent sur internet.

Le dopage parmi nous

Au niveau des cyclos comme nous, les mauvaises langues racontent que certains se dopent. J'en connais mais par solidarité je ne dirai rien (Wafwaf....) Plus concrètement, vers 1990, un très proche était suivi par un docteur sportif de renom portant un nom d'ovin. Quand il a proposé des « Fortifiants » je lui ai dit que je préférais voir mon poulain arriver le dernier que de prendre ces saloperies. Peu après ce docteur a eu de gros problèmes avec la justice. Autre problème, mon protégé souffrait d'asthme. En cas de crise, pour dilater les bronches, il s'administrait un « puff » dont j'ai oublié le nom. Encore un gag belgo-belge, d'un côté de la frontière linguistique il était considéré comme dopage, et admis de l'autre.... Et au cross d'Hannut (Hannuit), on est sur la frontière linguistique Alors, dopage ou pas dopage ??

Encore plus bête si on peut dire. Prendre de l'aspirine pour une raison valable a dans ses effets « secondaires » la fluidification du sang. Le sang fluidifié permet une meilleure circulation sanguine, et de ce fait augmente l'énergie produite, ainsi que des effets secondaires « désirables », (Je me comprends), Mais est-ce du dopage ??

Vers 2000 j'ai eu l'occasion de rouler avec un jeune qui faisait du décrassage. Je lui ai demandé comment se passaient ses entraînements, j'en ai profité pour lui donner quelques trucs théoriques. Quand je lui ai signalé qu'en roulant sur les bandes colorées on gagnait un peu sur la résistance au roulement, par expérience il m'a répondu « Oui, mais quand il pleut ça glisse ! ». Et quand j'ai abordé le sujet du dopage, la réponse a été sans équivoque, « ok, mais si je n'ai pas de résultat, je suis exclu ».

Remarque

Pour ceux qui ont la patience, en allant sur le site de la Bibliothèque Royale de Belgique : On peut y trouver les articles d'époque d'avant 1920. Classements et anecdotes.



Bernard Bachelart
bernard.bachelart@gmail.com

QUAND LES COUPS DE POMPE FONT TOMBER LA PRESSION

La pompe sert à augmenter la réserve d'air dans les pneus et, inversement, la baisse des réserves énergétiques nous provoque des coups de pompe. Les deux choses sont semblables par certains aspects et dissemblables par d'autres.

UNE MESURE IMPOSSIBLE

Autant il est simple de mesurer le niveau de la pression dans les pneus, autant il est difficile de mesurer le niveau de nos réserves énergétiques. Rappelons d'abord de quoi elles se composent.

a) Les graisses, aussi appelés lipides, constituent une réserve inépuisable dans des conditions normales mais dont le débit est trop faible pour fournir le carburant d'un effort intense.

b) Les acides aminés, constituants des protéines de notre organisme, sont utilisables en petites quantités lorsque l'effort se prolonge.

c) Les glucides sont le meilleur carburant de l'effort mais l'organisme n'est pas capable d'en mettre assez en réserve pour fournir l'énergie nécessaire à un effort intense de longue durée. Comme le glucose en forte concentration est nocif (pensez aux dégâts du diabète), il est stocké dans l'organisme sous forme de glycogène, longues chaînes de molécules de glucose.

C'est la limite des réserves en glycogène de l'organisme, et plus particulièrement dans les muscles actifs, qui est le point critique. Malheureusement, il n'existe pas de moyen facile de connaître la quantité de glucides accumulés dans les muscles. Sa mesure exige d'extraire un minuscule échantillon de muscle, opération douloureuse que l'on effectue avec une aiguille creuse.

Chaque fibre musculaire utilise ses propres réserves de glycogène, qui ne voyage pas entre muscles. En revanche, le sang peut en amener venant du système digestif et du foie. Mais le cerveau a lui aussi besoin de ce sucre pour fonctionner.

Par l'effet des entraînements répétés, le muscle exercé devient capable de se créer de plus grandes réserves en glycogène.

EN PRATIQUE

Comme nous l'avons vu plus haut, il nous est impossible de connaître le niveau de nos réserves énergétiques. Pour éviter qu'elles ne s'épuisent subitement en cours de sortie cycliste, nous avons trois moyens :

- 1° Disposer de bonnes réserves énergétiques dans notre organisme lors du départ.
- 2° Éviter de gaspiller ces réserves.

- 3° Recharger régulièrement ces réserves au long de la sortie cycliste.

Nous allons préciser chacun de ces points.

METTRE DE L'ÉNERGIE EN RÉSERVE

Un entraînement suffisamment long va entamer les réserves énergétiques des muscles utilisés. Si on répète les séances en laissant entre chacune d'elles le temps de recharger le glycogène musculaire, on augmentera la capacité d'accumulation. Un régime alimentaire comportant assez de glucides, répartis entre les différents repas, pendant les deux derniers jours avant le départ permettra aux muscles de monter au plus haut les réserves énergétiques.

Ayant cela dans l'esprit, on évitera de concentrer la préparation dans les toutes dernières semaines et surtout derniers jours avant une épreuve difficile car cela ne laisserait pas aux muscles le temps de s'adapter ni celui de se recharger en glucides avant le départ. On s'écartera aussi de tout régime qui ne fournirait pas assez de glucides aux muscles et au foie pour augmenter leurs réserves avant le départ.

NE PAS GASPILLER LES RÉSERVES

Comme nous l'avons vu plus haut, nous ne disposons pas d'une jauge utilisable pour mesurer la quantité de glycogène présente dans nos muscles. L'impression que donnent les jambes au départ n'est absolument pas un indicateur fiable en cette matière. Les «tester» par des efforts intenses au départ pour se rassurer sur sa forme du jour ne peut qu'entamer précocement les réserves. Il faut au contraire commencer progressivement afin de laisser à la circulation sanguine le temps de s'activer pour augmenter le débit d'oxygène fourni aux muscles. L'oxydation est le processus qui permet de tirer le plus d'énergie des glucides.

Les muscles peuvent aussi utiliser le glucose pour fournir de l'énergie par un autre processus, qualifié d'anaérobie. Celui-ci est plus simple et beaucoup plus rapide. Il permet de répondre beaucoup plus vite à une augmentation brutale de l'effort. Mais comme il ne retire qu'une petite partie de l'énergie potentielle du glucose, ce processus anaérobie vide bien plus vite les réserves pour soutenir l'effort. Le glucose n'étant pas oxydé par ce processus anaérobie mais seulement transformé en acide lactique, celui-ci provoque une sensation pénible dans les muscles et un essoufflement prononcé.

COMPENSER LES PERTES ÉNERGÉTIQUES AU COURS DE LA SORTIE CYCLISTE

Chaque cycliste expérimenté prend aujourd'hui la précaution d'emporter un ou plusieurs bidons remplis d'une boisson légèrement sucrée lorsque une sortie longue est prévue.

Certains disposent d'un organisme capable de digérer n'importe quel aliment en cours de randonnée. Mais ils sont minoritaires et, pour la plupart des tubes digestifs, il est difficile de fonctionner normalement lorsque les muscles puissants des jambes détournent à leur profit une bonne partie du flux sanguin qui aurait dû les irriguer. Il faut en conséquence fractionner les prises et ne pas attendre les premiers signes de défaillance pour s'alimenter.

Un tube digestif au travail ralenti par la priorité donnée par le système circulatoire aux muscles actifs ne pourra pas leur fournir assez de glucides pour compenser les pertes.

Les réserves vont inévitablement baisser.

Lors d'une sortie cycliste longue et intense, on met donc sa réserve énergétique en péril. On peut très fortement limiter ce risque par un entraînement régulier et progressif, la constitution de réserves lors des derniers jours avant l'épreuve, l'adoption d'un rythme régulier et un apport alimentaire léger mais répété tout au long de l'effort.

CONSÉQUENCES ET CONCLUSIONS

L'épuisement des réserves énergétiques peut avoir plusieurs conséquences.

Les réserves de glucides diminuant dans leurs propres fibres, les muscles peuvent en puiser tellement dans le sang que le taux de glucose dans celui-ci diminue trop, phénomène que l'on appelle l'hypoglycémie. Le cerveau du cycliste manque alors de son carburant et n'est plus capable d'envoyer l'influx nerveux nécessaire à l'activation des muscles. On connaît l'exemple d'un cyclotouriste qui ne parvint même plus à plonger la main dans la poche de son maillot où se trouvaient pourtant les glucides salvateurs. Il suffit pourtant souvent de quelques minutes pour remonter la glycémie sanguine et sortir de cette défaillance.

Il peut arriver aussi que les muscles aient épuisé les réserves de glucides en leur sein. Dans ce cas, l'addition du glucose arrivant par le sang, de l'oxydation des graisses et des protéines ne suffit pas à permettre un effort puissant. Une tentative d'intensifier la pression sur les pédales, notamment pour passer une côte, se traduira dès lors par un échec rapide, en quelques secondes les muscles sollicités failliront. Cette situation est irrémédiable. Il est impossible de reconstituer les réserves internes des muscles tout en pédalant. Il restera alors à terminer la sortie à un rythme paisible, très paisible.

La lecture de cet article n'aura sans doute pas étonné la majorité des cyclotouristes chevronnés. Les découvertes scientifiques des dernières décennies ont en effet confirmé ce que l'expérience personnelle et celle transmise par les anciens leur avait appris depuis longtemps.

Bernard Bachelart Cyclober



LE STAMPIAT

Fiche n°32

UNE PATTE DE L'OCTOPUS EN ARBRE LÀ OÙ ON SAIT LESVE...

Au sommet, le cyclo domine le monde mais il n'écrase personne

Daniel Gobert vous emmène cette fois-ci en Province de Namur, entre Sambre et Meuse ...



Présentation générale

Quoi de plus normal pour un endroit en hauteur de s'appeler Lesve? L'élévation de Lesve est une bonne élève bien élevée.

Lesve, c'est le Nord et au nord, c'était les corps ronds se mettant en boule pour grimper 50 mètres de dénivelé. Et quoi de plus normal pour le village arboré sur l'autre versant de s'appeler Arbre? Il se situe au pied de cet animal à plusieurs branches grim pant 100m de dénivelé de ce côté-là. Arbre, on dirait le sud, c'était pourtant bien, on aurait pu y grimper plus d'un million d'années ...

L'endroit haut, que nous appellerons le sommet de l'Octopus en rapport avec les huit pattes de cette bête grim pante présente une antenne comme repère assuré et un large paysage sur les champs environnants.

Nommons les huit pattes en les catégorisant.

Les deux évidentes

- 1) La côte Roland : versant nord, depuis Bois-de-Villers, tracé naturel.
- 2) Le Noirmond : versant sud, depuis la vallée du Burnot, tracé naturel



Les deux alambiquées de l'ouest

- 3) La côte de Besinne : on part du Burnot vers Lesve, 180° vers Besinne, 180° vers le sommet : un Z.
- 4) La côte du Centre : on part de la nationale de Saint-Gérard, à droite trois fois par le centre de Lesve.

Les deux costaudes

- 5) Bossontienne : à l'ouest, on grimpe les Fonds de Lesve, puis dans le village par de solides rampes
- 6) Le Charraux : à l'est, on sort du Burnot vers Arbre, en commençant par un solide raidard à 10%

Les deux murs

- 7) Mur Biernostet : versant nord, on se farcit un joli 15% sur 200m
- 8) Mur Stampiat : versant sud, on se farcit un 18% sur 100m puis c'est interminable entre 10 et 15%.

A noter que Noirmond, Charraux et Stampiat arpentent les pavés du hameau de Besinne sur 500m



Lesve-toi et grimpe !

Le caviar, le nectar, le point d'orgue, le leader, c'est incontestablement le Stampiat. Pas l'ombre d'une hésitation sur son rang dès sa vue initiale. La question est simple : « vais-je y parvenir ? ». Un mur, un raidillon, un raidard, une pente du diable : pas de place pour le débat. Le Stampiat est estampillé car son estampe, il y a.

Biernostet est son cadet, prequ'aussi pentu mais moins long, entre les maisons.

Roland et Noirmond, ce sont les axes de liaison.

Besinne visite le hameau du même nom, le Charraux visite Arbre et le Centre visite Lesve.

Bossontienne est la seule boucle qui part du sud et utilise la fin du nord.

Toponymie

Lesve (en wallon Léwe) est un village de l'Entre-Sambre-et-Meuse. Administrativement il fait partie de la commune de Profondeville en province de Namur (Région wallonne de Belgique). C'était une commune à part entière avant la fusion des communes de 1977. A l'époque orthographié Lesves. Lèwe, c'est de l'èwe, c'est-à-dire de l'eau en wallon.

Arbre vient de l'ancien français arbre, du latin arbor.



Accès

Commençons par le nord avec le pied de Roland et de Biernostet. Sur la nationale reliant Wépion à Saint-Gérard, 500m après les six Bras de Bois-de-Villers, prendre à gauche la rue Roland qui descend très fort. Le pied est en bas.

Tous les pieds du sud se trouvent dans la vallée du Burnot qui relie Profondeville à Bioul. Dans l'ordre, au premier carrefour de la vallée, vous avez à droite le pied du Charraux. Ensuite, laissez à votre gauche la route vers le col du Marly et le carrefour large suivant à droite, c'est le pied de Noirmond. Deux cent mètres plus loin, à droite, plus étroit, c'est le pied du Stampiat. Encore quelques hectomètres et à la cabine électrique, à droite vers Lesve, vous avez le pied de Besinne.

A l'ouest, c'est la nationale du nord prise à l'envers qui a son pied un kilomètre avant Lesve. Et c'est en continuant la route de la côte de Besinne sans aller à droite visiter le village qu'on trouve plus loin le pied du Bossontienne.

Descriptions

La différence entre Roland et Biernostet se fait après 300m. La route continue naturellement vers la gauche : c'est Roland. Si vous prenez à droite c'est le mur de Biernostet.

Tous les versants du sud se recoupent à un endroit. Le mieux est de suivre le tracé de Noirmond. Après 500m, à votre droite arrive le Charraux. Plus loin, au moment où la route redescend quelque peu, à votre gauche arrive le Stampiat. A la fin des pavés de Besinne, à votre gauche arrive la côte de Besinne.

Le tracé du Bossontienne tient en une phrase : « dès que vous pouvez, tourner à droite » !

Le tracé du Centre utilise la nationale puis à droite vers l'église et ensuite tout droit et à droite.





Lieu de tourisme

La région située entre les pattes de l'Octopus fourmille de sentiers de randonnée panneautés et invitant à arpenter les coteaux et les forêts de la région. Quiétude et paysages assurés. Au bout de la vallée du Burnot, il y a Bioul avec son château et ses vins belges. Au départ, il y a Profondeville et ses jeux d'eau sur le Meuse. A Arbre, il y a l'exposition artistique permanente intiutlée Galerie d' Art'bre.

Profondeville est une commune sportive. La preuve en est par la panneautisation de toutes ses côtes. On retrouve des panneaux indiquant la longueur, le pourcentage moyen et maximum d'une dizaine d'ascensions dont les deux versants des 7 Meuses, le Triple Mur Monty à Lustin et notre Stampiat ici présenté.

Lieu de Cyclotourisme

Les randonnées namuroises de la FFBC font de très nombreuses incursions dans les pattes de l' Octopus, surtout via Roland et Noirmond. Il est impossible à un cyclo namurois de ne pas passer par une des deux au-moins une fois l'an au fil des randonnées namuroises. Mais nulle ne propsoe le Stampiat ou Biernostet.

Commentaires

«Je suis arrivé au pied du Stampiat. J'ai vu le machin. J'ai fait demi-tour et j'ai pris la parallèle»

Audrey C.

« C'est un des paysages les plus larges de la région que je connaisse (à propos du sommet)

Bryan W.

« Je me suis souvent demandé ce qu'étaient les tumuli à gauche à Bossontienne. Mais j'étais pris ensuite par la pente et je n'ai jamais pris la peine de demander »

Paul M.

Déroulons le tapis ...

Lorsqu'on vient des Six-Bras de Bois-de-Villers, la descente nous montre à gauche les vallons très marqués du village de Lesve. On s'y engouffre pour rejoindre la rue Roland. Celle-ci tourne d'elle-même à gauche et la route un peu dégradée nous pousse souvent à prendre la rigole. Une variante propose une meilleure qualité de route car moins empruntée par les voitures en arpentant le terrible mur de Biernostet à droite. Les jambes hurlent mais fiez-vous au virage à gauche que vous voyez dès le pied, c'est la fin de

vos réelles souffrances même si ça monte encore un peu. Rejoignez ensuite à gauche le sommet de la rue Roland et on file vers les « alpages » du coin où une antenne matérialise le sommet.

Lorsqu'on vient par la vallée du Burnot, le premier carrefour vous montre un mur à droite, c'est le Charraux. Un mur qui longe les murs du village dans une sente étroite régulière où il faudra s'arracher pour atteindre la place. Ensuite, la rue du village descend un tantinet et rejoint le Fond des Rivaux qui est la montée régulière et champêtre du Noirmond. Celle-ci se déroule en quatre étapes : une montée régulière bucolique, une légère descente, une belle pente sur les pavés de Besinne et un faux-plat interminable pour terminer jusqu'à l'antenne sommitale.

Si vous prenez le grand carrefour de la cabine électrique de la vallée du Burnot, à droite, c'est un fond de vallée tranquille et superbe. Ne prenez pas à gauche la jolie montée vers Saint-Gérard mais à droite un peu plus loin, à contre-sens, prenez la solide montée de la rue de Besinne, ascension dite du « chien » car un chien y aboiera toujours lors de votre passage. C'est long et régulier. Dans le village, prendre à gauche : ça monte encore fort via la rue des écoles puis c'est le faux-plat commun vers l'antenne.

Si vous venez de Saint-Gérard par la nationale, cela monte gentiment puis on prend les rues du village de Lesve à droite, on passe devant l'église dans un grand virage à gauche, on descend un rien et en face, c'est magnifiquement arboré jusqu'à la place du village où on reprend à droite pour finir comme les versants du nord.

Pour Bossontienne, c'est le fonds de Lesve et son aspect tortueux qui l'emporte avant une jolie pente dans les maisons et quelques courts raidards dans le village de Lesve menant à la même fin des versants septentrionaux.

Voilà qui clôture le trente-deuxième épisode des côtes et cols de chez nous. Une envie, une demande à ce sujet pour des descriptions futures. Je suis à votre entière disposition.

Daniel Gobert

Tracés

Roland : rue de Roland, tout droit Rue Joseph Misson.

Biernostet : rue de Roland, à dr. Rue Biernostet, à g. R. Georges Pochet, à dr. Rue Joseph Misson

Noirmond : Fond des Rivaux, tout droit Rue Normond, tout droit Rue de Besinne

Besinne : Rue de la Forge, à l'extrême-droite Rue de Besinne, à g. Rue de l'école, à g. Rue de Besinne

Bossontienne : Rue Bossontienne, à dr. Rue de la Bouverie, à dr. Rue Georges Pochet, à dr. Rue Joseph Misson

Charraux : Route du Charraux, place d'Arbre, à g. Rue du village, à dr. Rue Noirmond, tout droit Rue de Besinne

Centre : Rue du Centre, à dr. Rue de l'église, à dr. Rue Georges Pochet, à dr. Rue Joseph Misson

Stampiat : Rue Stampiat, à g. Rue Stampiat, tout droit Rue de Besinne



Vue d'en haut

Un trésor se chiffre toujours

	Bossontienne	Besinne	Biernostet	Centre	Charraux	Noirmond	Roland	Stampiat
Longueur	2,3 km	2,4 km	2,2 km	2,7 km	3,0 km	2,5 km	1,8 km	1,6 km
Dénivellation	53 m	89m	52m	40m	115m	106m	52m	107m
	(206-259)	(170-259)	(207-259)	(219-259)	(144-259)	(153-259)	(207-259)	(152-259)
% moyen	2,30%	3,70%	2,40%	1,60%	3,80%	4,20%	2,80%	6,80%
% max./100m	7,00%	8,00%	12,00%	5,00%	10,00%	6,00%	7,00%	16,00%
% max./10m	9,00%	10,00%	15,00%	6,00%	12,00%	8,00%	9,00%	18,00%
Revêtement	Asphalte	Asphalte	Asphalte	Asphalte	Asphalte	Asphalte	Asphalte	Asphalte
Points Cotacol	65 pts	162 pts	97 pts	39 pts	170 pts	152 pts	81 pts	206 pts
Temps coureur	6'20"	6'34"	6'23"	7'18"	7'58"	6'53"	4'32'	5'09"
Temps cycloportif	8'08"	8'26"	8'12"	9'33"	10'43"	8'58"	6'01"	6'53'
Temps cyclo	9'47"	10'17"	9'59"	11'42"	13'12"	10'57"	7'25'	8'36"
Temps cyclotouriste	11'22"	12'40"	12'18"	14'35"	15'58"	13'40"	9'02"	10'22"



« DOUZE À TOULOUSE » DEVIENT « DOUZE FEMMES EN OR À CAHORS » !

Départ pour cette expédition le 1^{er} septembre 2020 mais, bien sûr, il y a tous les préliminaires....

C'est lors de l'assemblée générale de notre club « Les Cyclos de la Famenne », en début d'année 2019, que Martine donne l'information sur le projet-Toutes à Toulouse et essaie de voir quelles seraient les dames du club (30% des membres) intéressées par ce périple.

Très vite, une douzaine de femmes semblent vouloir y participer en sachant qu'il faudra douze jours pour rallier l'endroit. C'est donc beaucoup plus long que les destinations de 2012 (Paris) et 2016 (Strasbourg) qui demandaient quatre jours de pédalage. Les Marchoises y étaient déjà présentes à chaque fois avec une petite vingtaine de participantes. En 2016, un autre club luxembourgeois, celui de Bouillon, avait également envoyé une délégation à Strasbourg, mais en toute autonomie sans mari pour transporter les bagages... !

Il faut savoir que "Toutes à Vélo" est une organisation de la Fédération Française de CycloTourisme (FFCT), visant à promouvoir la pratique du cyclotourisme chez les dames, en proposant tous les quatre ans un grand rassemblement de femmes à vélo convergeant, en voyage itinérant, de tous les départements et régions de France vers une grande ville du pays. Elles étaient plus de 5.000 à être attendues le dimanche 13 septembre 2020 pour un joyeux défilé dans les rues de la "Ville Rose" suivi d'un pique-nique grandiose sur les berges de la Garonne.

Plusieurs réunions ont lieu afin de mettre les choses au point essentiellement sous la houlette de Martine et de François.

Début 2020, on parle d'entraînements avec des parcours tracés par François.

Et puis, arrive le Covid, puis l'annulation par la FFCT du rassemblement final... Partir ou pas ?

La décision est prise. Si cela est toujours possible, en étant attentives aux codes couleurs, nous maintenons le projet de voyage, ce qui nous permet de poursuivre joyeusement les entraînements... Mais, jusqu'à une semaine avant le départ l'incertitude persiste.

Et, finalement, le 1^{er} septembre, après un au revoir de certaines autorités communales, des amis et conjoints, dans la fraîcheur automnale, comme les hirondelles qui entament leur migration vers l'Afrique, nous partons... un peu moins loin...

Nous sommes 12 femmes, accompagnées par deux maris, François et Alain, leurs véhicules transportant les bagages.

Loin de moi de raconter chaque jour de manière détaillée, je ne parlerai que de quelques événements ou détails marquants.

1^{er} septembre : Marche-en-Famenne / Remilly : 95 km-1350m

Il fait frais quand nous lançons le premier coup de pédale. Le dénivelé « important » nous réchauffe. Arrivées à Sedan, sous un soleil généreux, nous prenons, dans la cour du château, un premier verre qui est plutôt une tasse de café. Mais, l'effet du sud se fait déjà sentir : il fait plus chaud. Nous arrivons à l'hôtel vers 17h30.

2 septembre : Remilly/Sainte-Menehould : 80 km-657m





Avant le départ, séance de gonflage de pneus. Nous démarrons vers 9h10. La journée est plus light et les langues vont bon train. Nous sommes des femmes (n'est ce pas...) et de nombreux sujets sont abordés, féminins ou pas, dans les fous rires. Le soir, après avoir dégusté des « pieds de cochon », la spécialité locale, nous célébrons l'anniversaire de Dominique avec un gâteau. Après tout, on n'est pas là pour perdre des kilos....

3 septembre : Ste-Menehould/Creney-près-Troyes : 121 km-826m

Longue étape dans les plaines de Champagne, sans trop de relief. Le vent est contre nous. Nous sommes heureuses d'arriver car, sur notre chemin, des endroits un peu éloignés des axes plus importants, nous ne rencontrons pas un seul bistrot pour nous désaltérer. L'arrivée à l'hôtel est donc bienvenue et la bière également...

4 septembre : Creney-près-Troyes / Auxerre : 92 km- 678 m



Le matin, nous prenons le temps de visiter Troyes et spécialement son église sainte Madeleine. Cela valait le détour. Dans la suite de la journée, c'est l'abbaye de Pontigny qui retient notre attention. Nous avons un peu de peine à redémarrer. Et, pourtant, il le faut car, François a réservé un restaurant afin d'y fêter plus que dignement les 70 ans d'Anne, son épouse. Nous la fêtons également.



5 septembre : Auxerre / La Charité-sur-Loire : 92 km-990 m

Etape sans problème, le vent se rallie progressivement à notre cause. Arrivées un peu plus tôt, nous avons l'occasion de visiter la localité à pied avant le repas du soir.

6 septembre : La Charité-sur-Loire / Tronçais : 81 km – 694 m



Journée roulante le long de la Loire et puis de l'Allier. Le village d'Apremont nous plaît particulièrement avec son château et les maisons bordées d'hortensias et autres fleurs. Nous y prenons un café. C'est ensuite la traversée de la forêt de Tronçais avant notre arrivée à l'hôtel.

7 septembre : Tronçais / Evaux-les-Bains : 75 km – 1172m

Le dénivelé est un peu plus important et, il fait froid le matin quand nous démarrons. Mais, les mollets sont aguerris... Les paysages sont verts, vallonnés. Nous arrivons en fin d'après-midi au « Grand Hôtel Thermal »...

8 septembre : Evaux / Aubusson : 46 km – 430 m



Courte étape, nous roulons l'après-midi uniquement. Le matin, c'est quartier libre : visite de la localité ou piscine à l'hôtel. Il faut être courageuse pour affronter l'eau : la piscine est extérieure et, à 10 heures du matin, il fait seulement 6 degrés. Cependant, l'eau est chaude. Le relief commence à s'accroître un peu. Ce sera plus difficile dans les prochains jours, nous le savons.

**9 septembre : Aubusson : Egletons :
77 km- 1303 m**



Pas trop de km mais, le dénivelé est plus important. Heureusement, l'entraînement sous les directives de François, qui a pris à coeur le tracé des parcours, nous y a préparées. La fatigue commence à se faire sentir. Le mot d'ordre « ensemble » est largement respecté. Certaines montent jusqu'au Mont Beson, point culminant (avec une petite allonge...) à 1000 m. De là, nous avons une vue panoramique jusqu'aux Puys d'Auvergne. Nous ne sommes pas mécontentes d'arriver. Sur le parking de l'hôtel, une camionnette du Tour de France stationne et, Alain parvient à nous obtenir des masques avec le logo du Tour. Nous n'hésitons pas à nous faire photographier devant le véhicule... Des gamines... Le soir, nous apprenons que Toulouse est passée en zone rouge et, donc, notre but final ne peut être atteint. Contre mauvaise fortune, bon coeur, nous irons à Cahors sur la suggestion d'Alain... François se charge de nous trouver un endroit où loger deux nuits et de redessiner le parcours de la douzième et dernière étape.

**10 septembre : Egletons : Gramat :
104 km- 1300 m**



Etape longue, difficile et les jours s'accumulent. Cependant, notre traceur d'itinéraire n'a pas ménagé ses peines pour nous faire découvrir de belles locali-

tés : Argentat, Beaulieu et puis le château de Castelnau et, qui dit château, dit généralement hauteur... Et Autoire qui est aussi à atteindre après une montée. Les guibolles renâclent un peu. Parfois un peu plus qu'un peu... Le soir, repos, au calme dans un couvent.

11 septembre : Gramat / Vaïssac : 106 km- 1088 m



Nouvelle étape vallonnée mais, avec un dénivelé un peu plus léger. Les villages se succèdent avec une mention spéciale pour Saint-Cirq-Lapopie. Mais, cela se mérite. Nous faisons l'ascension vers le point de vue. Forcées : notre ravitaillement nous attend là-haut ! La vue sur le village et la vallée du Lot est superbe, il faut l'avouer. Le soir, nous arrivons à Vaïssac où nous attend le régional de l'étape : Georges Golse, correspondant de la revue « Cyclotourisme », chargé de nous accueillir le lendemain à Toulouse, où finalement nous

n'irons pas ...Il nous apporte les maillots de « Toutes à Toulouse 2020 » et rédige un petit compte-rendu de notre voyage publié en octobre dans le mensuel de la FFCT !



12 septembre : Vaïssac / Cahors : 84 km – 963 m

C'est plus long et plus accidenté que l'itinéraire prévu vers Toulouse. François choisit le plus souvent les petites routes blanches de la carte Michelin. Ce jour-là, nous nous écartons du parcours GPS et, nous retrouvons avec... plus de dénivelé... Mais, c'est la



dernière ligne ...droite... et nous arrivons à notre but. Le jour suivant, c'est la visite de Cahors et le surlendemain, retour à Marche par les autoroutes avec une voiture, un minibus et une remorque.

Pas de pluie, pas de chute, et pas de crevaisons (et pourtant Hervé avait passé une soirée pour nous apprendre à réparer les crevaisons et à résoudre les petits ennuis mécaniques...).

Quelques GPS ont eu besoin d'une aide psychologique certains jours afin de sortir de la zone « hors circuit »...

Quelques bobos sans trop de gravités à déplorer : un tendon d'Achille capricieux mais que sa propriétaire réussit à dompter, des muscles fessiers endoloris, des épaules tendues à ne pas confondre cependant avec une porte à poncer, des pieds qui chauffent au point de devoir les plonger, chaussettes comprises dans une fontaine de village sous le regard des invités à une noce et des guêpes survoltées et tendancieuses s'en prenant toujours à la même personne.... Un compte à régler sans doute... mais, nous n'en savons pas plus....

Difficile de décrire ce voyage sans, bien sûr, oublier des tas de choses.

Ce qui reste, après tout cela, c'est une ambiance de bonne humeur avec des fous rires incroyables : des adolescentes en vadrouille... Et puis, cette entraide et cette volonté d'y arriver toutes...ensemble...avec plus de 1.050 kilomètres et près de 12.000 mètres de dénivelé.

Notre équipée : un parcours hors du temps, loin des soucis du quotidien, sous le soleil du début jusqu'à la fin, à travers une France rurale peu peuplée, mais souvent vallonnée, en passant par l'Ardenne, la Champagne, la Bourgogne, le Bourbonnais, la Creuse, le plateau de Millevaches, la Dordogne, et le Lot, avec des étapes bien agréables et reposantes, le plus souvent dans des petits hôtels « Logis de France » ... Du vrai cyclotourisme !

Ces moments de bonne humeur ont connu leur apogée pendant le voyage, mais ils étaient déjà bien présents lors des entraînements auxquels nous avons participé tout au long de la saison. C'était le plus souvent, à raison d'une ou deux fois par semaine, des balades d'une centaine de kilomètres, ou un



peu moins, avec les beaux dénivelés que nous connaissons dans nos régions, et un joyeux pique-nique à mi-parcours, sans trop se préoccuper de la moyenne. Et finalement, en fin de saison, chacune d'entre nous, presque toutes des grands-mères..., aura parcouru quatre, cinq, six, ou sept mille kilomètres, voire parfois plus.

Qui repart pour le vrai « Toutes à Toulouse » l'an prochain ?

Différents collaborateurs à l'équipée !



LES 45 ANS DU « CYCLO CONDROUZE » DE NANDRIN EN BAIE DE SOMME.

2020, nous voici dans le pays des Ambiens.

SAMEDI 22 AOÛT, arrivée au camping du Crotoy, découverte de notre mobil-home, déchargement de tout l'attirail de base du cyclo et premier rendez-vous à 18.30 h. Not' Guy réunit l'honorable assemblée dans la salle polyvalente. Mot de bienvenue et inventaire des troupes... Les enfants de Géraud regardent avec perplexité la bande des « vieux » et se demandent comment ils gardent l'équilibre sur leurs biclous.

PRÉSENTATIONS :

- Honneur au G.O., Guy qui, avec l'aide de Rose, a dressé les tables garnies de boissons diététiques et d'accompagnements « pour sportifs ??? »
- Guy nous chouchoutera tout au long de la semaine
- Jean-Marie « Galantix » est arrivé sur la pointe des pieds dans son propre mobil-home.
- André, l'électron libre de la troupe, est un des deux courageux à rester fidèle au vélo sans assistance.
- Géraud, venu en famille, alterne le vélo « normal » et le VAE. Solide sur ses roues, il dégage une impres-

sion d'assurance qui fait croire aux « vieux » que leur forme est en berne et leur vélo aussi.

- Bernard, qui est constamment en délicatesse avec ses cale-pieds, devrait être engagé avec Ernest et Emile, comme « ambassadeurs sympas » par les autorités touristiques de Wallonie. Avec eux, toute la ville du Crotoy connaît maintenant le Condroz.

- Jean est le deuxième utilisateur du vélo « normal ». Toujours attentif à ne pas laisser ses petits camarades dans la misère... Sa grande carcasse, bien visible au sein du peloton rassure les angoissés. Si Jean est là, personne ne fera naufrage. Merci mi p'tit fi pour ta gentillesse et ta bonne humeur.

- Ernest le doyen de l'équipe est coauteur des parcours et conseiller fidèle de Guy. Il guide le peloton sur les routes, chemins et autres endroits improbables et caillouteux. Un oeil sur son GPS, un oeil sur la route, et un troisième pour retrouver son farfelu GPS qui s'évade régulièrement.

- Emile, le Prince des plaisanteries et des jeux de mots qui lâche des « feintes » toutes les dix secondes.



Véritable encyclopédie des blagues de toutes sortes. Doué d'un esprit de répartie fulgurant et d'un humour à toute épreuve. Compagnon indispensable pour maintenir le moral des troupes.

DIMANCHE 23, 8H30 :

direction Fort Mahon.71 km.

Ernest et votre serviteur ont oublié leur bidon. Ca commence fort... Et nous nous retrouvons d'ailleurs luttant contre le vent, régulièrement arrosés par l'une ou l'autre « rincette ».

Nous avons vu Fort Mahon, sa mer, ses touristes et retour par Rue (un gros bourg) où nous nous dé-saltérons à la terrasse d'une gargote mais très vite obligés de déménager sous les assauts d'une pluie traîtresse...

Le soir « Aux Canotiers », Bernard, Ernest et Emile ont vite fait de dégeler quelques vacanciers français un peu réservés qui auraient volontiers terminé la soirée en chantant« Valeureux Liégeois » ou le chant des Wallons. Et vivent les belches !

LUNDI 24, 74 km vers Abbeville.

Une randonnée qui laissera des souvenirs aux cyclos qui n'aiment ni la pluie, ni les chemins de promenade français qui ressemblent parfois à des pistes africaines. Bernard, qui adore la gadoue, s'en souviendra. Chute de l'Eburon qui s'est probablement endormi en faisant demi-tour au ralenti dans les alentours de Saily-Flibeaucourt, ou serait-ce de Lamotte-Buleux ? Retour en passant sur un pont de chemin de fer fraîchement bombardé qui nous oblige à une descente en rappel pour rejoindre les bords de la Somme. Après quelques slaloms pour sortir d'Abbeville, nous empruntons une longue piste rectiligne (+ ou - 15 km) qui nous ramène vers Saint - Valéry.

MARDI 25 : Il pleut, il vente. Les dix jours de canicule du début du mois ne sont plus qu'un souvenir... Coup de téléphone à Guy : « Que fait-on ? ».

Quelques conciliabules plus tard, il est décidé d'avancer

la journée de repos prévue le mercredi. Certains se lancent vers les endroits touristiques de la région, d'autres rechargent leur batterie au propre comme au figuré !

MERCREDI 26 : 70 km...vent fort la nuit.

Départ confirmé malgré le temps maussade vers Saint-Valéry par Favières, Ponthoile et Noyelles (« Cimetière chinois »). Bernard, une fois de plus, est la cible des - gentilles - moqueries de ses compagnons de route. Mais tout à coup... Hop ! André disparaît à l'entrée de St-Valéry. Grosse fatigue ? Moral en berne? Que nenni ! Nous le recroisons une deuxième fois. Pas de doute : il s'est échappé ! Jean se retrouve seul cycliste « honnête » à se taper Le Crotoy, vent debout. Un voile de honte s'abattra sur les possesseurs de vélos « dopés ».

JEUDI 27 : 74 km. Miracle : beau temps !

Transfert en voiture vers Saint-Valéry d'où nous prenons le départ pour une balade vers Le Tréport, ville remarquable avec ses falaises spectaculaires.

Retour par le Hourdel en empruntant des chemins parfois improbables qui voient une nouvelle fois Bernard entamer la danse du vélo. Le Hourdel nous permet d'admirer un des plus beaux points de vue sur la baie de Somme. Retour par le vieux Saint-Valéry qu'Ernest, l'œil rivé sur son GPS nous fait visiter en empruntant un maximum de sens interdits et de rues piétonnes. Ce fut un des plus beaux parcours de la semaine.

Le traditionnel repas du soir clôture (ou presque) une semaine riche en belles promenades vécues dans une ambiance amicale, humide et humoristique. Merci, Emile ! Merci aux autres.

VENDREDI 28 : SURPRISE ! IL PLEUT...IL VENTE...

Guy, Jean et André recevront la médaille du courage. Ce sont les seuls qui ont bravé les éléments. 75 km !

C'est le jour du grand marché sur le port. Les dames en profitent pendant que je remplis en catastrophe les documents Covid imprimés par Jean. Bernard, Ernest et Géraud plient bagages et nous quittent avec un peu d'avance !

SAMEDI 29. Formalités de départ.

Au revoir à toutes et tous, et encore MERCI de nous avoir accueillis avec la gentillesse et la joie de vivre (et de rouler) qui caractérisent votre groupe. Nous nous reverrons, c'est promis.

Un Eburon au pays des Condruzes.

TRIANGLE MOUSCRON - VIRTON - MAASEIK

3-4-5 AOÛT 2020

LUNDI 3 AOÛT 2020. Il est cinq heures du matin devant la gare de Mouscron.

C'est l'heure choisie par une petite équipe des Cent amis de Bléharies pour enfourcher les bécanes spécialement équipées pour un périple de trois jours en quasi-autonomie pour un nouveau triangle des diagonales de Belgique.

Malgré le contexte sanitaire compliqué, l'objectif de la journée est d'atteindre Virton avant vingt heures. Pour cela, Stéphane (le traceur) a identifié un parcours qui fleurtera avec les 282 kilomètres. L'allure idéale est prévue à 25 km/heure.

Le jour n'est pas encore levé et c'est à la lueur des lampes qui garnissent les fronts, des loupiotes rouges placées sur l'arrière des vélos et des gilets fluos que débute l'aventure. La sécurité n'est pas contournée ! Les premiers kilomètres nous sont bien connus puisqu'ils nous amènent vers Tournai, notre ville d'origine. En passant à Antoing, on frôle même la commune qui accueille notre club, Brunehaut. C'est à Frameries que le premier tampon de la journée est collecté auprès d'un pharmacien.

Après un bref passage sur le territoire français, c'est la forêt domaniale de Sivry qui dévoile ses routes en sous-bois. À Mariembourg, à la brasserie des Fagnes, le groupe se ravitaille en eau fraîche et profite de l'endroit pour se restaurer. Le cachet de l'établissement est apposé à 12 h15 sur les carnets.

Olloy-sur-viroin, Gedinne, Vresse-sur-semois et c'est déjà la magnifique région de Bouillon qui s'offre à 17 heures aux cinq chevaliers vêtus de bleu et de blanc,

pour reprendre l'expression d'un ancien membre du club réfractaire à ces longues distances.

C'est aussi l'endroit du second cachet... et d'une bêtise de Bruno qui par mégarde, au moment de poser son vélo contre la rambarde qui empêche la chute dans le fleuve, laisse filer un carnet de pointage dans l'eau.... C'est le passeport FFBC de Johnny, le nouveau président du club, qui s'enfonce dans un méandre de la Semois.



Formalité à ne pas oublier : l'envoi des cartes postales à la FFBC sur le parcours.

Après ce fait, les cyclos reprennent le chemin et constate que le dénivelé est toujours bien là en passant à Florenville et Tintiny. Les mollets sentent une fatigue légitime qui s'installe ... mais le but est proche.



Le « club des cinq », composé de Stéphane Jouvenaux, Eddy Liénart, Bruno De Cock, Franck Martin et Johnny Liénart, pose fièrement devant l'entrée de Virton

Il est 20 heures 20 ... avec un peu de retard sur l'horaire, le groupe arrive à l'Hôtel de la Tour d'Harival de Virton où l'accueil est toujours excellent. 2744 mètres de dénivelé positif ont été passés !

Il est aussi l'heure d'un repas chaud dans le restaurant italien tout proche. En organisateur prévoyant, une réservation avait été faite dans la journée pour éviter de se retrouver bredouilles !

Un bon plat de pâtes est le bienvenu après un léger apéro. Le cuisinier accepte même de préparer une portion à emporter pour Franck qui prépare déjà dans sa tête le ravitaillement de la deuxième journée qui s'annonce compliquée en direction de Maaseik.

MARDI 4 AOÛT, six heures du matin, c'est le début du second segment de ce périple. Le cachet utile est récolté à 6 heures 30 à la première boulangerie ouverte à la sortie de la ville gaumaise.

C'est parti pour 225 kilomètres et 2216 mètres de D+. L'ambiance est au beau fixe. Les jambes tournent bien et en respect du plan de route, la ville de La Roche-En-Ardenne est assez vite atteinte à 11 h. Un tampon à la librairie sur la place, un sandwich... Et direction Manhay ! Mais c'est sans compter sur la longue montée du col de la Haussire avec un passage à 15 % qui étonne les dérailleurs, imposant même de descendre de la monture bien chargée pendant quelques dizaines de mètres...

Et puis, nouvelle surprise, une « voie romaine » se présente à nous. Que faire ? L'emprunter ou la contourner, ce qui imposerait dix à quinze kilomètres de plus. L'aventure, c'est l'aventure. Le groupe décide de passer en mode Gravel sur 2 kilomètres, sans encombre !

Aywaille et Remouchamps... et nouvelle stupéfaction pour plusieurs, le parcours emprunte les premiers hectomètres de La Redoute.



Le temps d'une photo devant la stèle au milieu de la célèbre côte qui chaque année filtre les potentiels vainqueurs de Liège-Bastogne-Liège.

Heureusement, le tracé vire à droite avant d'entamer le tronçon le plus rigoureux de la montée...

Et puis arrive assez vite la cité de Herve où un pointage est récolté dans une librairie. Direction ensuite Blegny, Visé. Petite incursion sur le territoire hollandais en traversant la ville de Maastricht.

Après quelques derniers kilomètres plats à travers de jolies routes, l'objectif, Heppeneert (Maaseik), est atteint à 20 h 30 et le gîte-brasserie nous apporte un repas reconstituteur. Aucune berceuse au programme. Le sommeil est facilement au rendez-vous pour chacun.

MERCREDI 5 AOÛT. C'est la journée du retour vers la Wallonie picarde avec 235 kilomètres au programme. Mais avant cela, il faut traverser plusieurs très belles régions du pays. Le Limbourg s'offre en premier lieu au groupe de part en part. Genk est vite dépassée.

Suivant les conseils de plusieurs membres du club des Audax de Tournai venus là quelques semaines plus tôt, Bruno a demandé en dernière minute à notre maître de la carte de modifier légèrement le tracé pour se rendre à Bokrijk pour « rouler à travers l'eau ». Un lieu magique et une expérience unique pour ce passage à ne pas manquer avant de s'orienter vers le nord d'Hasselt puis Lummen.

C'est désormais dans le Brabant flamand qu'évoluent les cinq cyclos vers Diest. Puis, la ville universitaire de Leuven se dessine au bout d'une chaussée.



Bokrijk : rouler à travers un étang via une piste de vélo de 212 mètres de long et 3 mètres de large. Vous voyez, sentez et pouvez même toucher l'eau... sans vous mouiller !

Le circuit devenu moins exigeant prévoit de contourner Bruxelles par le nord.

Ainsi, sont traversées les communes de Woluwé-Saint-Lambert, Schaerbeek, Jette et Ganshoren. Denderleew, Ninove et Grammont sont les nouveaux points de mire. Retour dans le Hainaut avec la belle région de Flobecq, Ellezelles et Amougies qui offrent encore quelques bosses. Le feu du pied du cycliste rend l'aventure compliquée pour deux protagonistes. C'est le moral, la volonté et le soutien du groupe qui les feront arriver à bon port.

Sur une hauteur à Kooigem, les cinq aperçoivent au loin la zone industrielle de Mouscron. Encore quelques efforts et la bonne bière prise en terrasse chez Raymond devant la gare de la cité des Hurlus vient clôturer ce triangle 2020 (la photo).

Le train de 20 h 45 ramène l'équipe à Tournai. L'aventure est à une nouvelle fois une réussite entre amis de la petite reine.

B.D.

Circuits disponibles sur OPENRUNNER sous les numéros 11594351 ; 11594359 et 11594345.

Merci à Stéphane et Marc pour le lift du premier jour vers Mouscron.



SEMAINE EUROPÉENNE DE CYCLOTOURISME 2021 EN BOSNIE HERZÉGOVINE

Face à la situation inédite et exceptionnelle que nous avons vécu au premier semestre 2020, c'est avec regret que nous avons dû annuler l'organisation de la 16ème Semaine Européenne de Cyclotourisme à Banja Luka (Bosnie Herzégovine)

Etant confiant en l'avenir et espérant une année 2021 moins compliquée que celle de 2020, cette 16ème Semaine Européenne de Cyclotourisme sera organisée à Banja Luka (Bosnie Herzégovine) du 3 au 10 juillet 2021.

Nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir un coin méconnu de l'Europe, la Bosnie Herzégovine, ce pays méconnu du grand public et chargé d'histoire, verdoyant, vallonné, vaut vraiment la peine de s'y attarder ! De plus, tous les cyclotouristes trouveront un parcours à leur goût et une hospitalité inoubliable.

Le Campus Universitaire de Banja Luka (situé à 2.1 km du centre de la ville) accueillera le Camping Fédéral sur un espace herbeux, clos et sécurisé, ainsi que la restauration et la permanence durant cette Semaine. Le Campus sera aussi le point de départ/arrivée des différents circuits route qui vous emmèneront vers les routes vallonnées dans la campagne du nord, dans les gorges de la Vrbas vers le sud, et d'effectuer des parcours le long des rivières ou en remontées jusqu'en haut des falaises du canyon Tjesnoqui, ils seront au nombre de trois chaque jour du lundi au vendredi, circuits (à découvrir sur www.uct.org début Mars 2021) avec plus ou moins de difficultés selon la distance (50-80-110 km), mais très accessibles avec un minimum d'entraînement, quant au revêtement des routes, pas mieux, pas pire qu'en France !

Pour les accompagnant-e-s, les excursions organisées vous emmèneront dans des villes fortifiées, des écomusées, des anciens moulins, etc... vous pourrez ainsi découvrir les us et coutumes de la Bosnie-Herzégovine et les traditions encore bien présentes. Une visite de Banja Luka et de ses sites touristiques sera aussi au programme.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations. Au plaisir de se retrouver à Banja Luka (Bosnie Herzégovine) du 3 au 10 juillet 2021 lors de la prochaine Semaine Européenne de Cyclotourisme. Patrice GODART

Vous trouverez des informations et le bulletin d'inscription sur le site www.uct.org



ANNULATION

velofollies

15, 16, 17 & 18 JAN 2021 KORTRIJK XPO

Cher exposant,

Comme nous l'avons déjà mentionné dans notre communication du mois de septembre, il était prévu que nous évaluions la situation concernant la pandémie du Covid-19 début novembre afin de prendre ensuite les mesures nécessaires pour sauvegarder autant que faire se peut les intérêts des exposants et des visiteurs.

Tous les stands étaient déjà réservés et nous avions également prévu une grande campagne médiatique. C'est avec un grand enthousiasme que nous étions prêts pour faire de cette quinzième édition de Vellofollies une véritable réussite !

D'un point de vue pratique, il était tout à fait possible d'organiser l'événement (avec une journée supplémentaire et deux plages horaires par jour) en respectant les mesures sanitaires et en préservant la sécurité des exposants et des visiteurs.

Malheureusement, le virus du Covid-19 sévit

toujours et le gouvernement belge a décrété de nouvelles mesures qui ont pour but de limiter les contacts avec d'autres personnes. Compte tenu des échéances actuellement annoncées, il n'est pas réaliste d'estimer qu'à la mi-janvier, les restrictions auront été réduites au point qu'une édition complète de Velofollies sera possible.

C'est dans ce cadre que nous avons décidé de reporter le salon Velofollies à l'année prochaine. La prochaine édition se tiendra dès lors les 14, 15 et 16 janvier 2022. Nous conserverons donc les mêmes dates et les mêmes heures d'ouverture que les années précédentes.

Nous aurions aimé vous accueillir à nouveau comme exposant dans quelques semaines, mais malheureusement, il faut se résigner à la situation.

Nous vous remercions d'ores et déjà de votre confiance et prenez-soin de vous !

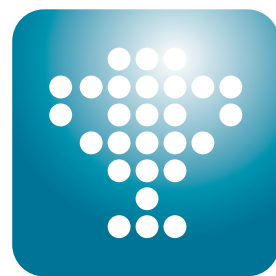
Bien cordialement,

L'équipe Velofollies

Concentrez-vous sur l'amélioration de votre record personnel...

... arena se charge du reste. Cela fait à présent de nombreuses années qu'arena est le partenaire en assurances par excellence de très nombreuses fédérations sportives. Avec nous, vous avez donc l'assurance de toujours pouvoir compter sur le soutien d'une équipe qualifiée dans les moments plus délicats de votre loisir sportif.

N'hésitez pas à surfer sur www.arena-nv.be pour de plus amples informations ou conseils.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The StarStone Group

