

CYCLO

REVUE DE LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT

2022-3



EDITEUR RESPONSABLE BERNARD TONON - PRÉSIDENT FFBC
CHAUSSEE DE BRUXELLES 441 BTE 5 B-7850 ENGHEN / PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL
NUMÉRO D'AUTORISATION P201039 / 3^{ème} TRIMESTRE 2022 - 87^{ème} ANNÉE



Velo-liberte.be



COMMANDEZ MAINTENANT VOTRE EQUIPEMENT VELO-LIBERTE sur eshop.velo-liberte.be

VOS COMMANDES SONT REGROUPÉES TOUS LES 2 MOIS
ET PASSÉES À DATES FIXES CHEZ BIORACER :

PROCHAINES COMMANDES : 31/08 - 31/10 - 31/12



Délai de livraison : 10 semaines
Paiement à la réservation sur le compte de la FFBC.
Equipelement ni échangé - ni repris.

EQUIPEMENT ÉTÉ

Maillot	40,00€
Cuissard	60,00€
Body coupe-vent	55,00€
Manchettes	25,00€
Tour de cou	20,00€

MAILLOT



Voir guide des tailles Modèle HOMME



	Chest (cm)	Waist (cm)	Hip (cm)
XS	85-95	70-75	85-90
S	95-105	75-80	90-95
M	105-115	80-85	95-100
L	115-125	85-90	100-105
XL	125-135	90-95	105-110
2XL	135-145	95-100	110-115
3XL	145-155	100-105	115-120
4XL	155-165	105-110	120-125
5XL	165-175	110-115	125-130
6XL	175-185	115-120	130-135

Voir guide des tailles Modèle FEMME



	Chest (cm)	Waist (cm)	Hip (cm)
XS	75-85	55-60	80-85
S	85-95	60-65	85-90
M	95-105	65-70	90-95
L	105-115	70-75	95-100
XL	115-125	75-80	100-105
2XL	125-135	80-85	105-110
3XL	135-145	85-90	110-115
4XL	145-155	90-95	115-120
5XL	155-165	95-100	120-125
6XL	165-175	100-105	125-130

CUISSARD



ACCESSOIRES



MANCHETTES



TOUR DE COU

COUPE-VENT





“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 ENGHEN
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 ENGHEN



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

© Les photos de cover et du sommaire sont issues du
Facebook/Province de Hainaut Cycling Team
Album l'extraordinaire 07/05/2022
par Mely Photography

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	5-13
Activités provinciales	14-17
Cotes et cols de chez nous	18-19
Insolite	20-22
Technique	23-24
Courrier des lecteurs	25-28
Echo des bulletins	29-30
Voyage à Vaison-la-Romaine	31

ATTENTION : Vacances annuelles 2022

Le bureau de la Fédération
est fermé du 4 au 15 juillet
et du 16 au 31 août. Pensez-y !

NOS DEUX REVUES EN UNE !

POURQUOI PENSONS-NOUS À FUSIONNER CYCLO ET PASSION VTT ? POURQUOI DIVISER LES INFOS ?

La pratique du CYCLOTOURISME et du VELO TOUT TERRAIN répond à la même attente : deux pratiques en une ... Pratiquer votre sport de loisir à vélo dans un même but : la (re)découverte de votre village, de votre Province ou région et aussi de pays étrangers. Ceci en faisant du sport soit dominicale mais de plus en plus souvent quand vous le souhaitez et au moment qu'il vous convient.... C'est cela la liberté à vélo!

Ce n'est pas uniquement suivre un calendrier même si cela est notre principale préoccupation à la Fédé d'accompagner nos clubs et de les promouvoir auprès du plus large public possible.

Et les challenges sont nombreux : alors pourquoi scinder les informations lorsque celles-ci touchent tous les clubs organisateurs et tou(te)s les affilié(e)s de tout âge ?

Il faut avouer que beaucoup de cyclos se mettent au VTT pour parcourir un petit bout de forêt ou de campagne en famille ou entre amis «novices» et inversement les vététistes pratiquent un cyclotourisme à la découverte, avec de nouveaux cols et montées encore non explorés sur route. TOUS les terrains sont exploitables dans la pratique de notre vélo de loisir afin d'attirer de nouveaux membres dans les clubs.

Sans compter ces nouvelles pratiques : le GRAVEL la descente ENDURO, les durances et les marathons VTT, le Vélo à Assistance Électrique qu'il soit typé ROUTE, vélo de VILLE ou VTT, les disciplines se multiplient, c'est aussi selon l'âge que l'on choisis la pratique ... Tout le monde veut faire du vélo !

Via nos revues, nous communiquons à tout un chacun qui pratique ces découvertes sur le vélo.

Nos revues parlent de tout cela : au niveau régionale comme au provinciale, les infos pratiques de participation au calendrier sont nombreuses et renouvelées annuellement par les clubs. La Fédé vous les donne depuis plusieurs années maintenant et elles sont identiques pour les deux disciplines : logiciel de scanning des membres lors de vos randonnées / liens de pré-inscriptions en ligne, activés par les clubs / infos sur les assurances RC et dommages corporels / ou trouver un club ? rouler seul ou en famille, etc... A vous de donner l'information qu'il vous convient. Mais surtout nous voulons que vous pratiquiez dans les meilleures conditions.

La vie dans un club «vélo loisir» est sensiblement la même que l'on soit vététiste ou cyclo : découverte de magnifiques endroits, seul ou en groupes, sorties organisées entre membre d'un même club et/ou organisations de randonnées au calendrier de la Fédération. Toutes ces infos nous semblent importantes à diffuser via les différents canaux de la Fédération.

Après tout Fédérer veut bien dire ce que ça veut dire !

Et les revues en font partie... alors rassemblons nous tous autour du vélo-liberté !

Et si un article ne vous intéresse pas passez à la page suivante et ne manquez surtout pas à nous retourner le pourquoi du comment car la vélo-liberté c'est vous et les revues en sont le reflet. Gardez toujours à l'esprit qu'il n'y a AUCUNE COMPÉTITION !

Il ne faut pas non plus se voiler la face, les rédacteurs sont de plus en plus rares. Alors que vous êtes de parfaits reporters, seuls vous connaissez mieux votre région ? Ou n'avez vous pas réalisé un défi ou une randonnée «extrême» dont vous voulez partager vos émotions ou tout simplement avec

vous été à la rencontre d'endroits insolites ? Votre club ou organisation a forcément quelque chose de particulier ...votre revue sera toujours là pour en parler !

En toute transparence également, (et au vue que tout augmente, nous en subissons également les conséquences) nous pouvons aborder le coût des impressions, le coût de distribution, les coûts d'envois, ceux-ci seront forcément réduits si une seule revue vous parvient à votre domicile. Ainsi d'autres services seront développés et d'autres canaux de communications (internet / salon / réseaux sociaux...) Vous avez une autre idée ou proposition pour parler du vélo-liberté, donnez là nous svp ! Nous ne manquerons pas de développer cette solution avec vous...

Et bien sûr c'est à vous de choisir CYCLOTOURISTE, VÉTÉTISTE, GRAVELEUX, ENDURISTE, ... PRATIQUANTS ET ADEPTES DU VELO-LIBERTÉ (et j'en oublie), ... Pour cela remplissez la feuille jointe à ces deux revues et renvoyer la au secrétariat soit par mail à ffbc@velo-liberte.be, soit par courrier postal : chaussée de Bruxelles 441 bte 5 7850 ENGHEN

On compte sur vous !

VOS DEUX REVUES EN UNE !



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2022

RESULTATS

Initialement prévue en janvier, la 14ème Assemblée Générale statutaire de la FFBC due être reportée au 13 mars suite aux contraintes inhérentes à la crise sanitaire.

Merci à Michel Dessart, Délégué de la province de Hainaut, d'avoir organisé cette réunion dans l'Auditorium Abel Dubois de l'ASBL MARS - Mons Arts de la Scène.

Merci aussi aux 37 représentants des clubs et membres effectifs d'avoir fait le déplacement.

1. BILAN FINANCIER

Le bilan financier est présenté par le trésorier Charles Degreus. En voici les grandes lignes :

Les recettes s'élèvent à 342.540€ par rapport à une prévision de 319.070€.

Les dépenses s'élèvent quant à elles à 318.601€ par rapport à une prévision de 319.070€. Cela engendre un résultat en boni de 23.939€, soit un léger écart par rapport à un budget qui était prévu en équilibre. Ce bénéfice s'explique par des dépenses moindres que prévu, toutes les actions de promotion programmées n'ayant pu être réalisées suite à la crise sanitaire.

2. BUDGET

Le budget de l'année 2022 est prévu en équilibre. Il est basé sur un nombre de 9.600 affiliés, soit un chiffre identique à celui atteint l'année précédente.

Le total des dépenses et des recettes pour 2022 est estimé à 349.270€ qui se répartissent comme suit, par ordre d'importance :

LES DÉPENSES :

- Les assurances	105.140€
- Les publications périodiques avec frais d'expédition	85.000€
- Le bureau (salaires, locaux, etc.)	56.780€
- La promotion	21.500€
- La gestion des activités, réunions, administration	18.000€
- Cartes de membres et paiement en ligne	12.700€
- Palmarès en ligne et système code-barres	8.000€
- La gestion des provinces	6.750€
- Les médailles et trophées	3.000€
- Divers	2.400€

LES RECETTES :

- Cotisations des affiliés	289.000€
- Assurances d'un jour	13.000€
- Publicité des annonceurs dans les revues	5.500€
- Sponsoring	4.500€
- Cotisations des clubs	4.000€
- Autres	2.270€
- Publicités des clubs dans le calendrier	500€
- Médailles	500€

3. EVOLUTION DES EFFECTIFS

Les affiliations de l'année débutent dès le 1er septembre de l'année précédente. Cela explique que la situation des effectifs 2021 est celle arrêtée au 31/08/2021. Avec 40 affiliés en plus par rapport à l'année précédente, nous pouvons affirmer que notre activité a bien résisté à la crise sanitaire. Il y a donc tout lieu d'être satisfait et l'objectif des 10.000 affiliés est en vue ! Le tableau ci-dessous présente une vue d'ensemble de l'évolution par province durant les 11 dernières années.

L'analyse de cette évolution permet aussi de constater que le nombre de membres qui ne se ré-affilient pas l'année suivante est en diminution, ce qui est le reflet du degré de satisfaction des affiliés. Cela a permis une légère augmentation du nombre de membres par rapport à l'année précédente.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX CLUBS !

En 2021 la Fédération a enregistré l'affiliation de huit nouveaux clubs, nous leur souhaitons la bienvenue.

- Province de Luxembourg :	CYCLO CLUB HABAY
- Province de Namur :	ROS CYCLO
- Bruxelles :	FALCO CC
- Province de Hainaut :	AC WARQUIGNIES
	NRS CYCLING TEAM
	VELO CLUB EPINOIS
	MAD MAP SIRAULT
	LES D'CHAINES

Sept clubs ont arrêté leurs activités en 2021.

Tout cela fait qu'au final le nombre de clubs a augmenté d'une unité et s'élevait à 229 fin 2021.

PROVINCE	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
BRUXELLES	328	318	312	314	284	271	268	321	285	338	370
BRABANT WL	699	711	758	757	758	753	738	782	770	778	836
LIÈGE	1114	1060	1083	1058	1098	1142	1170	1201	1231	1173	1133
LUXEMBOURG	819	868	941	978	1089	1390	1450	1512	1565	1471	1625
NAMUR	930	984	1075	1080	1195	1214	1278	1244	1471	1441	1460
HAINAUT	3018	3334	3346	3590	3710	3864	3977	4057	4218	4332	4163
AUTRES	98	94	94	114	108	108	124	113	108	106	92
TOTAL	7.006	7.369	7.609	7.891	8.242	8.742	9.005	9.230	9.648	9.639	9679



4. BILAN MORAL

L'année 2021 s'est achevée plutôt bien pour notre Fédération, pour ses clubs et ses membres. La diminution des risques liés au Covid a permis une reprise progressive de nos activités.

Nonobstant la crise sanitaire, nous avons enregistré en 2021, une augmentation du nombre d'affiliés par rapport à 2019, 2019 ayant été une très bonne année. L'objectif "Ambition 10.000" est à notre portée, et cela est un signe évident que notre Fédération se porte bien et est bien connue dans le domaine de la pratique du vélo de loisir.

Nous sommes bien connus, mais cela ne veut pas dire reconnu ! Force est de constater que les pouvoirs publics continuent à nous ignorer. Pour preuve, cette prime octroyée en 2021, aux clubs sportifs reconnus par la Fédération Wallonie -Bruxelles, manne financière à laquelle nous n'avons pas eu droit ; et nous ne sommes pas les seuls dans le cas !

Nous avons été interpellés par des élus communaux et régionaux, car ils ne comprenaient pas cette situation. Nous leur avons expliqué la situation et le débat est monté au parlement wallon. Nous avons de notre côté entamé des démarches et interpellé la Ministre des Sports ; les réponses reçues sont des plus évasives et ne laissent pas entrevoir une évolution favorable de la situation.

Comme vous le savez, la Fédération Cycliste Wallonie-Bruxelles est la seule fédération à être reconnue. Or, cette fédération concentre son action sur ses compétiteurs, et la pratique du vélo de loisir est de loin le cadet de leurs soucis !

Nous continuons cependant à entretenir des contacts informels et soignons notre visibilité en étant présents dans toutes les manifestations "vélo". Il est vrai qu'une aide financière aurait fait le plus grand plaisir à certains clubs, mais il faut aussi admettre que si nous ne recevons aucun subside, nous ne devons aussi rien à personne !

L'année 2020 ayant été une année noire, vu la suppression de la plupart des activités, la saison 2021 s'est annoncée sous de meilleurs auspices, avec la mise en place d'un système de pré-inscription en ligne, le présentiel n'étant tou-

jours pas autorisé ! Au départ, le système de pré-inscription n'avait pas été conçu pour cela, mais est venu à point et ce « plan B » permet de maintenir certaines activités, avec plus ou moins de succès suivant les provinces.

Je me permets ici de vous rappeler que le coût des transactions bancaires - montant non-négligeable, est entièrement supporté par la Fédération, comme service rendu aux clubs organisateurs, et que le montant des inscriptions est totalement reversé aux clubs.

Bien entendu, à l'avenir, le système de pré-inscription en ligne restera disponible pour les clubs qui désirent l'utiliser. Cependant, nous souhaitons comme vous tous, le retour aux randonnées de type classique, avec un accueil en présentiel plus convivial.

Avec la mise en place du plan B et les paiements en ligne, la Fédération a aidé les clubs à résister à la crise ; et cela se confirme dans les chiffres avec le nombre d'affiliés.

Nous continuerons à poursuivre nos efforts pour moderniser la Fédération et la maintenir attrayante dans une logique de pratique du vélo pour tous.

Je voudrais terminer ce bilan moral en adressant mes remerciements à notre secrétaire et à notre employée, chevilles ouvrières importantes, qui tout au long de cette année, ont veillé à la bonne marche de notre Fédération.

Je remercie également les membres du CA pour leur investissement au profit de notre Fédération.

Je vous remercie de votre bonne attention et vous souhaite une bonne saison 2022.

Bernard Tonon, Président de la FFBC

5. ELECTIONS ET VOTES

La participation à l'Assemblée Générale était la suivante :

Membres effectifs présents : 36 pour un total de 70 voix,

Membres effectifs représentés : 15 pour un total de 26 voix, sur un total de 247 membres effectifs auxquels est attribué un total de 459 voix.

96 voix pouvaient donc être émises valablement lors des votes.

RÉSULTATS DES VOTES :

- Le bilan moral 2021 est approuvé à l'unanimité.
- Le bilan financier 2021 est approuvé à l'unanimité.
- Le budget 2022 est approuvé à l'unanimité.

L'Assemblée donne décharge aux Administrateurs est approuvé à l'unanimité.

Les projets pour 2022 sont approuvés à l'unanimité.

ELECTION D'UN COMMISSAIRE AUX COMPTES.

Après 8 années de volontariat, Alain Chevalier n'était plus candidat pour un nouveau mandat en tant que commissaire aux comptes. Nous le remercions pour son dévouement durant toutes ces années.

Il n'y avait pas de candidature valable parmi l'assistance à l'Assemblée. Le Conseil d'Administration fera donc appel à un contrôleur externe.

L'Assemblée Générale 2022 aura lieu en province de Namur en un lieu encore à préciser.

Jean-Louis Verscheure, Secrétaire fédéral

«BAR» EN «PERMANENCE»



LE BAR 2022, C'EST QUAND VOUS VOULEZ ...

Suite aux modifications annoncées tardivement quant à son maintien au calendrier 2022, le BREVET ARDENNAIS DU RANDONNEUR a été organisé sous la formule «PLAN B» en totale autonomie c'est à dire uniquement sur trace GPS et pré-inscription obligatoire en ligne. Afin de ne pas disparaître, le BAR sera adapté en «PERMANENTE» afin que vous puissiez le réaliser quand bon vous semble. Car malgré quelques cyclos mécontents de cette formule, il vous est toujours agréable de parcourir nos routes en Province de Luxembourg en totale autonomie. On ne peut pas plaire à tout le monde...

Après ces 2 années perturbées en terme d'organisation, il semble difficile de trouver des bénévoles car les clubs ont fort à faire pour la relance de leurs propres randonnées annoncées au calendrier. Il est logique qu'ils se consacrent à temps plein pour leurs propres organisations, les bénévoles se comptent sur les doigts de la main.

Malgré la présence de quelques clubs

luxembourgeois pour la tenue d'un ou deux ravitos, il manquait toujours des personnes pour le fléchage au sol des circuits, la tenue des inscriptions sur place le matin et tenue d'une buvette après randonnée afin de vous recevoir dans les meilleures conditions et une grande convivialité. Une solution a été trouvée pour ne pas l'annuler purement et simplement; Quelques 50 participants ont effectués les circuits et leurs kilomètres ont ainsi été homologués par la suite, à la réception de leur mail prouvant leur participation et satisfaction.

QU'ADVIENDRA-T-IL DU BREVET ARDENNAIS DU RANDONNEUR ?

Si un club est intéressé pour reprendre l'organisation, il peut s'annoncer auprès de son délégué provincial. Le BAR appartient aux clubs de la Fédération, qu'il soit organisé dans n'importe quelle Province! Il doit cependant être organisé un BCCB (min. 150km) / 1 ou 2 BAD (min. 80km) et une randonnée EASY ((max 60km). Vous savez le faire !

Le «label» BAR attire des randonneurs de toute la Belgique et au delà des frontières. Vous ne risquez qu'une seule chose c'est de devoir accueillir des visiteurs supplémentaires ... Le comité FFBCLUX (dernier organisateur) est à disposition pour donner plus d'informations.

ET ACTUELLEMENT ?

Les derniers circuits du BAR deviennent des «PERMANENTES». C'est à dire que les 3 derniers départs : à Laroché, à Bastogne et à Libramont seront repris sous traces GPS et seront envoyées à tout moment de l'année, sur pré-inscription obligatoire en ligne, pour être réalisée en totale autonomie.

Est ce que cela vous semble être une bonne formule ? Les adeptes de la rando sur GPS ne peuvent que se réjouir. Il est bien sur dommage de ne pas retrouver la convivialité d'une randonnée lors de l'accueil au départ et surtout à la buvette au retour mais cette solution permet le maintien du brevet dans le cadre d'homologation des kilomètres pour la Médaille fédérale. C'est un jeu comme un autre, à tout un chacun de l'effectuer et d'y trouver son plaisir....

Les traces GPS des circuits 2022 sont disponibles sur pré-inscription en ligne (2,00 euros) via la page calendrier du site internet velo-liberte.be. Allez y jeter un petit coup d'oeil !

BARRES ENERGETIQUES



TESTÉES ET APPROUVÉES
PAR



FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT

UNE ÉNERGIE DURABLE



DES INGRÉDIENTS BIO ET DE QUALITÉ

PARTENAIRE DU BAR ET DU GRAVEL TOUR WALLONIE BIKEPACKING

www.scnutrition.be
+32 476 46 51 98 - simon@scnutrion.be

AUBERGES DE JEUNESSE NOUVEAU PARTENARIAT AVEC LA FÉDÉRATION



LE RÉSEAU DES AJ

Les Auberges de Jeunesse Bruxelles et Wallonie sont un réseau de 10 auberges fondé en 1933 et membre de l'organisation mondiale Hostelling International.

Elles se situent aussi bien en milieu urbain comme à Bruxelles, Mons, Tournai, Charleroi, Namur et Liège qu'en pleine nature pour ce qui concerne Bouillon, Champlon et Malmedy. De quoi ravir tout le monde, et bien sûr nos ami-e-s cyclistes !

La première auberge de jeunesse est apparue en 1909 en Allemagne. C'est, Richard SCHIRMANN, qui en a eu l'idée, pour faire découvrir la nature à sa classe d'enfants issue d'une cité industrielle. Le mouvement s'est très vite développé au niveau national puis international. Après la seconde Guerre mondiale, il s'est ouvert à la découverte des villes et des cultures pour contribuer à la paix dans le monde.

DES LIEUX DE RENCONTRES ET DE PARTAGE OUVERTS À TOUS

Séjourner dans les Auberges de Jeunesse de Bruxelles et Wallonie (ou en Flandres d'ailleurs avec la VJH), c'est une expérience de vie qui va bien au-delà d'un simple lit !

En effet, en auberge de Jeunesse, nous avons à cœur de contribuer au développement d'une société citoyenne, responsable et humaniste.

On vit une aventure humaine faite de rencontres. Des rencontres avec les autres voyageurs fréquentant l'auberge, des rencontres avec les équipes d'accueil et d'animation, toujours volontaires, disponibles et professionnelles, des rencontres aussi avec les locaux, et enfin la rencontre d'une région. C'est de ces échanges que naissent bien souvent l'esprit critique, des questionnements, des débats, et que se forment des amitiés.

Nos auberges sont avant tout des lieux ouverts à tous et toutes, et conçues pour créer un espace de rencontres et de partages dans un climat convivial entre tous les hôtes.

En effet, fidèles à la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, les Auberges de Jeunesse accueillent des voyageurs et voyageuses du monde entier, sans distinction d'âge, de couleur, de religion, de nationalité, de langue, ou d'opinion.

« Aux auberges de jeunesse, on dort, on rit, on mange, on rencontre, on découvre toute la Belgique comme à la maison ».

Nous sommes convaincus qu'en favorisant la rencontre et le partage, nous apportons une pierre à la construction d'un monde meilleur.

PIONNIÈRE DANS LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Depuis leur création en 1933, les Auberges de Jeunesse de notre réseau ont toujours eu l'environnement comme préoccupation et depuis 2004, elles ont inscrit le développement durable dans les statuts de l'association dans le but de contribuer à un développement économique, social et environnemental harmonieux et concret.

A ce titre, les Auberges de Jeunesse de Wallonie et de Bruxelles doivent répondre à des obligations et satisfaire aux engagements définis par l'ensemble des labels obtenus.

BON À SAVOIR : L'ensemble des équipes des Auberges de jeunesse se font également un plaisir de vous renseigner sur les possibilités de sorties vélo alentours. Cependant, avec l'engouement des vacances à vélo, mieux vaut se renseigner avant pour réserver.



nus et reconnus du secteur; c'est le cas, avec le Label CLE VERTE, renouvelé chaque année, ou encore avec les labels vélo « Bienvenue vélo » en Wallonie et « Bike friendly » à Bruxelles.

Les Auberges de Jeunesse sont également engagées au travers du réseau international Hostelling International auquel elle a adhéré et dont le programme a pour ambition première d'agir pour réduire l'empreinte écologique des auberges du monde entier, et inciter les jeunes qui les fréquentent à participer activement à cette dynamique.

LES RAISONS DANS VOTRE IMPLICATION DANS LE PROJET DE LA FFBC.

Notre première motivation a été notre engagement environnemental. Comme évoqué précédemment, les Auberges de Jeunesse Bruxelles et Wallonie bénéficient de labels vélo (si vous supprimez le paragraphe en haut, ajoutez « Bike Friendly » à Bruxelles et Bienvenue vélo en Wallonie), qui en font des points de passages incontournables des amateurs et amatrices de la « petite reine », que ce soit en mode balade, ou plus sportif.

De plus, comme nous sommes persuadés aux auberges de jeunesse, que l'expérience du voyage est un excellent apprentissage de la vie, et que le vélo est un des vecteurs phares d'un voyage plus responsable et écologique, le Wallonia Gravel Tour collait parfaitement avec cette vision.

L'ensemble de nos auberges offrent un cadre propice au slow tourisme et à la pratique des sports nature comme la randonnée et bien sûr le vélo. En effet, elles ne sont jamais bien loin d'un ravel, du réseau points nœuds, ou d'une section Euro Vélo. Nous aimons le vélo, et il nous le rend bien.

D'ailleurs en 2021, nous avons définitivement inscrit le vélo dans nos valeurs et dans nos actions avec le concours l'agence événementielle Hi-Cup, par la création du « Hi-cycle tour », dont le but est de proposer à des groupes, ou des individuels de parcourir un circuit qui relie l'ensemble de nos auberges situées en Wallonie en complète autonomie. Ce parcours vise à faire découvrir la région, à sensibiliser les participant-e-s à l'environnement au travers de

notre programme CRACS, et à promouvoir nos auberges de jeunesse comme acteur d'un tourisme pour tous, solidaire et responsable.

Alors quand Marc et Philippe sont venus nous présenter le projet, qui passait au pied de la plupart de nos auberges, c'était une évidence, et c'est donc tout naturellement que nous avons décidé de rejoindre l'aventure du Wallonia Gravel Tour.

Cependant, au-delà de la promotion même du vélo, c'est pour nous l'occasion de mieux nous faire connaître, car beaucoup de gens en Belgique ignorent encore qu'il y a des auberges partout en Belgique, notamment en Wallonie, et qu'ils peuvent y séjourner à tout moment de l'année.

En effet, les auberges de jeunesse, c'est le moyen de profiter à petits prix d'infrastructures, confortables, propres, modernes, de voyager économique, écologique, dans une ambiance sympa, décontractée en ville ou en pleine nature, et de découvrir nos plus belles régions.

LES SERVICES POUR CYCLISTES

Placées sur le parcours du Wallonia Gravel Tour, les Auberges de jeunesse Bruxelles et Wallonie sont adaptées au slow tourisme et aux cyclotouristes.

En premier lieu, chaque cycliste peut profiter, selon ses envies et aussi des disponibilités, d'un lit en chambre commune ou privative. Il y a même la possibilité de louer un gîte pour une complète autonomie, c'est le cas à Bouillon et à Champlon. De quoi prolonger son séjour dans la région et profitez des nombreux parcours vélo, que ce soit en mode balade, sportif, en famille ou entre ami-e-s.

En plus d'un hébergement de qualité, les auberges de jeunesse à Bruxelles et en Wallonie, labellisées « Bike friendly » ou « Bienvenue vélo », bénéficient toutes d'infrastructures adaptées au voyage à vélo. A ce titre, chacune d'elle dispose d'un local vélo sécurisé, et propose une station de lavage et des kits de réparation.

Et, puis, le wi-fi est gratuit ! De quoi partager les plus belles photos de vos escapades sur les réseaux sociaux !

OÙ NOUS TROUVER ? LESAUBERGESDEJEUNESSE.BE



Voyagez éco, écolo, à petits prix
dans une ambiance sympa !

**BIENVENUE EN AUBERGE
DE JEUNESSE**

Cyclo, ravito, repos

Au programme

- ✓ Convivialité
- ✓ Confort
- ✓ Simplicité



Info : lesaubergesdejeunesse.be



**Les
Auberges
de Jeunesse**
Belgium

Crédit photo : François Struziok

LE PITCH :

Nous vous invitons à effectuer le **tour complet de Wallonie (950km)** en enchaînant 3 diagonales du réseau GR² en bikepacking.

Le parcours tracé par des experts est envoyé sous forme de trace GPS quelques jours avant le départ.

Certains opteront pour le bivouac, le camping, d'autres préféreront sans doute plus de confort via les Auberges de jeunesse, ...

Chacun son challenge, Vélo-liberté, notre devise !

BLOQUEZ CES DATES DANS VOTRE AGENDA :

Du 20 au 27 août 2022



LE PARCOURS :

Les 950km du parcours vous feront découvrir le patrimoine naturel et culturel de la Wallonie. Vous serez étonnés par la variété de paysages : plaine de l'Escaut, région des Collines, Haut Pays, une incursion dans l'Avesnois, Fagnes, Ardennes,...

Au programme, petites routes hors de la circulation, chemins carrossables et single tracks faciles. Le parcours est du type tout-chemin sans recherche de difficultés techniques.

TROIS FORMULES :

RANDONNEUR :

Chacun établit son plan de route, ses étapes et la durée totale. Pour être « finisher », il faut effectuer le parcours en autonomie «bikepacking» en 8 jours maximum.

TOURISTE :

Un découpage en 8 jours est proposé (120-130km/jour) pour être de retour à Mons le samedi 27 août. Les Touristes ayant effectué la totalité de ce découpage en bikepacking seront « finishers ».

CURIEUX :

Possibilité d'effectuer une ou plusieurs étapes au choix au départ d'un des 8 points relais du découpage en 8 jours.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Tarifs / Inscriptions / Paiement en ligne et Infos pratiques sur

WWW.VELO-LIBERTE.BE



www.velo-liberte.be/gravel

CONTACTS : Philippe Collart - 0479/23 26 32
maillons.libres@gmail.com

Marc Menu - 0497/76 19 48
contact@velaventure.org



ET SI NOUS RETOURNIONS À VAISON-LA-ROMAINE?



Sur nos écrans, comme sur les panneaux publicitaires dans nos rues, il n'est désormais question que de solidarité, de partage et de vivre ensemble. La pandémie n'aura eu qu'un effet bénéfique, celui de remettre les valeurs de partage et de fraternité au goût du jour.

Comme notre partenaire «Vacances Léo Lagrange» La Fédération s'inscrit dans une démarche de tourisme durable, un tourisme respectueux des populations locales, soucieux de la préservation et de la valorisation des richesses naturelles. Le dernier voyage organisé par la Fédération dans ce même village à Vaison-la-Romaine remonte à Juin 2017, bien avant cette crise COVID.

Le principal objectif est de privilégier votre épanouissement à vélo et de proposer des découvertes à l'étranger. Et afin d'y remédier, nous vous proposons un séjour en France, au début de l'automne. Nous y sommes déjà allés au printemps 2017, nous nous y sommes tous plus (à l'époque une dizaine de membres, affiliés et épouses ou conjointes), nous vous proposons d'y retourner !

Pour le futur, un partenariat est sur les rails afin de renouveler l'expérience avec «Vacances Léo Lagrange», au mieux chaque année. Leurs établissements sont tous situés dans des sites géographiques exceptionnels, souvent dans des Parcs Nationaux ou des Parcs Naturel Régionaux, qui ne peuvent que susciter émerveillement. A cela associons le plaisir d'y rouler à vélo ensemble afin de créer des souvenirs durables et mémorables. Car oui les vacances peuvent aussi être l'occasion privilégiée de redécouvrir les vertus d'une vie collective faite de tolérance, de bienveillance et d'enrichissement dans la pratique de notre vélo de loisir.

Cette philosophie, nous voulons la partager avec vous.

Y SEREZ VOUS ?

Faux plats, cols de seconde catégorie et ici célèbre Mont Ventoux, venez vous tester sur les routes ensoleillées du sud-est. L'équipe sur place nous aidera à relever le défi en nous guidant dans le choix de parcours allant de 40 à 80km par jour (voir plus ou moins selon niveau du groupe). Le groupe constitué tiendra compte du niveau de chacun(e)s : des courtes distances, des plus longues et surtout la montée du Ventoux vous seront proposées. Mais à chacun d'y trouver son activité et d'y réaliser son défi : découverte et/

ou performance sont au rendez-vous. Il sera bien sûr proposé de partir à la découverte des producteurs locaux, des acteurs de territoires et vivre la culture de cette région qui nous accueille. Il y a certainement des trésors cachés à découvrir à vélo, à pied, en VTT ou en VAE... et pourquoi pas le GRAVEL ? Tout le monde est bienvenu au cœur des vignes et des oliviers, à proximité de Châteauneuf-du-Pape dans le Parc Naturel Régional du Mont-Ventoux.

Pour cela réservez vite votre chambre du 22 au 29 octobre 2022, au tarif de 333,00 euros (tarif groupe pour 15 personnes minimum) en pension complète. Profitez d'un prix groupe ! Nous aurons accès aux équipements : piscine, sauna, salle de sport, bibliothèque, salle de spectacle, salle de TV et multi activités, parking voiture. La restauration en pension complète (déjeuner, midi, soir) ou le panier repas sur demande vous est proposé. Et vous pourrez terminer vos journées par un débriefing dans le bar avec cheminée, télévision et terrasse.

COMMENT VOUS HÉSITEZ ENCORE ?

Ne manquez pas de :

- vous informer sur la région via le site Internet : «Vacances Léo Lagrange.fr»
- partager la page promotionnelle en avant-dernière page de ce CYCLO et dans votre PASSION VTT.
- planifiez votre voyage en club, en famille et/ou en individuel. Profitez du petit prix «groupe» !
- nous contacter via mail à communication@velo-liberte.be

Mais surtout envoyez moi le bulletin d'inscription pour le 1er octobre afin d'organiser au mieux le séjour selon le niveau des personnes : premiers inscrits, premiers servis !

Et au vu de la distance, si vous vous y prenez à temps, y aura t'il peut-être moyen d'aller vous chercher en gare de Valence ou si vous souhaitez organiser votre voyage en train ou même faire du co-voiturage... On étudiera toutes les possibilités.

A ce prix là vous ne pouvez pas manquer ce rendez-vous proposé par Vélo-Liberté !

pour le Comité FFBC LUXEMBOURG
Organisateur du séjour Vélo-Liberté.

VOYAGES ET SÉJOURS HOMOLOGUÉS MISE À JOUR

Le voyage et le séjour sont la découverte cyclo-touristique d'une région sans désir particulier de performance en récoltant et gardant des « souvenirs » compilés dans un carnet d'homologation.

CRITÈRES COMMUNS

- La durée minimale du voyage et/ou du séjour est de 3 jours.
- La durée maximale d'un voyage et/ou d'un séjour sera raisonnable (si possible endéans le mois).
- Les jours de route seront aussi consécutifs et 1 journée de repos est permise après 4 jours de route
- L'hébergement sera de tout type : hôtel, camping, gîte, mobil-home, amis, habitat insolite... et à décrire dans le carnet d'homologation.

LE VOYAGE HOMOLOGUÉ

- Le voyage est un déplacement entre 2 villes différentes chaque jour, la ville d'arrivée étant celle du départ du lendemain.
- Il peut se faire en ligne ou en boucle.
- Le domicile peut être le départ et/ou l'arrivée du voyage.

CRITÈRES D'HOMOLOGATION

- Distance minimale de 240 km à parcourir en au moins 3 jours consécutifs.
- Compléter valablement le carnet d'homologation (voir plus bas)

LE SÉJOUR HOMOLOGUÉ

- Le séjour consiste à réaliser des excursions au départ d'un même lieu de séjour hormis une zone proche du domicile.

CRITÈRES D'HOMOLOGATION

- Distance minimale de 150 km à parcourir en 3 jours consécutifs.
- Compléter valablement le carnet d'homologation (voir plus bas).

Note : Voyage et séjour peuvent se combiner : les 3 excursions se feront au départ de la même ville étape.

CARNET HOMOLOGATION VOYAGE / SÉJOUR

Son but est de constituer un souvenir impérissable d'un voyage / séjour à vélo. Il est entièrement plastifié et à commander au bureau de la FFBC soit par téléphone (02/520 95 12) soit par mail (ffbc@velo-liberte.be). Son coût de 5,00eur est à verser au compte BE72 0682 5083 1216 de la FFBC. Il peut contenir 17 étapes.

Il sera complété, pour chaque étape ou excursion, à raison de 2 pages face à face :

- Page de gauche : itinéraire (départ, points de passage, arrivée), kilométrage (partiel - total), observations diverses.
- Page de droite : illustrations OBLIGATOIRES de l'étape : carte(s) postale(s), photo(s), ticket(s), cachets commerçant(s),....

Ce carnet d'homologation, dont la couverture sera personnalisée au nom et prénom du voyageur, à l'année et au titre du voyage / séjour donné par son auteur, est transmis pour homologation et enregistrement au bureau de la FFBC (FFBC - Chaussée de Bruxelles 441/5 - 7850 Enghien). Joindre les cartes ou fichiers GPX sont des atouts précieux. Un récapitulatif sera publié dans le premier CYCLO de l'année suivante.

VOYAGE / SÉJOUR EN GRAVEL

- Si la découverte est majoritairement en Gravel, les minima sont 150 km/voyage de 3 jours minimum et 90 km/séjour de 3 jours minimum.
 - La trace GPS (carte ou fichier GPX) devient INDISPENSABLE.
- Toutes les autres conditions restent identiques.

Jean-Pierre HANOTIER

Errata au calendrier 2022

MODIFICATION DATE

DIMANCHE 11/09/2022

VTT GERARD LIVIN, Cyclo & Marche

LA ROUE LIBRE DES MONTLIAUX

aura bien lieu le 11 septembre et non le 4 septembre comme publié dans la revue VTT

CHANGEMENT LIEU DE DEPART

DIMANCHE 17 JUILLET 2022

Wapi Picarde

Cité Georges Point

rue Paul Pastur, 4 7500 Tournai

SAMEDI 27/08/2022 - DIMANCHE 28/08/2022

LA VELO TEAM BINCHOISE - Edition 5

VELO TEAM BINCHOIS

Salle des Fêtes d'Epinois

Rue du By - 7134 BINCHE

CHANGEMENT DATE / AJOUT

SAMEDI 01/10/2022

LA YVES GODIMUS 3ACTION CLASSIC

PROVINCE DE HAINAUT CYCLING TEAM

Organisation reportée du 29 mai au 1 octobre

DIMANCHE 30/10/2022

LA DEREN - CC HABAY

Organisation reportée du 23 au 30 octobre

Ajout GRAVEL 45 & 65km et VTT 15/30/45 km

DIMANCHE 21/08/2022

BCJ

Départ de 7h00 à 10h : Home Don Bosco

3 Hameau du Touquet 7522 BLANDAIN

Ajout GRAVEL 40 / 60 / 90 km

RAPPEL & MODIFICATION

Suite à publication erronée dans

Passion VTT 2022-002 du mois d'avril :

VENDREDI 16/09/2022

NOCTURNE - LA CYCLES LIEVENS

LES MORDUS DU VELO

Ecole communale de Wiers

rue Champ Delmée 3 7608 WIERS

VTT 20 et 35 km 19h00 - 22h00

DIMANCHE 25/09/2022

HAINAUT SPORTS GRAVEL ERBISOEUL

Province de Hainaut Cycling Team

Départ de 8h30 à 10h : Ferme du Prince

183 Chemin du Prince 7050 ERBISOEUL

30 / 50 & 75km

ANNULATION GRAVEL

SAMEDI 07/08 ET DIMANCHE 08/08

CYCLO CLUB MANAGEOIS

ANNULATION VTT

DIMANCHE 09/10/2022

RANDO DE CLOTURE

CYCLO-CLUB MOUSCRON

Chez nous, rue cotonniere 7700 MOUSCRON

MAINTIEN DES DISTANCES ROUTE CYCLO

80 km départ de 7:30 à 8:30 - 2 ravitos

40 km départ de 7:30 à 10:00 - 1 ravitos

Café au départ - Sandwich à l'arrivée

ERREUR PALMARES

26ème Médaille fédérale : OWEL Dimitri



Michel DESSART
Rédacteur en chef

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

Activités provinciales - HAINAUT

LE WEEKEND FESTIVAL DES DRAGONS AUDAX MONS !

20-21 AOÛT



1 WEEK-END : 2 RANDONNEES

Les **DRAGONS AUDAX MONS** bien connus pour l'organisation de Mons-Chimay-Mons vous proposent 2 sorties le WE d'août.

LE SAMEDI 20 AOÛT

« VERS LE COL DEL SAUX » - 65KM



Le Wallonia Gravel Tour Bikepacking (WGT) organisé par la FFBC s'élancera de Mons ce 20 août (voir PASSION VTT).

A cette occasion, diverses animations seront proposées sur le site de départ : (stands, randonnée cyclo, randonnée familiale, visite de la Brasserie de Londres,...).

Les Dragons Audax Mons sont partenaires du WGT et vous invitent à rouler en leur compagnie vers le Col del Saux, lieu à la fois mythique et folklorique du club montois ! 65km de routes de campagne.

Au retour, une dégustation de Montoise vous sera proposée à la nouvelle Brasserie de Londres avec une possibilité de visite.

Le Mythique Col del Saux sera ouvert le 20 août...

Informations pratiques :

Accueil à partir de 8h15 à la Brasserie de Londres sise Avenue Frère Orban.

9h, départ groupé. Ensuite chacun roule à l'allure du groupe ou à allure libre. Vélo liberté !

Pas de fléchage, la trace GPS est téléchargeable sur www.damons.be.

Inscription sur place: 2,00eur, pas de ravito en chemin mais une Montoise à l'arrivée !



LE DIMANCHE 21 AOÛT

« RANDO DES FAUBOURGS » 75KM

Le 21 août, a lieu la ducasse du quartier du Faubourgs. Les Dragons vous proposent de partager l'ambiance conviviale de cette ducasse du quartier du Faubourgs avec la collaboration de l'Amicale Verapaz

Au programme, une randonnée fléchée de 75 km dans une autre région que celle visitée la veille

Informations pratiques : Départs : 8h30-9h30

Lieu: Chapiteau installé à la rue des Faubourg 7000 Mons

Inscriptions sur place. Au retour diverses animations (concert, bar, petite restauration, pétanque,...).



**Fièrement brassée
à Mons**

Brasserie de Londres-Mons / 3, Av. Frère Orban - 7000 Mons
Une bière brassée avec amour, se déguste avec sagesse



LES (DRAGONS AUDAX) MONTOIS NE PÉRIRONT PAS !

LE 50^{ÈME} MONS-CHIMAY-MONS A ENFIN EU LIEU



Deux ans, il aura fallu attendre deux ans pour fêter avec nos ami.e.s cyclistes les 50 ans de l'organisation phare de notre club : le Mons-Chimay-Mons.

Comme d'habitude, l'accueil est assuré dès 6h00 du matin au sein de l'école des Ursulines, vaste espace qui se transformera dès la fin de la matinée en cantine et/ou buvette.

5 distances étaient proposées pour les circuits routes (de 60 à 210km) Les cyclos des plus longues distances ont particulièrement apprécié l'impressionnant dispositif mis en place à Chimay par la brasserie du même nom.

Pour fêter dignement cet anniversaire, nous avons décidé de mettre les petits plats dans les grandes. Entre autres : le bidon customisé ou l'espace selfie réalisé par le dessinateur montois Diel ont rencontré un beau succès auprès des 1271 participant.e.s.

Les gravelistes avaient le choix entre trois parcours (de 50 à 130km) Un beau succès (75 motivé.e.s) qui nous pousse à remettre le couvert l'année prochaine.



Nous étions tous et toutes heureux et heureuses à la fin de cette journée. Mention spéciale à notre premier participant grec (un militaire du Shape) et au nonagénaire Christian Fiévet (Seniors Tertre) aperçu sur le...90km.

Bravo à tou.te.s, bénévoles (plus de 100 !) et participant.e.s !

Michaël Vico, Administrateur et surtout membre des Dragons Audax de Mons.

Photos © Dragons Audax Mons, www.damons.be

Toutes les photos et autres actus sur notre site Internet (www.damons.be) et notre page Facebook.

À l'année prochaine !



Bernard Tonon
Président FFBC
Délégué Provincial

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

Activités provinciales - NAMUR

CYCLOCOEUR PRATIQUER LE CYCLISME AUTREMENT



Cyclocoeur est un club tandems pour malvoyants situé à Flawinne. Chantal Brosteau a tenu à nous partager sa première expérience tandem chez Cyclocoeur. Il résume parfaitement notre philosophie et exprime également une autre façon de pratiquer le cyclisme.

Vivre une première rando
Cyclocoeur,

C'est découvrir une convivialité
authentique,

C'est vivre une ambiance d'accueil,
C'est respecter la règle du Capitaine
(même s'il a soif !).

Vivre une première en tandem,
C'est partager les coups de pédales
en rythme synchronisé,
C'est se sentir en complicité
de bienveillance mutuelle,
C'est avaler des kilomètres
de bavardages.

Vivre une première
avec un malvoyant,
C'est s'accorder en sympathie
de mouvements,
C'est raconter les campagnes,
les zones industrielles,
C'est entendre les vers de la
gratitude (Merci Robert).

Vivre une première de « pilote »,
C'est recevoir en cadeau
un moment de force de vie,
C'est entendre l'enthousiasme
du défi,
C'est entrevoir d'autres rencontres.

Merci à chacun(e) pour ces
moments de sympathie « sportive ».



RANDONNÉE TANDEM DU 22 MAI 2022 TOUS À L'ABBAYE AVEC BENOÎT

Dimanche 22 mai, 19 degrés Celsius, 14 tandems, 2 signaleuses et LA libellule. Je ne sais pas pourquoi, mais je la sens bien cette sortie-ci. Tout le monde semble de bonne humeur et en pleine forme. Avant de monter en selle, notre bien-aimée présidente rassemble ses ouailles. Comme à son habitude, elle souhaite la bienvenue aux nouveaux (trois, aujourd'hui), elle cadre le peloton et cale l'organisation : ce midi les croque-monsieur seront surclassés en croque-madame pour le même prix, et les lasagnes seront servies avec de la salade. On sent qu'elle aime ce qu'elle fait.

Benoît, notre capitaine du jour, fait un petit topo de la sortie : beaucoup de Ravel et une montée de 600 mètres pour arriver à l'abbaye de Maredsous.

La plupart d'entre nous sont déjà bien rodés avec deux sorties dans les jambes. Le départ annoncé pour 10:00 s'effectue finalement à 10:15.

Nous commençons par la traversée de la Meuse et longeons la Meuse sur le Ravel jusqu'à Anhée. Nous y retrouvons le Ravel et traversons ainsi les villages de Falaën et Sossoye qui feront l'objet d'une visite lors de notre projet Cyclocoeur 25 ans l'année prochaine.

Comme tout réconfort doit être précédé d'un effort, Benoît nous a offert en guise d'amuse-gueule la montée vers l'abbaye de Maredsous. Nous avons pu y apprécier les dons d'organisation de notre présidente. Nous étions accueillis par le directeur, les tables étaient dressées au calme et un espace de rangement avait également été prévu pour nos machines.

A peine attablés, les plats commandés nous étaient apportés. Du grand art au niveau organisationnel.

Pour l'après-midi, notre capitaine du jour avait prévu du Ravel jusqu'à Mettet et de la route direction Graux, Saint-Gérard, Arbre et retour dans la vallée à Profondeville. Il n'avait cependant pas prévu la perte d'un tandem à Mettet ! Un coup de fil à Graux lors d'un arrêt ravito nous a prévenu de la perte d'un équipage. En capitaine de route consciencieux notre capitaine est parti récupérer la brebis égarée.

Après cette petite émotion il ne nous restait plus qu'à rejoindre la vallée et ensuite Lustin pour conclure une journée très réussie.

Michel Pierre

**Pour en savoir plus sur Cyclocoeur
ou nous rejoindre comme pilote,
rendez-vous sur la rubrique « Contact » sur Cyclocoeur.be.**



CIRCUIT DES CIMES ARDENNAISES 2022 CYCLO FAMENNE - 20/08/2022

Les Cyclos de la Famenne vous invitent à venir découvrir leurs parcours très touristiques. Depuis 39 ans déjà, les Cyclos de la Famenne proposent une des plus belles randonnées du calendrier FFBC.

Notre but est de faire découvrir l'Ardenne, ses petites routes, ses larges panoramas, ses plus jolies côtes, mais surtout d'accueillir les participants avec beaucoup de gentillesse et de chaleur humaine. Nous proposons un large éventail de circuits, un 69km (811 D+), un 110km (1541 D+), un 150km (2369 D+) et un magnifique circuit de 197km (3110 D+) qui donnera beaucoup de plaisir aux plus sportifs. Avec au programme du 197km : Ma-

boge et le mur de la vélomédiane.

Pour tous, les Cyclos de la Famenne ont prévu des ravitaillements copieux et une assistance en cas de problème.

Bienvenue le 20 août 2022 prochain !

Renseignements par courriel : cyclofamenne@marche.be

Tous les parcours sont fléchés et les feuilles de route seront distribuées sur place à l'inscription. Cartes et profils téléchargeables sur pré-inscription



SAMEDI / ZATERDAG 20/08/2022

Circuit des Cimes Ardennaises classic Ardense Heuvels Classic

Avec au programme du 197km : Maboge et le mur de la vélomédiane

Salle Saint-François, Rue Victor Libert, 36, Marche-en-Famenne
Départ dès 6h30 - Parcours GPS - Ravitos copieux – Douches

69 km (D:811m) - 110 km (BAD - D:1541m)

150 km (BCCB - D:2369m) - 197 km (BCCB - D:3110m)

Renseignements / Inlichtingen :

DE FISENNE Eugène 0496/60.76.46.

cyclofamenne@marche.be - <https://cyclofamenne.marche.be>





Daniel GOBERT
Côtes et Cols de Belgique
Randocols

Clos des Coteaux, 4
5001 BELGRADE
081/73 44 22
daniel.gobert@mail.be

Cotes et cols de chez nous

PLAINE SAPIN (270M) GRIMPER JUSQU'OU' LE PARA CHUTE !

Cotes et cols de chez nous

18

MONTER LÀ OÙ ON LES A VUS DESCENDRE ...

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

Daniel Gobert vous emmène cette fois-ci en Province de Luxembourg, dans le nord de celle-ci, là où un monument témoigne d'une histoire de guerre

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Hier, le para s'en empara. Aujourd'hui, la commune y communique. Alors le vélo le révèle haut. Un peloton de parachutistes y débarque, alors un peloton de cyclistes s'y embarque. Gloire aux deux. Les uns et les autres sauvent des vies, en libérant un pays ou en délivrant un passeport santé. En bas, en pleine nature, on voit le chat tôt, puis le château. Religieusement dans ce cas. Personne en rade, nul dans la dèche, c'est Radhadesh. Puis, le nom de Somme ne donne malgré tout pas l'occasion de dormir car la plaine pour une fois siège tout en haut. Ensuite, on quitte Petite-Somme pour ne pas payer l'addition, c'est un signe. Ne pas se soustraire au défi, additionner les coups de pédale, multiplier les efforts, monter en puissance : que d'opérations! Résultat: le peloton se divise et de nombreux facteurs interviennent avant d'atteindre le terme. Pied à Petite-Somme, terme à Bonsin. Pour y parvenir, Bonsin ne saurait mentir.

Le sommet est original, l'endroit est discret, voire confidentiel. Il faut en effet quitter la voie principale par une route étroite sans indication marquée pour l'atteindre et le monument sommital ne se voit qu'en toute fin de montée. Il y a encore peu de temps, rien ne faisait face au monument sinon une vue panoramique de 360°. Grâce aux élèves d'une école secondaire à vocation artistique de Namur, une table de pique-nique originale a meublé le parking encaillouté et une table d'orientation est venue réjouir le promeneur de passage. Le lieu est vraiment trop méconnu car il mérite le détour. Un site de commémoration ouvert à tous vents, un panorama à couper le souffle, du matériel et un parking ac-

cueillants : il suffirait d'un cabanon, d'un snack et l'endroit deviendrait un lieu de villégiature. Un ravito sis là un jour, et de nombreux cyclos y reviendront par après à coup sûr. Mais profitons-en tant qu'il est encore préservé de la foule.

TOPONYMIE

Le radical du mot sapin est sap-, suivi du suffixe -in. C'est un substantif gaulois, peut-être d'origine pré-celtique, d'un *sapo, continué par l'ancien français et certains dialectes, que l'on rapproche du gallois sybwydd « sapin » (< *sapo-uidu- ?) et du vieux cornique sibnit « sapin blanc ». On trouve en toponymie : la Savoie, dont le nom procède de Sapaudia (< *sapa-uidi). Le mot sapin remonte plus précisément au bas-latin sappinus, hybridisation composée de sapa (sève) et du latin pinus.

Il s'agirait donc ici d'un plan de sapins. Aujourd'hui, on parlerait plutôt d'un plateau de sapinières. Beaucoup ont été abattus tout en haut car la vue y est dégagée.

LIEU DE TOURISME

La première boucle au pied est magique dans Radhadesh. Radhadesh est une belle communauté de spiritualité située sur les collines des Ardennes belges. Dans la région vallonnée des Ardennes belges, le Château de Petite Somme est une combinaison rare de décor européen néo-gothique et de culture orientale ancestrale.

A côté du château, se situe le seul restaurant exclusivement végétarien et végane de la région. On y sert chaque jour de délicieux repas et des collations parfaitement préparées.

Le musée des arts sacrés offre un aperçu de l'art oriental. La boutique dispose d'une large gamme de bibelots, vêtements, ustensiles de cuisine et jouets. Un centre de retraite y est annexé. Enfin, Radhadesh abrite la formidable boulangerie artisanale gérée par nos résidents. Elle propose de nombreux produits sucrés et salés pour satisfaire tous les goûts.

LIEU D'HISTOIRE

« Plaine Sapin, en ce lieu, du ciel descendirent les premières armes de la résistance », est-il inscrit. Le nom de la rue sommitale est rue Sir Hugh FRASER OF LOVAT, du nom du maître de ces parachutistes.

Sur le monument, l'insigne des parachutistes, un aigle surmonté d'un parachute, et la mention «FAR AHEAD», symbole de l'Armée secrète.

Somme-Leuze, Bonsin, Ocquier et Petite-Somme furent des hauts lieux de parachutages durant la guerre. Le monument fut inauguré le 7 septembre 1945. Une cérémonie annuelle s'y déroule le dimanche le plus proche du 7 septembre.

LIEU DE CYCLISME

Aucune course cycliste n'y passe mais peut-être le renom du lieu y mènera-t-il un jour les mollets les plus costauds.

LIEU DE CYCLOTOURISME

Appel aux clubs de la région, comme celui de Neupré par exemple qui, avec la superbe randonnée en hommage à Jacques Franck, passe juste à côté : n'hésitez pas à la glisser dans votre BAD!

Par ailleurs, Plaine Sapin est inclus dans la liste des 100 fleurons pour grimpeurs du challenge national (NATaCHA) belge du site du BIG (bigcycling.eu). Et il y mérite bien sa place aux côtés des médiatiques belges et de nos sites de légende.

COMMENTAIRES

«On se croit perdu, au bout du monde. Et puis, il y a ce monument, tout ce qui l'entoure et ... ce panorama. Mais qu'est-ce que ça fait là ? » Axel J.

« Un endroit pas ordinaire sorti de nulle part, mais un raid » Pierre S.

« Cette ascension est un voyage dans la religion, la gastronomie et dans l'histoire » Jean-Thierry V.

DÉROULONS LE TAPIS ...

Lorsqu'on entame l'ascension, on se demande si on y a droit. En effet, le porche d'entrée, extrêmement voyant fait plutôt penser à un domaine privé. Mais non, nous sommes sur un axe ouvert à la circulation. Un mur pour commencer, les jambes frétilent. Ensuite, un large lacet sur la droite nous fait pénétrer dans un lieu arboré dont on sort de manière prestigieuse.



Accès

De Somme-Leuze, descendre vers Durbuy rue d'Andenne. A Petite-Somme, prendre à gauche vers Radhadesh. Pied.

Tracés

Passer sous le porche. Au château, prendre à gauche, puis en face passer derrière l'église et de suite à droite, rue des Basses. Continuer après le premier sommet, petite descente et à gauche rue Sir Hughe Fraser de Lovat jusqu'au sommet marqué par le monument à droite.

Description

Le pied est arboré dans un lieu de religion et de villégiature. Le milieu est une traversée en côte du village de Petite-Somme. La fin est plus étroite et rejoint le territoire de Bonsin.

En face, une chapelle en rotonde, à gauche un château avec une placette digne de Versailles. Le château de Petite-Somme est accueillant mais le grimpeur n'y fait pas station, il y passe en tournant vers la droite pour sortir du domaine. La route principale du village, il la traverse pour emprunter une ruelle étroite qui passe à l'arrière de l'église. Puis il vire à droite.

On s'attaque alors à la deuxième partie du tryptique, la plus difficile. Du 10 % souvent, du 12 % une fois. La ligne est droite avec un léger virage à gauche au milieu. Cela signifie qu'on voit sans cesse devant nous en longueur la pente qui nous attend et ça grimpe au ciel. Lorsque le hameau du dessus s'annonce enfin, on a l'impression d'un replat





mais la pente reste costaud et l'exercice physique y a droit à toute son expression. Enfin, la dernière maison pointe à l'horizon et on descend légèrement. Juste le temps de respirer avant le troisième volet.

On voit la route qui part gentiment vers la droite mais légèrement à gauche, presque en face, on voit une ruelle satanique qui monte en exponentielle vers le plateau. C'est elle, notre troisième partie. On l'emprunte. Le revêtement y est plus incertain mais cela reste roulant. Sans crier gare, la pente se redresse et il faudra un fameux coup de rein pour atteindre le sommet. Au tout dernier moment, on voit le monument à droite, le parking à gauche avec l'aire de pique-nique et la table d'orientation. On s'assied et on mire la paysage, satisfait de l'effort accompli, et du décor complètement ravi.

Voilà qui clôture le trente-cinquième 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

Vue d'en haut

Un trésor se chiffre toujours

Versant sud-est

Longueur de la côte	2,3 km
Dénivellation	149 m (173-322)
% moyen	6,50%
% max./100m	10,00%
% max./10m	12,00%
Revêtement	Asphalte
Points Cotacol	154 pts
Temps coureur	8'52"
Temps cyclosporitif	12'48"
Temps cyclo	15'45"
Temps cyclotouriste	19'41"



Julian Majkowski
TECHNIQUE

fb246875@skynet.be

Insolite

INSOLITE

PARTIE VI

CONTEXTE, RAPPEL !

Après plus de 70 ans de vélo, suite à mon handicap, comme je roule lentement et souvent en solitaire, j'ai le temps d'admirer le paysage, et j'en ai fait des rencontres insolites !!!

Comment le raconter ? Je vous propose une ligne de conduite chronologique avec parfois des prolongations dans le temps, et le contexte.

On arrive doucement à 1968. Après 5 ans, j'ai trouvé qu'il était temps de mettre un terme à la vie de célibataire.

Mais avant d'aborder ma vie future, il est important de faire un flashback sur mes premières années.

En avril 1945 nous sommes libérés par les Américains au cœur de l'Allemagne. Après des passages de camps en camps, fin juin nous nous retrouvons à Morlanwelz, et finalement à Marbehan.

Nos contacts se font exclusivement en polonais, et parfois en allemand. En septembre 1945, je me retrouve à l'école maternelle où je ne comprends rien à ce qu'on me raconte !!!

Je n'ai fait ni « jeden, dwa ou ein zwei » (une deux), je me suis sauvé de l'école, et oh miracolo, je me suis retrouvé sur la rue face à ma mère qui faisait ses courses. Je lui ai crié en polonais : « J'ai déjà tout appris, j'irai à l'école quand je serai plus grand ».

Mais j'ai bien dû me mettre à l'évidence, en dehors de la maison, ici, on ne parle que le français, ou pour les anciens du village gaumais local avec une légère influence de l'ardennais.

Les anciens disaient qu'à Marbehan on parlait le tribolais, mais qui s'en souvient ?

Personnellement aux dires de mes anciens condisciples, j'ai gardé l'accent polonais jusqu'en 1ère primaire. Finalement, hors du cocon familial, mes contacts avec la langue de Molière ne se faisaient qu'au travers de l'école ou au village et via radio Luxembourg, mon accent est devenu français, voire parisien au dire de certains... mais ça c'est une autre histoire.

Fig 6.1 Mon premier vélo



Tient tient, pour parler de vélo, parmi les rares objets raménés d'Allemagne, il y avait un vélo à trois roues muni de pneus incroyables. Me voici sur la fig 6.1, avec mon ami Michel. Et nostalgie quand tu nous tiens, j'ai toujours une roue de ce vélo.

Et nous y voilà, nous sommes en 1968, on peut considérer que je suis grand et qu'il est temps de reprendre mes études !!!!!!!

Nostalgie quand tu nous tiens disais-je, c'est une gentille et jolie Gaumaise qui a conquis mon cœur. Nous nous sommes installés un petit temps à Ou-grée, avant d'aménager à Neuville-en-Condroz. Puis sont venus les enfants, la poursuite des études, le jardin, les agrandissements de la maison,,et bien entendu le boulot et la vie de famille.

Dans ces conditions, participer activement à un club cycliste était « impossible ». Mais faire occasionnellement du vélo ne m'a jamais quitté, toujours avec mon brave vélo rescapé de l'accident que j'avais eu en voulant aller voir la tour RTBF à Vlessart.

Malgré la distance de 11 km, j'ai continué à me rendre parfois au travail avec ce vieux vélo. Pour rappel à 3 vitesses avec les développements de 4,15 - 5,6 - 7,1 m, soit +/- l'équivalent à (42/21) - (52/21) - (52/15). Pour y aller ça descendait, mais au retour il y avait un dénivelé positif de 200 m. De la gnognotte quand on est jeune.

De 1955 à 1971 la technique du vélo a bien évolué, et c'est ainsi que Papa et Maman, connaissant mon amour du vélo m'ont payé un vélo de course. C'était un Motobecane acier, 5 vitesses (14 à 26) et deux plateaux 42-52, dérailleur Sachs à leviers non indexé et 13,7 kg. En gros semblable au type de vélo utilisé par notre Eddy à ses débuts en professionnel.

Le marchand avait réglé le vélo en fonction de mes mesures, puis m'a fait faire un test sur route. Quelle différence, j'avais l'impression de voler avec ce vélo.

Une fois à la maison, je suis parti faire une balade, et désillusion, à la première côte, quand je me suis mis en danseuse, j'ai failli tomber. Cette saloperie de polio s'est rappelée à mes bons souvenirs. J'en étais revenu à la situation de mes 11 ans quand je suis revenu de l'hôpital (Pour rappel, en me mettant en danseuse j'étais tombé en me demandant pourquoi)

Effectivement, le marchand avait fait les réglages adaptés à un cyclo « normal », mais pour moi, il y avait une énorme différence, de plus, ce n'était pas un guidon droit, mais le guidon classique des vélos de course. Ce guidon moins large déforçait les efforts latéraux. Après plusieurs essais, j'ai trouvé la hauteur optimale du guidon, ce qui, aujourd'hui encore, suscite parfois des remarques de certains cyclos....

Dans les années suivantes, ce vélo va être amélioré par :

- Le remplacement des roues par des Mavic,
- Un bon axe de pédalier
- Les pignons qui vont progressivement passer de 5 à 8.
- Le levier des vitesses qui va devenir indexé.

Dans les incidents majeurs, il y a eu :

- La casse de la tige de selle,>> Pas évident de rouler 10 km sans selle.
- La casse du guidon (de droite), > Pas évident de freiner avec une manette flottante !
- Et la finale en 2004 expliquée au paragraphe la « En 2004 ».

Ces explications étant faites, comme je vole avec ce vélo, pourquoi ne pas faire la diagonale « Neuville-en-Condroz -- Marbehan ».

Aussitôt dit aussitôt fait. Nous sommes en automne 1971, sur la trajet retour dans la côte quittant St Hubert vers la Barrière de Champlon. Tout à coup, sans prévenir, quelque chose me dépasse...

Avant d'identifier la chose, un énorme cerf, (soyons fou, un 10 cors), en un bond est passé au-dessus du capot (fig 6.2) et s'est retrouvé de l'autre côté de la route. D'un second bond il est passé au-dessus de la clôture, et le temps de réaliser ce qui venait de se passer il a disparu dans les bois quelques centaines de mètres plus loin.



Fig 6.2 Le cerf de St-Hubert

Pour les lecteurs attentifs, vous avez certainement remarqué que sauf innovation technique, les vélos n'ont pas de capot. Bon d'accord, c'est un gros mensonge, mais juré, ce sera le seul. Mais quand même c'était une fameuse rencontre.....insolite.

Avec la modification du réseau routier, cet endroit n'existe plus, et la fig 6.2 est une « reconstitution »

Maintenant ma véritable première diagonale « Neuville-en-Condroz -- Marbehan », 125 km D+ 1 700 m. Nous sommes dans les années 70, dont pas de GPS et le trajet est tracé sur un rouleau déroulant posé sur le guidon.

Il faut pouvoir assumer ses ambitions. C'est évident, vu mon handicap faire 250 km était impossible, par contre faire un aller à vélo et retour en voiture était plus réaliste. Pour une première, il fallait que tout soit bien chronométré. Nous avons prévu le scénario suivant : Mon épouse m'attend à Tenneville à l'heure HH. Si tout va bien je continue, sinon j'en reste là.

Pour le début du trajet, je suis passé par Ouffet, Durbuy, Barvaux, La Roche, la fameuse côte d'Hives (3,8 km, D+ 184 m, pente max 8,4%) , et finalement Tenneville. La côte d'Hives étant passée sans trop de difficulté, le reste du trajet ne devant plus présenter de problème, nous avons décidé que je continuerais à vélo. Et c'est parti : Lavacherie, Amberloup, Freux et virage à gauche, Laneuville (oh coïncidence au km 100), Juseret (Village où a été constaté le premier renard enragé vers 1956), Léglise, Méllier et Marbehan.

Mon brave petit cœur est donc arrivé la première à Marbehan, et a essuyé les plâtres.

Je m'explique ; après un tel exploit, je m'attendais à avoir les félicitations de mes parents, mais non, à mon arrivée, ce fût la douche froide, une engueulade comme celle donnée à un gamin qui a fait une grosse bêtise.

Tout y est passé, « Tu vas te faire du tort, plus jamais ça, etc.... », Mais, cela m'a donné l'envie d'en refaire.

Malgré la distance et le nombre de diagonales, en dehors de lapins, lièvres ou écureuils, peu de rencontres insolites. Par contre des petites blagues, comme :

- Au moment du ravitaillement de constater que ma musette était vide et qu'on est dimanche et en rase campagne.
- En passant sous un chêne, ramasser sur la tête une branche morte ; Heureusement j'avais un casque.

De diagonale en diagonale, le trajet s'est imprimé dans le cerveau. Un jour à La Roche un brave monsieur qui avait mon âge actuel m'a demandé où j'allais et par où. Quand je lui ai parlé de la côte d'Hives, il m'a dit que quand il était jeune, ça allait, puis avec l'âge c'était devenu trop dur. Il m'a conseillé de prendre la direction de Journal, et à la bifurcation Mierchamps Erneville suivre Erneville, puis viser Tenneville. C'est ce que j'ai fait les fois suivantes. Dans les diagonales suivantes, j'ai prolongé le trajet jusqu'à Ethe, puis même Chenois, ce qui donne plus de 150 km

Dans une de ces diagonales non prévues, arrivé en face de la maison de mes parents, casqué, ganté, et lunettes de playboy, ma mère ne m'a pas reconnu. Sèchement elle m'a dit : « C'est qui vous ? ». Cela pourrait surprendre, mais un autre jour, notre fille qui était venue chez nous, en me voyant rentrer dans une tenue similaire a eu peur !!! Ouf c'était papa.

En 2003, Remo, un collègue et ami du boulot à Chertal s'était mis au vélo « sur le tard », mais rapidement il l'a superbement maîtrisé. D'origine italienne, avec son frère, ils ont décidé d'aller de Juprelle (Liège) vers sa famille à Loreto (En Italie). Soit 1750 km. Alors pourquoi ne pas combiner la première étape avec ma diagonale.

Avec des vélos chargés comme des baudets, ils sont venus loger chez nous. Le lendemain matin, départ sous escorte. soit un autre collègue et ami, Fig 6.3..

Puis deux cyclos chevronnés du Domaine nous ont rejoint.

Et en voiture Simone ! Malgré une vitesse modérée, j'ai été surpris d'entendre les deux cyclos chevronnés se plaindre de l'allure. Certes, ils étaient plus âgés que moi, mais maintenant je comprends combien la forme diminue rapidement avec l'âge !!!

Fig 6.3 Prêt pour le départ



Arrivés à Ouffet, les accompagnants sont rentrés au bercail, tandis que moi j'ai continué avec les deux frérots.

Avant le grand départ, j'avais contacté le club cyclo d'Ethe, et 3 de ceux-ci sont venus nous attendre à Marbehan. Mon père nous ayant quitté quelques mois plus tôt aurait probablement été fier cette fois !!!

Petite surprise, dans les cyclos d'Ethe, il y avait un ancien collègue de classe de Pierrard

Après une petite restauration concoctée par ma mère, nous sommes partis vers la Sapinière à Croix-Rouge, Fig. 6.4, où le reste du club nous attendait.



Fig 6.4 La Sapinière à Croix-Rouge.

Puis nous nous sommes mis en route vers la maison d'enfance de ma chérie. Là, se sont ajoutés les responsables du club, et quelques amis pour constituer le comité d'accueil, fig 6.5,

S'en est suivi cette fois un repas copieux fait avec amour par « mon amour » et sa maman.

Après une bonne nuit de sommeil sur place, ils étaient en forme pour le grand voyage.



Fig 6.5 Arrivée à Ethe

Le lendemain, je les ai accompagnés un peu plus loin que Longwy (France), et après de grands au-revoir, et de souhaits de bonne route, je suis venu rejoindre ma dulcinée.

En dehors de quelques imprévus, dont la météo, ils sont arrivés à bon port, où toute la famille les attendait.



Fig 6.6 Arrivée à Loreto

A noter qu'adolescents, mes enfants ne voulaient pas rouler avec moi, mais comme on dit, il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis. C'est ainsi qu'avec le benjamin, nous avons fait ensemble, 3 fois la version 100 km de Liège-Bastogne-Liège.

En 2004, toujours avec le benjamin, nous avons décidé de faire Neuville-Marbehan-Ethe-Chenois, soit 150 km.

La veille, je fais un bon graissage et une supervision des vélos. Oh rage oh désespoir, je constate une fissure, à la limite de la rupture sur la fourche arrière. C'était la conséquence des écartements successifs pour passer de 5 à finalement 8 vitesses. J'avais l'impression d'approcher d'un super gâteau, mais de ne pas pouvoir y toucher !!! Que faire, on est bien avancé dans l'après-midi, et le départ est prévu pour le lendemain dès 7h du mat.

Heureusement, la fissure se situait à 3 cm de la soudure, j'ai entouré la branche de la fourche d'une bonne tôle en alu, et placé 2 colliers de serrage de chaque côté de la fissure. Par sécurité, nous avons prévu des arrêts réguliers pour surveiller cet emplâtre. Cela a tenu le coup, mais le vélo du fiston a eu une crevaison. De retour à la maison, vu l'âge du vélo, le réparer n'avait pas de sens, et c'est ainsi que j'ai fait l'acquisition d'un Orbea en alu, à triple plateau (32-42-52), 9 vitesses, 14 à 28, et les leviers de freins et vitesses « intégrés » au guidon, et 11 kg. Là aussi, quelle différence par rapport au vélo précédent.

Mais la vie avance ostensiblement, et les uns après les autres nos parents et beaux-parents respectifs nous ont quitté, ce qui a mis fin aux diagonales, mais que de souvenirs.

Heureusement, la relève est assurée. En effet, une certaine Béatrice du club cyclo de Marche compte faire la « diagonale » Marche – Marbehan...



Bernard Bachelart
bernard.bachelart@gmail.com

DE LA MYOSINE AUX THÉORIES DU PÉDALAGE

Suite à notre article « Myosine, minuscule moteur du pédalage », nous allons traiter des conséquences du mécanisme de la contraction musculaire sur la meilleure façon de pédaler.

PÉDALER À L'ÉCONOMIE ?

Ce principe est traditionnel dans le monde du cyclotourisme. Pour éviter la fatigue précoce, on préconise généralement de choisir un petit développement et de tourner plus vite les jambes. Comment se traduit cette méthode au sein des muscles ? Rappelons-nous que chaque fibre musculaire fonctionne sur le mode tout ou rien. En utilisant un petit développement, le cycliste exerce moins de force sur la pédale et seule une partie des fibres sont mobilisées. Mais pour assurer une rotation rapide, les coulissements entre les filaments (voir l'article « Myosine, minuscule moteur du pédalage » dans le précédent n° de Cyclo) doivent se faire à un rythme plus élevé, y augmentant la dépense d'énergie par unité de temps. Ces fibres arriveront à se fatiguer et il faudra en recruter de supplémentaires. L'effort paraîtra alors plus pénible puisque notre volonté devra envoyer une commande plus étendue aux muscles. Mais quand cette fatigue se produira-t-elle en leur sein, voilà une question très difficile. En effet, les hypothèses sur l'origine de la fatigue musculaire s'opposent. Pour les uns, elle est due à l'épuisement des réserves locales de glucides et pour d'autres à celui de la « pompe à ions calcium », qui commande le cycle contraction-décontraction de chaque fibre musculaire.

LE PARADOXE DE LA CLASSIFICATION

Les physiologistes distinguent plusieurs familles de fibres musculaires squelettiques (celles qui animent notre cœur et d'autres viscères appartiennent à d'autres groupes). Les muscles mobilisent prioritairement les fibres appartenant à la classe « à contraction lente ». Donc quand nous veillons à tourner rapidement les pédales plutôt qu'à les écraser, ce sont les fibres « lentes » qui travaillent. Celles-ci sont particulièrement aptes à oxyder les glucides et aussi les lipides. Celui qui utilise plus de force aux dépens de la vitesse de rotation devra mobiliser également ses fibres « à contraction rapide ». Ces dernières utilisent moins l'oxygène de l'air. Mais elles consomment à un rythme extrêmement élevé des réserves de glucides, dont elles n'utilisent que très partiellement le potentiel énergétique puisque la phase d'oxydation est celle qui tire de très loin le plus d'énergie des glucides. Non oxydés, les glucides ayant subi quelques transformations fournissant de l'énergie produisent de l'acide lactique. Celui-ci cause cette pénible sensation dans les cuisses, que tout cycliste connaît pour l'avoir subie lors d'efforts intenses. Son « tamponnement » par les bicarbonates dans notre organisme dégage du CO₂, qui produit un essoufflement très net.

La proportion des divers types de fibres varie d'un muscle à l'autre et d'une personne à l'autre. Pour compliquer encore les choses, les fibres rapides sont divisées en deux sous-classes.

UN AUTRE PARADOXE

Il est généralement estimé qu'en pédalant en souplesse pendant de longues heures, on améliore l'endurance mais aucunement la force. En fait, lorsque les « fibres lentes » se fatiguent et que le muscle mobilise les « fibres rapides », celles-ci se renforcent également.

Inversement, en montant de longues côtes en force, on améliore l'endurance d'une partie des « fibres rapides », ce qui pourrait être bien utile lors de très longues randonnées, lorsqu'elles pourront suppléer les « fibres lentes » épuisées.

MAIS FINALEMENT, QUELLE CONCLUSION EN TIRER QUANT À LA MANIÈRE LA PLUS ÉCONOMIQUE DE PÉDALER ?

Nous constatons que parmi les cyclotouristes expérimentés, certains tournent continuellement les jambes, alors que d'autres pédalent plus en force. On a souvent affirmé que rouler en souplesse était une question d'apprentissage du mouvement. Pourtant, certains ne s'y sont jamais habitués malgré des années de pratique, dont un Paris-Brest-Paris.

En réfléchissant bien à ce que nous avons appris des structures du muscle, nous comprenons que pédaler en souplesse revient à n'utiliser qu'une partie de ses fibres, celles qui utilisent le mieux les lipides et les glucides. Cela favorise-t-il vraiment l'endurance ? C'est très difficile à dire, puisque nous voyons des cyclistes pédalant plutôt en force réussir à tenir de très longues heures. Les différences de proportions entre les types de fibres musculaires d'un individu à l'autre serait-il la clé de l'endurance ? C'est bien possible puisque des analyses faites chez les athlètes de haut niveau a montré que les marathoniens avaient une composition musculaire très différente de celle des champions du 100 m. Que donnerait ce genre d'examen (douloureux) chez les cyclotouristes ? Expliqueraient-ils pourquoi certains s'habituent bien aux plus longues distances alors que d'autres peinent fortement à les accomplir ? Expliqueraient-ils pourquoi les uns se sentent mieux à tourner les pédales tandis que les autres préfèrent les écraser ? D'autres facteurs physiologiques jouent-ils, comme l'augmentation de la tension sanguine en fonction de l'intensité de la contraction musculaire ? Il serait bien prétentieux d'apporter une réponse péremptoire à ces questions. Aussi, n'aurai-je pas l'audace d'affirmer que le pédalage en souplesse est la clé de l'endurance cycliste ni de le nier.

Bernard Bachelart Cyclober

PIÈGE SUBTIL OU NÉGLIGENCE GROSSIÈRE ?

Le cycliste approchant Bruxelles en provenance de Namur dispose d'une piste cyclable longeant d'un côté l'E 411 et de l'autre la forêt de Soignes. On arrive dans l'agglomération au terme d'une côte, précédée d'une descente que représente notre première photo.



Prise une journée de printemps ensoleillée, cette vue illustre la difficulté visuelle de l'endroit, partagé entre ombres profondes et luminosités intenses. Qui pourrait voir le piège émanant du viaduc routier sur la gauche ?

Un deuxième cliché, pris plus près de la cause du danger, va nous montrer son origine.



On distingue les tuyaux évacuant l'eau de la voie routière surplombant la piste cyclable. On voit que le creux de celle-ci, entre la descente et la remontée, se trouve en dessous d'une de ces évacuations.

Approchons-nous de celle-ci. Les clichés suivants nous montreront la destination des eaux usées descendant du viaduc.



Voici la solution choisie par les responsables pour évacuer les liquides de la bande routière du viaduc : les faire descendre sur la piste cyclable.

Qu'est-ce qui peut ainsi se retrouver sous les roues du cyclo empruntant ce passage ? Forcément, des suies et des résidus de pneus doivent être entraînés sur la piste cyclable,

et aussi tout ce qui peut s'échapper d'un camion transportant des produits chimiques. Doit-on craindre tout cela s'accumule sur la piste dans le creux entre la descente et la remontée ?

En fait, je n'ai jamais constaté d'accumulation de résidus dans ce creux de la piste cyclable. À cet endroit, il suffit de se tourner vers la droite pour voir la destination finale des eaux usées du viaduc routier.



Hé, oui, c'est bien un étang qui est le destinataire final des liquides aux contenus inquiétants venus du trafic routier. Mais leur passage à travers la piste ne provoquant pas d'inondations, comment pourraient-ils constituer un piège pour les cyclistes ? Comme notre première photo nous l'a montré, le lieu est abrité du soleil de tous côtés, à l'inverse du viaduc bien exposé qui le surmonte. L'eau qui coule par filets en bas du tuyau d'évacuation trouve donc certains petits matins un sol bien gelé et s'y transforme en cordons de glace à travers la piste. Le cyclo qui descend une piste sèche ne peut pas se douter qu'une espèce de patinoire l'attend à l'endroit le mieux dissimulé.

La négligence des gestionnaires de voirie nuit à la sécurité des cyclistes mais aussi à l'espace naturel où se retrouvent tous les constituants nocifs des eaux usées provenant du viaduc routier. Or l'endroit est protégé par une homologation Natura 2000. Depuis de très nombreuses années, les autorités locales ont protesté auprès des responsables. Le bourgmestre a fini par intenter une action en justice. Aux dernières nouvelles, rien n'a bougé. Il reste à espérer qu'elle aboutira un jour au rétablissement des droits de la nature et des cyclistes.

Bernard Bachelart Cyclober

DISPARITION TRAGIQUE D'UN CYCLO HORS NORME

D'ORIGINE ITALIENNE, ALFRED GIULIANI EST NÉ LE 8 FÉVRIER 1946

Le 10 mars 2022, comme d'habitude un matin il a enfourché son vélo, puis à un carrefour, après avoir marqué l'arrêt, probablement ébloui par le soleil il s'est remis en route sans voir une voiture roulant à environ 80 km/h.

Fortement touché, il a été transféré au CHU où il est resté 27 jours dans le coma et est finalement décédé le 2 avril 2022.

Comment ai-je connu Alfred ?

Début des années 90, l'école des langues d'Hazinelles ouvre une section polonaise. Une centaine d'élèves se sont rués sur l'occasion, parmi eux, Marie-Claire son épouse, moi et mon épouse.

La professeure Madame Malik commençait le cours par « Co nowego ? » (Quoi de neuf)

Personnellement à l'époque à vélo, malgré mon handicap j'arrivais encore à rattraper dans les côtes, les petits vieux, les corpulents, et les dames. Ah ces dames, facilement reconnaissable de loin avec ce bassin typique bien arrondi et les cheveux dépassants du casque....quoi que parfois il y avait des surprises, quand arrivé à la hauteur parfois force était de constater une belle barbe !!!

A noter qu'aujourd'hui, je fais partie des petits vieux

C'était des beaux sujets à expliquer...en polonais. Quand à Marie-Claire, elle parlait des exploits d'Alfred. Très vite je me suis mis à l'évidence, il y avait peut-être la même passion du vélo, mais un gouffre entre nos performances respectives.

Alfred était super actif en ce qui concerne le cyclisme, il était membre de la FCWB. A noter au passage qu'encore de nos jours c'est la seule fédération « reconnue », et dans ce cadre reçoit des subsides.

Il était Président du club Chaudfontaine Cycling Academy. Toujours attentif à la pointe des progrès techniques, il s'équipait des meilleurs vélos. Il avait un atelier vélo à faire pâlir d'envie.

Dès la démocratisation de la mesure de puissance il a pris ce système, et il était fier de me montrer les résultats enregistrés. Il y a peu, pour des raisons techniques il a acquis un système mieux adapté.

Dès la démocratisation du GPS, il a continué à suivre l'évolution et en final, il avait le Garmin 1030. Il jonglait entre les différents programmes comme : Openrunner, GarminConnect, RouteYou, Strava, Basecamp, et j'en passe. Il s'amusait à faire passer des traces gpx d'un programme à l'autre, et comparer les résultats. Quand il constatait des anomalies, il m'en parlait et n'hésitait à contacter les firmes.

Concernant les GPS, il notait toutes les anomalies constatées en roulant, nous en parlions et là aussi les signalait à Garmin. Je peux affirmer que certaines de ses remarques ont été prises en compte par Garmin. A force de téléphoner à Garmin, il avait ses « entrées » au niveau technique.

Toujours prêt à rendre service, il m'aidait à tester nos traces gpx sur les grandes distances, et bien entendu à corriger des anomalies.

Avec les années il s'était installé une complicité truffée de petites taquineries comme entre étudiants. **Sur route, il faisait aisément 15 à 18 000 km par an,**

Mais surtout il se fixait des objectifs de dénivelés. Pour cela il allait dans les montagnes italiennes, comme repris sur les photos Il m'informait de ses résultats, et me donnait les objectifs futurs.



Dans les organisations, il a créé « son bébé », Chaudfontaine-Durbuy-Chaudfontaine, et qui se faisait le 1er mai. Très vite cette sortie a eu un succès dépassant nos frontières et attirant des centaines de participants.

A ce sujet, le jour du départ d'une de ces sorties CDC, il a été réveillé tôt le matin par la police ! En fait dans la liste des autorisations communales, il n'avait pas remarqué qu'une rue traversait une commune non reprise dans sa liste !!!!! Heureusement après une bonne discussion la police a été compréhensive

Parallèlement, et fait unique pour la Belgique, il avait créé une école pour les jeunes de 7 à 12 ans, non pas pour en faire des coureurs, mais pour leur apprendre à rouler, et leur donner l'envie de faire du cyclotourisme. Les cours se donnaient chaque mercredi. En plus il y avait des stages en août.

Pour pouvoir faire ce genre d'activité, Alfred a passé des examens à l'ADEPS. A ces stages s'est ajouté un groupe de 12 à 15 ans.

Evidemment ces organisations étaient payées par des cotisations, et un coup de pouce financiers de la FCWB aurait été la bienvenue. Mais au lieu de ça, la FCWB réclamait des frais par participant.

Extrait d'un de ses mails « **On se demande à quoi servent les subsides que la Communauté Française donne à la FCWB.** »



En 2011, ce fût la goutte qui a fait déborder le vase, et très vite il s'est dit, pourquoi ne pas apporter mon école ainsi que « mon bébé » à la FFBC.

Transfert qui semblait simple, sauf qu'à la FFBC Liège, le 1er mai il y avait aussi une sortie phare, « La Jacques Franck » (Vu l'âge du docteur Franck, il roulait à mon allure et régulièrement nous roulions ensemble).

Alors s'est mis en place une négociation entre le club d'Ougrée, et Chaudfontaine, sous la houlette du président provincial, et moi comme monsieur bons offices.

Finalement un accord a été trouvé, et Chaudfontaine a pu conserver le 1er mai et Ougrée le samedi le plus proche.

Tout était parfait dans le meilleur des mondes. Comme on dit il n'y a que ceux qui ne font rien qui... Et quand on organise des choses, c'est classique, il y a des critiques positives ou négatives, MAIS il y a les râleurs professionnels.

Un matin, de 2019, je suis allé en voiture au départ de la sortie à Hermalle sous Argenteau, et Alfred est arrivé à vélo de Chaudfontaine. Je m'attendais à voir son beau sourire, mais il était complètement abattu. Il m'a dit j'en ai marre je vais tout abandonner. Alfred était méticuleux et sensible, suite à la dernière sortie de Chaudfontaine Durbuy Chaudfontaine il avait reçu un mail très critique, grossier, insultant...

J'ai essayé de lui faire comprendre que le mieux était d'oublier et de ne pas réagir.... Rien à faire sa décision était irrévocable, et il m'a demandé si je connaissais un club qui pourrait continuer à organiser son bébé. En ce qui concerne notre club, s'eut été difficile.

Comme il connaissait bien le club d'Ans, c'est ce dernier qu'il a choisi. Alors Daniel, la « parole » est à toi.

Alfred et le Club d'Ans est une longue histoire d'amour et de rupture : tout a commencé lorsqu'Alfred nous a demandé de l'aide pour organiser une de ses balades vers 2016.

Grand ami de notre trésorier de l'époque Georges Lemal (également décédé depuis), le club d'Ans accède à sa demande et l'assiste au niveau tenue des ravitos et de la tenue de la caisse et des inscriptions.

Cette collaboration a duré quelques années, avant une rupture de contrat de mariage, suite à un différend indépendant de cette organisation, mais les contacts sont restés cordiaux et sympathiques avec Alfred qui n'était en rien responsable de la rupture.

En 2019, décidé à arrêter cette organisation trop importante tenant compte de son âge, Alfred nous a contacté afin de nous transmettre celle-ci avec la garantie en contrepartie de maintenir le départ de Chaudfontaine, ce à quoi nous nous sommes engagés.

Il continua à aider le club d'Ans au niveau des formalités administratives en vue d'obtenir les autorisations de départ et de passage au travers des différentes communes, et encore cette année 2022, il participa activement à la création des parcours. Malheureusement, il décéda juste quelques semaines avant le 1er mai.

Le club d'Ans a rendu hommage à Alfred en lui dédiant cette organisation : plus de 190 participants malgré la tenue le même jour d'une autre organisation « La Philippe Gilbert ».

Le club d'Ans envisage de modifier l'appellation de la balade pour 2023 et proposera = « Balade Alfred Giuliani - Chaudfontaine-Durbuy-Chaudfontaine ».

A bientôt Alfred. Toutes nos pensées vont à Marie-Claire.

Julian et Daniel, Marie-Claire et Nelly

SAINT SATURNIN DE LUCIAN

MARS 2022 - UN CHOUETTE SÉJOUR POUR 442 KM ET 5317M DE D+



J'en avais entendu parler à maintes reprises au sein de club TFN (Team Faulx Namur)... Mon ami Pierre y a, là, une belle résidence secondaire et, bien souvent, il y invite généreusement ses amis pour de belles balades en Hérault, dans le Sud de la France.

Non loin de Montpellier, Saint Saturnin de Lucian est un petit village de 300 habitants, tous concernés de près par la vie et le travail de la vigne.

En ce mois de mars où j'aurai mes 60 ans, Pierre me propose de briser le mystère et de l'y accompagner et avec Helmut, mon parrain de club. Quel trio allons-nous faire!

Avec vélos et bagages, nous sommes en route le dimanche 6 mars. En quittant Montpellier, le rocher des deux vierges, surplombant Saint saturnin, apparaît déjà. Au cœur du village, sur cette place, trône, face à nous, la maison de Pierre. Étroite, élancée faite de pierres et couverte de tuiles rouges typiques du sud de la France, elle nous accueille pour une semaine qui s'annonce pluvieuse.

LUNDI 7 MARS :

La matinée sera faite de quelques achats pour tenir notre siège durant la semaine. De retour à la maison de Pierre, c'est parti pour 100km et 1300 de D+. Nous traverserons un site conçu par Colbert (sous Louis XIV au 17ème S), irons voir le beau lac du Salagou.



Lac de Salagou.

Le dénivelé sera justifié par l'ascension du col de la Roquette et la côte de St Vincent. Nous attendait encore la côte de St Julien. Pour terminer la rando, nous faisons le tour du rocher des deux vierges, par son versant nord puis le sud, ce qui nous ramène en notre logement.

Ce rocher doit ce nom pieux à sa roche qui semble dessiner deux saintes s'appuyant l'une contre l'autre. Pierre pensait qu'il y en avait trois mais il a du garder la troisième pour lui...

MARDI 8 MARS :

Aujourd'hui, comme le ciel est gris, nous descendrons vers la méditerranée pour espérer un coin de ciel bleu. Pour l'occasion, Pierre s'organise pour que nous ayons un guide de choix.

A Clermont l'Herault, Fabien nous rejoint. C'est un local qui journalièrement enfourche son vélo pour de longs runs. Outre cela, la particularité de Fabien est qu'il n'a littéralement plus d'intestin. Atteint de la maladie de Crohn alors qu'il était jeune adulte, il a affronté cette maladie avec force et courage. C'est donc avec persistance et détermination qu'il perdure invariablement en notre beau sport. Juste pour vous donner une idée, ce personnage débite quelques 20 000 km/an. Logistiquement, il va sans dire que ce n'est pas une mince affaire mais Fabien nous démontre qu'avec grande volonté, tout rêve reste possible. Bref, respect à ce grand homme d'esprit (voir fabien.marotel@gmail.com ou sur Facebook).

Fabien nous emmène voir Pezenas puis Agde et là, Fabien nous fait découvrir une longue voie (21km) entre mer méditerranée et l'étang de Thau, unique et d'une beauté juste époustouflante!



Arrivés à Sète, on fait une pose pour une bonne bière tout en admirant les chalutiers...

On prend ensuite le chemin du retour en passant par la côte de Cantagal. Vient alors à regret le moment où l'on se sépare de notre ami Fabien. Nous fermons alors notre boucle de 128 km avec 851m de D+



Au pied du col du vent

MERCREDI 9 MARS :

Le ciel est bien lourd et nous attendons un brin de clémence avant d'enfourcher nos vélos dans l'intention d'aborder le « col du vent ». 10h on démarre et très vite nous sommes au pied du col que « l'Heraultaise » (= cyclo-portive bien connue) prend pour emblème. En son pied, on prend une photo de nous trois prêts à affronter ce col.

Helmut, du haut de ses presque 70 ans et moi du bas de mes presque 60, nous frémissions d'impatience. Pierre, quant à lui reste impassible tant, sans fausse modestie, il a l'expérience de l'endroit. Il s'agit quand même de graver 8km à 6% de moyenne, avec des maxima à 10%.

C'est parti et comme dans tout col qui se respecte, on reste à son train. Après les premiers km assez aisés, la pente se raidit et les virages se serrent. Je suis maintenant seul, Pierre à peine 100m derrière et Helmut en arrière assurant son train... pour la vie ! J'accélère la cadence tant je me sens dans mon élément.

J'adore ça... et voilà déjà le sommet. Dieu que c'est beau de la haut ! Je déclipse, profite du moment, descends du vélo... et vais dans ma poche pour prendre mon smartphone et ainsi photographier mes amis qui vont arriver. Horreur et damnation... l'appareil n'est plus dans ma poche. Pierre arrive et prends connaissance de mon désarroi, « mais, me dit il, tu as pris une photo en bas le côté ». Il est donc en bas le sagouin... pas Pierre mais mon satané smartphone! Me voilà donc condamné à tout redescendre... et à tout remonter...

On se rejoint au sommet et, ma foi, on a brûlé quelques cartouches. Le froid se fait alors sentir. Il nous faut cependant, maintenant, descendre ce col... Tout cycliste sait qu'alors la sensation de froid est encore plus forte ! Arrivé à la Vacquerie, il pleut ! Nous sommes, là encore, dans une descente vertigineuse. Km 46, on sert les dents tant il fait froid dans nos tenues mouillées. A l'idée d'un café chaud, Helmut opine du chef. Je le fais savoir à Pierre qui adhère à l'idée. Mes doigts frigorifiés et mouillés se raidissent...

Enfin, au km 54, la ville de Lodève offre une civilisation plus généreuse et qui, donc, pourrait être notre salut. A la première « enseigne », nos doigts glacés se ferment sur les freins. Le tenancier de l'établissement nous accueille devant sa porte et nous voyant transis, il nous offre son hospitalité. Je crois qu'on y a tout goûté... Le froid faisait place à une chaleur interne bien agréable.



Assez péniblement d'ailleurs, il nous fallut nous remettre en route. Au final, on n'aura fait que 63 km mais quand même 1081m de D+. Vu les circonstances, il y eut du mérite. Le soir, j'embarque mes amis pour un jeu très simple mais tellement sympa: le jeu «Eddy Merckx». Ce jeu assez basique mais réunissant quelques stratégies de la course cycliste, fut réalisé en 1969 à l'occasion de la victoire de notre Eddy au tour de France. On ne quitte pas le sujet...

JEUDI 10 MARS:

Comme improvisé la veille, on charge les vélos et transistons de 122km en direction du village de Lagrasse. Nous laissons, là momentanément, St saturnin et la pluie...

Arrivé à destination, le soleil est au rendez-vous et c'est parti... Via l'ancestrale carte routière avec laquelle j'ai esquissé le tracé du jour, nous devrions être en route pour un peu plus de 100km mais je n'ai alors aucune idée du dénivelé. Le ton est cependant donné dès notre départ car nous abordons déjà le col de Villeneuve. On enfle ensuite le col de Prat ! Nous dirigeant plein sud, nous longeons maintenant le ruisseau Torgan et profitons du spectacle de ses gorges. Le parcours est très vallonné et, au bout de 42km, on en a déjà plein les jambes. Nous sommes donc contents de trouver « Cucugnan », le village cher à Alphonse Daudet.



Le village, envahi par les touristes en été, est bien calme et photographier le moulin, vedette du livre «les lettres de mon moulin» du sus-nommé, est bien aisé. Après nous être restauré, nous quittons l'endroit pour enfin voir le noble château moyenâgeux de Peyrepertuse...

A peine quitté Cucugnan, les montagnes s'entrecroisant, l'une nous montre le château de Queribus situé plus à l'Est et qui s'exprime tout en verticalité. Une autre, plus à l'ouest et sur notre chemin, nous montre discrètement le château de Peyrepertuse qui s'exprime tout en longueur et qui s'harmonise parfaitement à la crête de la montagne. (9) Peyrepertuse La route s'arc-boute soudain. On en aurait oublié que nos routes abordent aussi la montagne.

Désormais, c'est le terrible « col de la Redoulade » qui est sur notre chemin. J'aime grimper mais, sur ce genre de montée, on redevient humble. Les 2 à 3 premiers km, tout va bien mais progressivement la pente s'accroît et on n'en voit pas le bout. La route s'exprime maintenant en

lacets. J'ai déjà mis «tout à gauche» et, sur mon « deux plateaux », je n'ai plus droit à aucun relâchement.

Je ne vois plus mes amis qui, sur le « trois plateaux » ont l'occasion de monter plus à leur train. Je songe alors et avec inquiétude à Helmut dont le terrain de prédilection n'est pas la montagne et dont l'âge inspire à des pourcentages plus calmes...



Me voilà au sommet, heureux de moi mais inquiet... Après, quelques courtes minutes Pierre arrive déjà. Comme moi, il craint pour notre aîné... mais la crainte est de courte durée et voilà notre valeureux Helmut qui, calmement, enfonce chaque coup de pédale avec efficacité. Tout là haut et tous réunis, on était simplement joyeux et heureux d'être là.

Arrivé à Lagrasse, notre point initial et après 103km et 1660 m de D+, une bonne bière belge était la bienvenue. Le soir, on dévorait le super jusqu'à racler toutes les casseroles.

VENDREDI 11 MARS:

Il se confirme une météo exécrable... On aura juste le temps de rouler le matin et après, c'est le déluge.

En conséquence, notre parcours est plutôt calibré telle une rando de décrochage. Nous filons alors vers St Jean de Fos et, gentiment, arrivons au pont du diable érigé sur le Hérault. Nous suivons le fleuve et pénétrons dans ses gorges escarpées.



Pierre nous fait alors découvrir le village de St Guilhem le désert. Situé dans l'arrondissement de Lodève, il n'abrite que 245 habitants mais reçoit des dizaines de milliers de touristes. Aujourd'hui en cette « morte saison », nous sommes seuls à le découvrir.



Ce village recèle une abbaye romane datant de l'an 804. Depuis, tout un village s'est bâti autour en l'embrassant littéralement et au gré du dénivelé qu'impose la montagne. Nous voilà maintenant de retour à Saint saturnin après 52km et 428 de D+. Le séjour se termine et ce matin du samedi 12 mars, la pluie tombe à seaux. Il était donc temps de quitter les lieux et paradoxalement de retrouver notre Belgique ensoleillée...

Mais ce n'est qu'un au-revoir...



La 45ème revue annuelle « **LES RAMEURS** » qui se clôture par un magnifique album photo, nous fait renaître l'intense et belle saison des **Dragons Montois**...

Insolite, le périple vers le Nord de Louise et Michel en voyage vélo-sacoché dans une contrée qui, sans être lointaine, demeure peu connue et où, une bien curieuse langue entretient le sentiment d'étrangeté recherché... Ils ont donc randonné au Nord (de la Belgique) !

Antwerpen, Leuven, Peers, Tongeren et le clou de l'aventure lors du « dag drie », le « Cycling Through the Trees » d'Hechtel-Eksel. Un circuit vélo, genre vélodrome, de 700m de diamètre perché à 10 mètres de hauteur qui serpente entre les arbres. Etonnant, non ?

Autre moment fort du voyage, le retour à Liège où une aventure ferroviaire typiquement Wallonne ramènera nos pédaleurs vers Mons et à la rude réalité du pays...

Dans 40 ans ont passé, Roland Defrise, dit Le Raton, publie l'inventaire de sa saison 2021 quelque peu perturbée par la crise sanitaire, mais bon ! Le Raton-flingueur reste compétitif et toujours aussi performant. Il retrace aussi quelques grands souvenirs d'une carrière loin d'être terminée. Que du beau, du bon et du grand cyclotourisme. Respect !

Publié en duo par V. Liégeois et M. Menu, l'été des Montois au pays des binious conduit le lecteur sur un périple vers la Bretagne de 1021km cyclé en 7 étapes reliant Mons à Vannes via Compiègne et sa clairière de l'Armistice, Chantilly et son célèbre hippodrome, puis sous la drache vers Vernon, Jumièges et la traversée de la Seine sur le bac, le vélo-route vers le marais Vernier et soirée Calvados à Honfleur. Ensuite, autre étape vers Isigny-sur-Mer via Arromanches et grand moment d'émotion lors de la visite du cimetière militaire de Colleville-sur-Mer. Les Dragons seront ensuite parachutés à Sainte-Mère-Eglise et ils fêteront le 14 juillet aux environs du Mont St Michel pour ensuite reprendre la route qui les conduira à destination en visitant Cancale, St



Michel GARSON

L'ECHO DES BULLETINS

Rue des Wiots 56
7530 GAURAIN-RAMECROIX
Tél : 0473/20 47 26
michel.garson@skynet.be

JE ME SOUVIENS D'UN TEMPS...

Par Michel Garson

Je me souviens d'un temps
Que les moins de 50 ans
Ne peuvent pas connaître ...

... L'allure en ce temps là
Dictée du même pas
Nous, comme les moutons,
Au sein du gros peloton,
Nous refaisions l'histoire
Sans y attendre gloire
Sur nos vélos vieillots
Un gros sac sur le dos
Nous parcourions des mille
Sans excès et sans bile
Et tandis qu'aujourd'hui
La « perf. » sonne l'hallali
De cette façon de faire
Pour agir du contraire
Vers des groupes qui éclatent
Certains en chasse-patate
Où les prix des vélos
Devancent celui des pros.
Et ou l'arrêt bistrot
Victime de quiproquo
Va bientôt disparaître ...

... La résistance s'adapte
Sans juger, elle reste apte
A toujours pédaler.
A refaire le carré
Que ces nouvelles batailles
N'y trouveront la faille.
Ils cyclotent entr'amis
Le plaisir reste acquis
De se voir dépasser
Par des copains pressés...

Malo, Dinan. Un « bieu » voyage entr'amis pour enfin caresser l'tiète du « P'tit singe » à Vannes... Tiens, tiens !

Autre séjour en Bretagne relaté par Philippe Trauwaert et titré : AEROUANT E BREIZH (Dragons en Bretagne) soit 7 journées vécues au sein de la Bretagne profonde mais si belle que l'aventure sera rangée dans l'armoire aux souvenirs de cet imposant groupe de copains. Kenavo...

Une « fructueuse année Covid passée » que nous expose le même Philippe mais qui s'arrêtera, malheureusement, pour le narrateur début octobre suite à une malencontreuse blessure. Sans doute que ce contretemps fut mis à profit par l'ex-Zident afin de nous faire revivre la saison 2021 de son club.

In v'là co pou' en an...



VISITES SUR VOS SITES...



Recevoir **Daniel Cauchie** lors d'une organisation au sein d'un club est un grand plaisir tant cet infatigable randonneur ne porte ses roues que sur des brevets au long cours. Mais, recevoir ensuite son avis et ses commentaires élogieux via son blog reste un grand moment de bonheur pour tout organisateur :

<https://danicaurandonneur.blogspot.com/>

Le CT Antoing gestionnaire du BRB 200km La Mormalienne a reçu, comme un cadeau, le privilège d'un reportage sur ce brevet cyclé en avril dernier.

www.cyclottignies.be

Depuis 50 ans, le club cyclotouriste d'Ottignies rassemble des personnes d'âges et d'horizons très différents, unis par l'amour du vélo. Les randonnées se

déroulent sans esprit de compétition même si chacun a l'occasion de « mouiller son maillot ». La sortie du dimanche RDV gare d'Ottignies.

Le club édite également un bulletin trimestriel papier : Le Cyclottigneur.

Forum sur sujets récents et reportages très suivis sur : www.ccorchies.com.

Lors de sa visite sur ce site, l'échotier se retrouva plongé dans l'Enfer du Nord.

Le RDV régional incontournable.



www.promovelo.be

On découvre le club Gaumais et une imposante photo du groupe Arlonais tout de rouge vêtu... Les propositions d'activités sont multiples : VTT en groupe le dimanche de 9h00 à midi. Les sorties cyclo, lorsque la météo le permet...



Ciel bleu sur : www.cbae.eu du Bol Air Enghien.

Satisfaire tous les amoureux de la vie en général... mais surtout, tous les dingues d'effort physique gratuit par la pratique du vélo en groupe.

Slogan vivant pour un site et un club qui le sont tout autant...à consulter sans modération.



VAISON-LA ROMAINE

ET SI ON RETOURNAIT AU PIED DU VENTOUX ?

**PROFITEZ DU
TARIF «GROUPE»**



Village Vacances Léo Lagrange

1212 Chemin de Saume Longue - F 84110 VAISON-LA-ROMAINE

Tél. +33 490 36 23 91 - vaison@vacancesleolagrange.com

www.vaison-vacancesleolagrange.com

333€^{TTC}

8 JOURS / 7 NUITS

**Prix par personne
en pension complète
(sur base de min. 15 personnes*)**

**du 22 au 29/10/22
8 JOURS / 7 NUITS**

AU PROGRAMME = Randonnée conviviale et sportive assurée selon niveau de pratique du groupe de tout âge, pour toutes et tous Tourisme et temps libre dans la région.

Compris :

- Logement en chambre Duo Supérieure
- Repas en pension complète (matin/midi/soir)
- Local sécurisé entretien vélos

Non Compris : - Voyage aller/retour et taxe de séjour

* Si le nombre de 15 personnes n'est pas atteint, le tarif «individuel» de 399,00euros sera d'application



Infos et réservations par mail : ffbc@velo-liberte.be

BULLETIN DE RÉSERVATION - POUR LE 01/10/2022

☐ Je réserve le séjour VELO-LIBERTE du 22 au 29/10/22

☐ Mr

☐ Mme

☐ Mlle

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Tél :

Courriel :

Je suis adhérent à la FFBC - N° affiliation :

Je possède une assurance rapatriement à :

N° de Police :

BULLETIN À RETOURNER

par mail à ffbc@velo-liberte.be

Remplir un bon par personne

A payer sur le compte **BE72 0682 5083 1216**
avec référence : **SEJOUR/Nom/N°Affiliation**

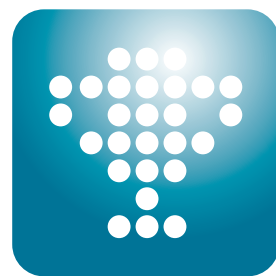
Conditions de participation :

- 1 - Etre membre de la FFBC
- 2 - Etre en possession d'une assurance rapatriement en cas d'accident.

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