

CYCLO

REVUE DE LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT

2021-3



EDITEUR RESPONSABLE BERNARD TONON - PRÉSIDENT FFBC
CHAUSSEE DE BRUXELLES 441 BTE 5 B-7850 ENGHEN / PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL
NUMÉRO D'AUTORISATION P201039/ 3^{ME} TRIMESTRE 2021 - 86^{EME} ANNÉE

Velo-liberte.be



21 BCCB
31 DISTANCES
5.427 KM
19.784M D+

NOUVEAU

SUIVEZ L'ACTUALITÉ

DU CHALLENGE BCCB

SUR LE NOUVEAU SITE

**SUITE À LA CRISE COVID
 EN CAS D'ANNULATION,
 DE REPORT OU EN CAS DE
 DOUTE, CONSULTEZ LE
 CLUB ORGANISATEUR**

**PRÉ-INSCRIVEZ-VOUS
 EN LIGNE**

**CHANGEONS NOS HABITUDES
 AFIN DE LIMITER LES CONTACTS,**

BCCB
 BREVET
 Cyclo-Côteur Belge

WWW.CYCLO-COTEURBELGE.COM

SAM 27/03/2021 **NAM**

BÈME AU PHIL DES BOSSES
CYCLO AUDAX SAMBRIEN

SAM 17/04/2021 **NAM**

LA PETITE FAGARDE
VELO LOISIR SAMBREVILLE

SAM 01/05/2021 **HAI**

MONS CHIMAY MONS
LES DRAGONS AUDAX MONS

SAM 08/05/2021 **NAM**

FAMENNE ARDENNE SUMMER TOUR 2021
VELO CLUB ROCHEFORT

JEU 13/05/2021 **LIE**

FEXHE-DINANT-FEXHE (M. LEBEAU MÉMO)
CTG FEXHE A.S.B.L.

SAM 15/05/2021 **NAM**

NAMUR - SAINT-HUBERT - NAMUR
COMITÉ PROVINCIAL NAMUR

SAM 22/05/2021 **LUX**

L'ARDENNES-EIFEL CLASSIC
Vaux-sur-Sure Vélo-Passion ASBL

LUN 24/05/2021 **LIE**

STAN OCKERS CLASSIC
CYCLO-CLUB BEAUFAYS

SAM 29/05/2021 **LUX**

BREVET ARDENNAIS DU RANDONNEUR
F.F.B.C. LUXEMBOURG

SAM 05/06/2021 **LIE**

38^e FLECHE ARDENNAISE
C.C. DOLHAIN ASBL

SAM 12/06/2021 **LUX**

LES BOUCLES DE LA SEMDIS
BERTRIX CYCLO-CLUB ASBL

SAM 19/06/2021 **NAM**

LA TYPIQUE
CYCLOS EMPYNNONNOIS

SAM 26/06/2021 **NAM**

LES DÉNIVELÉS MOSANS
SPEEDY CLUB NAMUR

SAM 03/07/2021 **NAM**

LA NAMURDISE
ASSOCIATION CYCLOS ARDENNE

SAM 10/07/2021 **NAM**

NANINNE-ROCHEFORT-ST HUBERT-NANINNE
CYCLO NANINNE

SAM 17/07/2021 **LIE**

23^{ème} AYWAILLE - BASTOGNE - AYWAILLE
LA REDOUTE D AYWAILLE

SAM 24/07/2021 **LIE**

42^{ème} EIFEL TROPHY
C.C. DOLHAIN ASBL

SAM 31/07/2021 **NAM**

LA PITTORESQUE
CYCLOS EMPYNNONNOIS

SAM 07/08/2021 **NAM**

LA MAGNIFIQUE 2021
VELO CLUB ROCHEFORT

SAM 21/08/2021 **LUX**

CIRCUIT DES CIMES ARDENNAISES
CYCLOS DE LA FAMENNE

SAM 04/09/2021 **NAM**

8^{ème} LA BLEUE / JEMEPPE-CHIMAY
CYCLO AUDAX SAMBRIEN

Velo-liberte.be



FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT



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

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

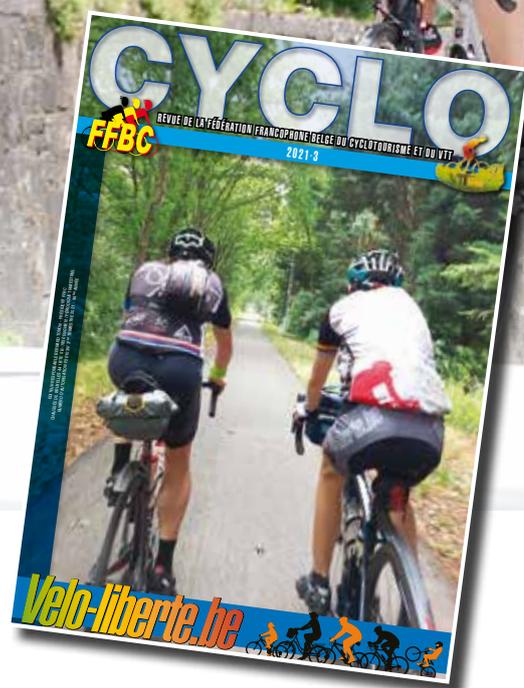
Editeur responsable
 Bernard TONON
 Chaussée de Bruxelles 441 bte 5
 B-7850 ENGHIEU

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

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

© La photo de cover est fournie par J-L. Verscheure
 © La photo du sommaire est fournie par F. Coulon

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	5-9
Activités provinciales	10-15
Technique	16-18
Santé	19
Cotes et cols de chez nous	20-23
Courrier des lecteurs	24-31
Echo des bulletins	32-34

Jean-Louis VERSCHEURE
Secrétaire de la FFBC

Rue d'Omerie 28B
7540 KAIN
069-23.57.19 / 0494-86.89.62
jl-verscheure@velo-liberte.be

Edito

EDITO

ÇA ROULE !

A quoi ressemblera notre vie après la crise sanitaire ?

Depuis plus d'un an maintenant, notre vie, nos habitudes, ont été bouleversées par ce satané virus. Et même si nous avons toujours eu la chance de pouvoir pratiquer notre sport favori, force est de constater que nos habitudes ont bien changé. Rouler seul ou en petit comité n'apporte pas la même satisfaction que de se retrouver en grand nombre dans des organisations où la convivialité a toute son importance et permet d'avoir les contacts sociaux dont nous avons tous besoin.

Rien ne sera plus comme avant ?

Il ne faut quand même pas exagérer. Les belles organisations du calendrier fédéral vont peu à peu reprendre et le plaisir de rouler ensemble sera à nouveau présent. Mais il nous faudra quand même faire preuve de résilience, car certaines alternatives mises en place ces derniers mois afin de permettre aux clubs de maintenir les organisations du calendrier dans le respect des restrictions sanitaires ne disparaîtront pas, ne disparaîtront plus, . . .

Les préinscriptions en ligne par exemple apportent incontestablement des avantages pour les organisations ayant un grand nombre de participants : cela allège les formalités d'inscription du jour même et permet d'anticiper sur la quantité de victuailles qu'il faut prévoir pour les ravitaillements. Et même si certains y restent réticents, cela serait bête de se passer de ce service pour lequel la Fédération a consenti un investissement important.

Avec l'application du « Plan B », les traces GPS ont remplacé le balisage au sol ou sur poteaux. Cela ne

fait pas non plus l'unanimité, mais compte tenu d'un nombre moindre de participants durant la crise, il fallait bien trouver une méthode pour limiter les frais tout en proposant des parcours à ceux qui souhaitaient rouler tout en alimentant leur palmarès fédéral. Nous ne sommes pas tous équipés de GPS, mais là aussi il faudra peu à peu s'adapter car le fléchage au sol reste interdit, il est seulement toléré. Le fléchage sur poteau nécessite des autorisations de toutes les communes traversées, ce qui peut s'avérer assez fastidieux pour les organisateurs de grands parcours, ... Définir et envoyer par mail une trace GPS aux participants qui se sont préinscrits s'avère nettement plus facile, ...

Le « Plan B » permet à certains organisateurs de prolonger la période durant laquelle les randonnées pouvaient être roulées en les transformant en semi-permanentes. Là non plus il n'y a pas d'unanimité,

mais cette formule a l'avantage de permettre à ceux qui sont empêchés de se rattraper durant les jours qui suivent. Nous avons la conviction que cela ne peut être que bénéfique pour tous, sachant que ceux qui souhaitent se retrouver dans la convivialité des grands groupes et des « after » préféreront participer aux dates où les organisateurs prévoient un accueil et des heures de départ.

Nous sommes aussi convaincus que nous ressortirons plus forts de cette crise, car elle aura permis à certains de découvrir ou redécouvrir les joies du vélo, à défaut de n'avoir pu pratiquer d'autres sports. Et pour ceux qui faisaient déjà partie des adeptes, ils auront peut-être découvert une autre manière de rouler qui leur permettra de profiter encore un peu plus des randonnées et challenges proposés par la Fédération.

**Soyons optimistes,
le bonheur sera
encore sur le vélo !**

Edito

4



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021 DE LA FFBC.



Jean-Louis VERSCHEURE
Secrétaire de la FFBC

Rue d'Omerie 28B
7540 KAIN
069-23.57.19 / 0494-86.89.62
jl-verscheure@velo-liberte.be

Initialement prévue en janvier dernier, la 13ème Assemblée Générale statutaire de la FFBC due être reportée à cause de la crise sanitaire. La loi imposant aux asbl de tenir leur Assemblée Générale annuelle avant la fin du mois de juin, il était impératif d'organiser cette réunion dès que les conditions sanitaires le permettraient. C'est donc ce qui fut décidé fin mai avec une convocation des membres effectifs pour le samedi 19 juin.

Merci au club Bras6Cols emmené par Frédéric Coulon d'avoir bien voulu nous accueillir pour cette réunion organisée dans l'urgence. C'est donc à Libramont que nous nous sommes retrouvés pour la présentation des bilans de 2021 et des projets de 2021.

Merci aussi aux 40 représentants des clubs et membres effectifs d'avoir fait le déplacement un samedi après-midi de juin...

1. Bilan financier

En l'absence du trésorier Charles Degreus, c'est le secrétaire Jean-Louis Verscheure qui présente les résultats de l'année 2020. Pour rappel, Charles Degreus est secondé dans sa mission par Gérard Masset – trésorier adjoint. Voici les grandes lignes de ce bilan :

- Les recettes s'élèvent à 304.815€ par rapport à une prévision de 319.070€.
- Les dépenses s'élèvent quant à elles à 301.346€ par rapport à une prévision de 319.070€. Cela engendre un résultat en boni de 3.459€, soit un léger écart par rapport à un budget qui était prévu en équilibre.

2. Budget

Le budget de l'année 2021 est prévu en équilibre. Il reste basé sur un nombre de 9.600 affiliés, soit un chiffre identique à celui atteint fin 2019 et 2020.

Le total des dépenses et des recettes pour 2021 est estimé à 319.070€ qui se répartissent comme suit, par ordre d'importance :

Les dépenses :

- Les assurances	105.200 €
- Les publications périodiques avec frais d'expédition	83.820 €
- Le bureau (salaires, locaux, etc.)	57.630 €
- La gestion des activités, réunions, administration	20.200 €
- La promotion	18.600 €
- Palmarès en ligne et système code-barres	12.000 €
- Cartes de membres et paiement en ligne	8.500 €
- La gestion des provinces	7.550 €
- Les médailles et trophées	3.000 €
- Divers	2.570 €



Les recettes :

- Cotisations des affiliés	289.000 €
- Assurances d'un jour	13.000 €
- Publicité des annonceurs dans les revues	5.000 €
- Sponsoring	4.500 €
- Cotisations des clubs	4.000 €
- Autres	2.570 €
- 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 2020 est celle arrêtée au 31/08/2020. Avec 9 affiliés en moins que fin 2019, nous pouvons annoncer que notre activité a bien résisté à la crise sanitaire. Il y a donc tout lieu d'être satisfait même si l'objectif des 10.000 affiliés n'a pas été atteint. Ce n'est sans doute que partie remise ! 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 d'affiliés 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 par ailleurs permis de garder un niveau identique de membres par rapport à l'année précédente.

Province	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Bruxelles	366	328	318	312	314	284	271	268	321	285	338
Brabant WI	680	699	711	758	757	758	753	738	782	770	778
Liège	1130	1114	1060	1083	1058	1098	1142	1170	1201	1231	1173
Luxembourg	790	819	868	941	978	1089	1390	1450	1512	1565	1471
Namur	922	930	984	1075	1080	1195	1214	1278	1244	1471	1441
Hainaut	2865	3018	3334	3346	3590	3710	3864	3977	4057	4218	4332
Autres	87	98	94	94	114	108	108	124	113	108	106
Total	6.840	7.006	7.369	7.609	7.891	8.242	8.742	9.005	9.230	9.648	9.639

Bienvenue aux nouveaux clubs !

En 2020 la Fédération a enregistré l'affiliation de onze nouveaux clubs, nous leur souhaitons la bienvenue.

Province de Liège : Les Waretis Bikers VTT
 Province de Luxembourg : La Pédale Folle Anloy
 Province de Namur : Club cycliste Cammaerts
 Province du Brabant Wallon : Cyclos La Hulpe et JTP Blancs Gilets
 Province de Hainaut : Les Cyclos de Fleurus
 Cyclo Montigny-le-Tilleul
 LCD Bougnies
 L'Echappée Athoise
 Kangourous Vélo Trial Club
 Declic Vélo

Dix clubs ont arrêté leurs activités en 2020 ou ont fusionné avec un autre.

Tout cela fait qu'au final le nombre de clubs a augmenté d'une unité et s'élevait à 228 fin 2020.

4. Bilan moral

L'année 2020 sera marquée aux annales par une pandémie qui a mis à mal toute la société. Tout au long de cette année, des mesures de lutte contre ce fléau ont bloqué de nombreuses activités qu'elles soient économiques, culturelles ou sportives.

Les diverses restrictions imposées par le comité de concertation du gouvernement ont impacté tous les événements, et bien entendu, nos activités cyclo et VTT n'y ont pas échappé

C'est ainsi que vu les circonstances, très peu de randonnées ont pu être organisées, et que de nombreux affiliés en ont été déçus et frustrés !

Toutefois, nous avons pu jouir de conditions météo favorables à la pratique du vélo et nous avons eu la chance de pouvoir toujours pratiquer notre sport, ce qui ne fut pas le cas de tous les sportifs !

Tout au long de cette année 2020, nous avons essayé de suivre l'actualité de très près afin d'informer les clubs, leurs membres et les organisateurs des diverses mesures de restriction et obligations,

imposées par le CoDeCo et complétées par des mesures régionales, bien souvent pas très claires et souvent contradictoires. Après avoir été décorchées, ces informations étaient publiées via nos réseaux sociaux et faisaient l'objet à chaque fois d'une communication adressée directement aux points de contact des clubs.

Devant les nombreuses mesures contraignantes quant à l'organisation de randonnées et étant donné les vagues de contaminations successives, il apparaissait évident que le présentiel ne serait pas possible encore pour un certain temps. C'est ainsi que nous avons décidé d'élaborer un programme de pré-inscriptions qui permettrait à tout un chacun de reprendre ses participations aux randonnées, tout en respectant les mesures sanitaires.

Ce programme n'a pu être utilisé l'an passé mais est maintenant opérationnel pour cette saison.

Comme dit ci-avant, les conditions météo étant particulièrement favorables, nos affiliés ont malgré tout continué à rouler seuls et/ou en petits groupes, avec comme conséquence un nombre d'accidents plus élevé que les autres années. Nous avons, via le secrétariat et le chargé de dossiers "Assurances", apporté une aide dans le traitement de ces dossiers parfois compliqués, en intervenant auprès de l'assureur et en aidant les personnes accidentées, ce qui fut très apprécié, au vu et lu des nombreux mails de remerciements reçus !

Malgré les impératifs du moment, nous avons, durant cette période, porté notre attention sur le VTT et affiché, une volonté d'ouverture vers les Vétéristes en mettant l'accent sur notre communication, via les réseaux sociaux et la revue Passion VTT ; les clubs Vétéristes représentant une part importante de nos affiliés.

Le VTT étant une part importante de nos activités, notre représentant VTT au sein du CA, Philippe Collart a investi beaucoup de son temps dans l'aspect communication, et malgré les circonstances difficiles a aussi noué de nombreux contacts avec divers organismes et a assisté en visio-conférence à des réunions à divers niveaux

- ministre des sports, ministre de la forêt, DNF....
Ce qui a permis de faire connaître la fédération au sein de ces différentes instances, et d'attirer l'attention des autorités sur la pratique du VTT, le partage de la forêt et notre volonté de respecter l'environnement via entre autre notre campagne «velozerodechet». Merci Philippe !

Ayant constaté un certain manque d'engouement pour nos BCCB, il a été décidé, sous l'impulsion de notre nouveau chargé de dossier F. Coulon de redynamiser ce fleuron de la fédération que sont les BCCB et faire ainsi concurrence à certains gros challenges hors fédération. Un site spécifique a été mis en ligne www.cyclo-coteurbelge.com.

Ce site a donc pour but de relancer ce challenge et de le rendre plus attractif pour les fanas du dénivelé. Il ne fera pas ombrage et n'entrera pas en concurrence avec les sites des clubs organisateurs, et a pour particularité de reprendre tous les BCCB sur une même page, et donner toutes les informations les concernant. C'est une publicité complémentaire pour les organisateurs de ces randonnées. Profitez-en !

Je voudrais terminer ce court bilan en adressant mes remerciements à notre secrétaire Jean-Louis et notre employée, Nadine. Ils ont été au charbon et au taquet tout au long de cette année particulièrement difficile.

Merci également aux membres du CA, et à Gérard qui quitte le CA, mais reste en charge de la gestion des BâD et BCCB

Je vous remercie de votre bonne attention. Et surtout portez-vous bien !

Président de la FFBC Bernard Tonon

5. Elections et votes

La participation à l'Assemblée Générale était la suivante :

- Membres effectifs présents :
26 pour un total de 50 voix,
- Membres effectifs représentés :
14 pour un total de 24 voix,
sur un total de 247 membres effectifs
auxquels est attribué un total de 454 voix.

74 voix pouvaient donc être émises lors des votes.

Résultats des votes :

Le bilan moral 2020 est approuvé à l'unanimité.

Le bilan financier 2020 est approuvé à l'unanimité.

Le budget 2021 est approuvé à l'unanimité.

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

Les projets pour 2021 sont approuvés à l'unanimité.

Election d'un commissaire aux comptes.

Il y avait un seul candidat – Alain CHEVALIER – qui a été élu avec 72 voix.

Election de Administrateurs

Les Délégués provinciaux

- Hainaut – Michel Dessart 69
- Liège – Christian Selerin 73
- Luxembourg – Frédéric Coulon 70
- Namur – Bernard Tonon 71

- Président – Bernard Tonon 71
- Secrétaire – Jean-Louis Verscheure 70
- Trésorier – Charles Degreus : 69

Autres Administrateurs (3 postes à pourvoir) :

- Philippe Collart 68
- Georgy Cornet 57
- William Defrise 36
- Jean-Pierre Hanotier 20
- Marc Menu 25
- Pascal Veys 26

Les trois candidats non élus seront cooptés par le Conseil d'Administration.

6. Remerciements aux Administrateurs sortant

• René Godfrind – Délégué provincial pour la province de 2012 à 2021 n'était plus candidat pour un nouveau mandat. Durant ses 3 mandats, le nombre d'affiliés en province de Luxembourg a pratiquement doublé, il est passé de 819 à 1565 unités.

• Gérard Masset - Administrateurs de 2015 à 2021. Outre le rôle de trésorier adjoint, Gérard avait également en charge les dossiers suivants : Voyages et Séjours homologués, Les Tours des provinces belges, le Brevet des provinces belges et les Brevets de progression fédérale. Il est à l'origine de la création des Tours des provinces belges.

Nous remercions vivement ces deux membres pour leur dévouement et leur disponibilité au service de la Fédération.

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

Secrétaire fédéral

Jean-Louis Verscheure



Frédéric Coulon
Chargé Communication
communication@velo-liberte.be

Activités fédérales

BREVET ARDENNAIS DU RANDONNEUR 2021 LA JOIE DE SE RETROUVER ENFIN !

Activités fédérales



Le BAR avait misé sur le bon weekend pour la reprise progressive des organisations de printemps en terre luxembourgeoise ... Chaleur au rendez-vous sur le vélo et surtout ouverture des buvettes selon les normes HORECA permettant de se retrouver pour un after bien mérité. Le BAR vous a donné soif !

Tout était mis en place au niveau fléchage au sol pour les 4 distances proposées, le pré-inscription en ligne pour accueillir les cyclos sous «le plan B» de la Fédération ainsi que la possibilité de s'inscrire sur le lieu de départ en respectant les gestes barrières (gel et masques étant fournis). Un petit cadeau de bienvenue (tour de tete) pour vous remercier de votre participation vous était remis. Le fléchage était assuré par le CC Bras6cols, CC Echappée Belle Cousteumont et le VC Jamoigne. Le jour J, les ravitaillements fournis et tenus par le CC Ste-Marie S/Semois, le CRL Meix et Le CC Chestrolais de Neufchateau. Pour revenir à de petits ravitaillements sympathiques sans surplus a été une bonne remarque des participants car ils ont également changé leur manière de consommer et de rouler : plus besoin de tant de ravitos pleins de chocolats de sucreries et fruits à profusion, ils se contentent du peu et l'apprécie d'autant plus.... Nos habitudes ont bien changées et c'est tant mieux !

La date de participation a été prolongée jusqu'au 20 juin suite à l'annulation des rendez-vous suivants. Ce n'est pas facile pour tout le monde de réorganiser, il faut y aller progressivement et éviter les événements de masse.... afin de ne pas créer de nouvelles vagues !

Après la chaleur et les nombreuses cotes du brevet, l'after était très attendu, par table de 4 (autorisée fin mai). Encore merci pour votre respect de ces consignes car cela nous permettait de vous sensibiliser pour la réouverture des organisations futures.

Et l'année prochaine vous me direz....

Le BAR se tiendra toujours à Libramont (nous l'espérons) et peut-être pour une seconde journée.... Dans l'attente de reconstituer un nouveau comité provincial, le nouveau délégué provincial Frédéric Coulon, au poste depuis l'AG qui s'est tenue le 19 juin dernier à Libramont y croit. Son souhait : réorganiser une randonnée VTT le dimanche et laisser les traces «route» fléchées accessibles le dimanche (mais sans ravitaillement). A bon entendeur... pour cela il faudra de la main d'oeuvre pour flécher ce circuit VTT.

Pour rejoindre le comité Velo-Liberte LUX, envoyez un email à communication@velo-liberte.be. Je serais ravi de répondre à vos questions....
Frédéric C.



Michel DESSART
Rédacteur en chef
Délégué Provincial

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

Activités provinciales - Hainaut

LE CLUB DE GIVRY



VU À LA DUCASSE DE MONS

Activités provinciales

10

SAMEDI 04 SEPT 2021



8^{eme} LA BLEUE

JEMEPPE-CHIMAY
CHALLENGES BAD-BCCB



5190 SPY
SALLE DES FETES
Rue de l'Enseignement, 1
Barbecue, parkings, vestiaires
Infos
Henri Lebrun 0475 384958
Cycloaudaxsambrien@gmail.com
Audax-sambrien.wifeo.com

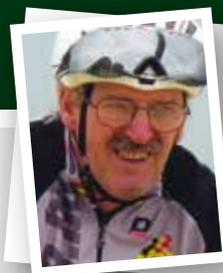
Inscriptions des 07:30-10:00
50/80/120/160 kms
Dénivelé 1133/1564/2225 ms



LE REGENT SPY

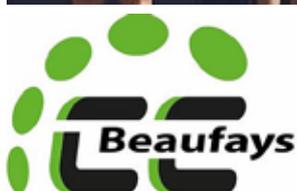
1991-2021

30^{ÈME} ANNIVERSAIRE DU CC BEAUFAYS



Christian SELERIN
Délégué Provincial

c-selerin@velo-liberte.be



UN PEU D'HISTOIRE

Si l'origine «officieuse» du club remonte à 1976, année lors de laquelle 4 amis Calidifontains passionnés de cyclisme ont tenté d'organiser des courses cyclistes amateurs, sans grand succès, ceux-ci ne se découragent pas et créent une section cyclo affiliée à la commission liégeoise. C'était l'époque où les randonnées se faisaient en pelotons groupés avec capitaines de route et signaleurs aux carrefours. Le succès grandissant, le 1^{er} mai 1982, la rando mythique Chaudfontaine - Durbuy - Chaudfontaine voit le jour.

En 1990, suite à des désaccords au sein de ce 1^{er} club Calidifontain, quelques-uns décident de créer le cyclo-club Beaufays qui naît officiellement en 1991. Quelques membres à l'origine du club sont toujours actifs à ce jour.

L'année 1992 voit la création de la 1^{ère} organisation du cc Beaufays devenue un grand classique et très prisée des cyclos de tout le pays : «la Stan Ockers», du nom de ce cycliste belge légendaire, vainqueur de Liège-Bastogne-Liège, la flèche Wallonne, le championnat du monde et le maillot vert du tour de France dans la seule année 1955. Un monument en son honneur est érigé à l'entrée de Beaufays, non



loin du sommet de la côte des Forges. Les participants passent obligatoirement devant la stèle en vue de l'arrivée de cette rando après avoir sillonné nos Ardennes par monts et par vaux sur des distances variant de 59 à 174 kms.

Le club organise également 2 autres randonnées à succès : «La Belfagétaine» le 1^{er} samedi d'avril et «le plateau de Herve» le dernier samedi de juillet ou 1^{er} du mois d'août. Le CC Beaufays compte actuellement 20 membres et est affilié à la fédération francophone Belge de cyclotourisme (FFBC).



De février à octobre, les samedi, dimanche et jours fériés, nous participons, selon les possibilités de chacun, aux randonnées inscrites au calendrier du club, sous l'égide de la FFBC, tant en province de Liège que dans toute la Wallonie.

Nous pratiquons le CYCLOTOURISME, ce qui exclut toutes formes de compétitions. Notre but étant d'exercer une activité physique saine dans la convivialité, et autant que faire se peut, nous rassembler spontanément autour d'un bon verre à l'arrivée. Mais toujours avec modération.

Le club est ouvert à de nouvelles affiliations. Alors si vous aimez pratiquer le cyclisme dans la philosophie prônée au CC Beaufays, vous y serez le (la)bienvenu(e).

Au nom du conseil d'administration et de l'ensemble des membres, je remercie spécialement les comités du RSC BEAUFAYS et du STANDARD CHAUFFONTAINE RUGBY pour leur collaboration et la mise à disposition de leurs installations lors de nos organisations.

Pour le CC Beaufays, le président Jean Bovy

Randonnée Cyclo
LE PLATEAU DE HERVE
5^{ème} Edition - 5^{de} Editie

40 km
61 km (1 ravito/bevoorrading)
86 km (BAD) (2 ravitos/bevoorradingen)
113 km (BAD) (2 ravitos/bevoorradingen)
Inscriptions/inschrijvingen : 07.30 à 10.00

Samedi/Zaterdag 31.07.2021
4050 Chaudfontaine
Avenue de la Rochette
<https://cycloclub.wixsite.com/beaufays>
cyclo.beaufays@live.be
0471/769925

Samedi 30 octobre 2021, à 18.30 heures

Invitation
Cyclo-club Beaufays : 30 ans

1991 2021

Nous vous invitons à consulter notre site internet pour de plus amples informations :
cycloclub.wixsite.com/beaufays



Bernard Tonon
Président FFBC
Délégué Provincial

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

DÉCOUVREZ « STRAVA MON AMOUR »

UN ROMAN QUI FLEURE BON LES PETITES ROUTES DU SUD...

de Olivier Moreau



INTRODUCTION DE L'HISTOIRE...

« Début Juillet 2018, Alexis a quitté le camping où il passe quelques jours de vacances avec sa famille, pour une randonnée à vélo en solitaire. Alors qu'il pédale allègrement sur les petites routes du Var et de la Côte d'Azur, le cyclo belge va faire une rencontre inattendue qui va bouleverser ses vacanceset sa vie..... »

Si vous voulez en savoir plus, achetez le roman !

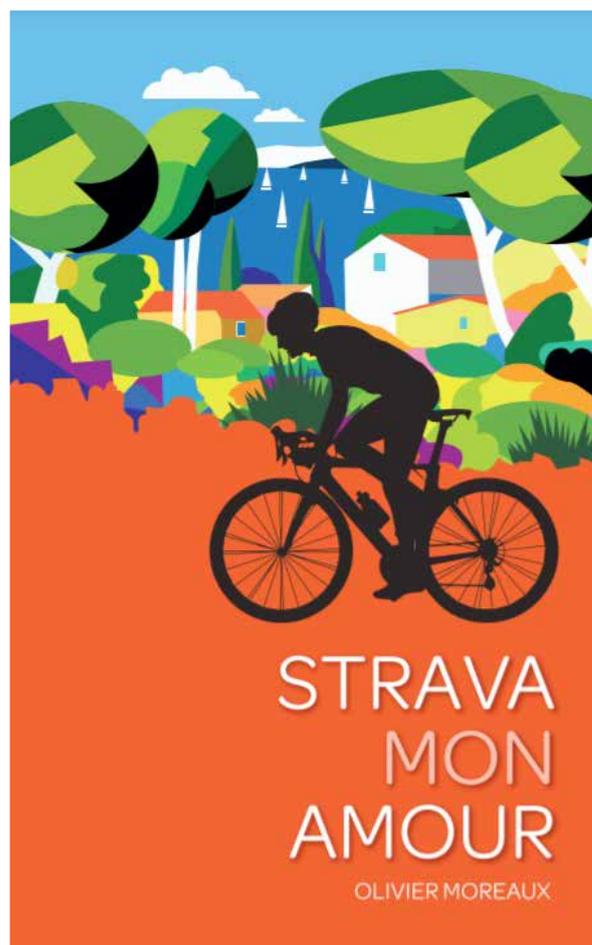
QUI EST OLIVIER MOREAU ?

Il est originaire de Couvin, mais habite Sombreffe et est président de ROS Cyclo, le nouveau club de Sombreffe entre Gembloux et Fleurus.

Il est passionné par l'écriture et n'en est pas à son coup d'essai. Il a déjà écrit un récit autobiographique en 2015 dont le titre est "17 Juillet".

"STRAVA mon amour" est son deuxième livre et premier roman que nous vous invitons à découvrir ! Inspiré par ses vacances dans le sud au cours de l'été 2018, « Strava mon amour » vous emmène sur les petites routes peu fréquentées du massif des Maures dans une intrigue au dénouement pour le moins inattendu.

Vendu au prix de 12 euros, « Strava mon amour » est disponible à la commande sur son site internet www.stravamonamour.net et dans quelques points de vente. A la commande de ce roman, Olivier vous offrira les frais de port. Il vous suffira d'inscrire votre numéro de membre dans la rubrique "demande particulière" du formulaire de commande.



N'hésitez pas à laisser un commentaire sur sa page Facebook ou sur son site internet : www.stravamonamour.net où vous pouvez retrouver les photos des lieux emblématiques du roman. Bonne lecture !

E-mail : olimoreaux@gmail.com

LESS'SEMOIS

LA NOUVELLE RANDONNÉE DU BOUILLON-CYCLO.

Activités provinciales

14



Au cours du mois d'août et jusqu'en 2017, les membres du Bouillon-Cyclo organisaient « La Croisade », une randonnée comprenant un brevet cyclo-côteur et des brevets à dénivelé.

Les parcours, exigeants, tracés sur les routes de la vallée de la Semois ardennaise, étaient un peu trop sélectifs. Sans compter que pour les éditions 2016 et 2017, une météo exécrable a découragé les cyclos les plus intrépides.

Pour cette année, les membres du comité ont décidé de renouveler l'expérience mais en apportant quelques innovations. D'abord, afin de ne pas écarter d'office les cyclos qui sont rebutés par les reliefs tourmentés et les distances trop longues, des circuits inédits ont été imaginés sur les routes des vallées de la Basse-Semois et la Haute-Lesse, en évitant les « épouvantails » autrefois incontournables.

De plus, la distance la plus longue ne compte désormais que 83 kilomètres. Des trajets de 56 kilomètres et de 36 kilomètres sont aussi inscrits au menu.

Ensuite, la date choisie se situe le samedi 11 septembre 2021, de sorte que nous espérons éviter la cohue estivale des mois de juillet et août.

Enfin, le lieu de départ autrefois situé consécutivement au stade de foot, au hall des sports et à l'internat de Bouillon, a été carrément délocalisé à Paliseul (Place de la Gare, n° 1), dans l'établissement « Le Pali », un des sponsors du Club. Le local ne permettra pas la commodité de prendre une douche après l'effort, mais l'accueil des patrons éclipsera très vite ce petit inconvénient.

Pour cette nouvelle mouture de la randonnée du Bouillon-Cyclo, nous espérons évidemment des conditions météorologiques favorables et une participation nombreuse.



LA REPRISE DES RANDOS ESTIVALES

Cet été il y a encore et toujours de beaux rendez-vous les samedis et dimanches en terre luxembourgeoise...

A ne pas manquer, dans l'ordre du calendrier :

Dim. 18 juillet - Tour de gaume

Dim. 25 juillet - 34° Fraternelle Souv. Michel Poncin

Dim. 1er août - La Vallonnée

Sam. 21 août - Le Souvenir Pascal Marlaire

Sam. 21 août - Le circuit des Cimes Ardennaises

Sam. 28 août - La Ronde Ardennaise

Dim. 5 septembre - la Bras6cols

Sam. 11 septembre - Less'Semois

Dim. 12 septembre - L'Arel Besch

Dim. 19 septembre - La Chest'Cyco

Et pour terminer en automne :

Dim. 26 septembre - De la Vierre à la Semois

Dim. 3 octobre - Randonnée d'Automne



Encore un beau challenge à vous lancer :

Depuis 38 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 64km accessible au plus grand nombre, mais aussi un magnifique circuit de 200km et de 3079 m de dénivelée qui donnera beaucoup de plaisir aux plus sportifs. Faites votre choix !

Samedi 21/08/2021 / Zaterdag 21/08/2021

Circuit des Cimes Ardennaises Classic /
Ardenne Heuvels Classic

Avec le programme Miboge et le mur de la Yélanche
/ Met le programme Miboge en de voor van de Yélanche

Départ des 09:30/Versrek van 09:30, Salle Saint-François, Rue Victor Libert, 36, Marche-en-Famenne

64 km (D:731m) - 114 km (BAD - D:1578m)
157 km (BCCB - D:2262m) - 202 km (BCCB - D:3079m)

LE CC HABAY RECHERCHE «ACCOMPAGNATEURS» POUR JEUNES-DÉBUTANTS

Pour la section jeunes (Benjamin 11-12ans)...

Certains hésitent à franchir le cap, et c'est compréhensible vu que c'est tout neuf, tout frais...

Depuis début mai, voici un petit aperçu de ce que nous faisons avec les enfants :

Les cours se donneront le samedi matin de 09h30 à 11h30, au départ de l'école St-Benoit à Habay, rue de la gare. Au programme :

- cours de sécurité routière de base
- cours maniement et équilibre
- cours «rouler en (petit) peloton»
- cours entretien / réparation de base / connaissance de son vélo...

Après cela, nous partons sur la route, sur des axes peu fréquentés et en toute sécurité car bien encadrés par les moniteurs / membres du CCH.

Le but est que tous les enfants arrivent à rouler 20km fin de saison. Cela peut paraître peu, mais si on voit que le niveau est là, nous adapterons.

En tout cas, quoi qu'il arrive, on ne laisse personne derrière. Il en est déjà ainsi dans notre équipe «adulte», nous comptons bien également inculquer cet état d'esprit à nos jeunes !

Nous recherchons des accompagnateurs pour rouler avec les (vos) enfants. Et puis cela fera un peu de sport aux parents aussi....

Il nous vous reste plus qu'à oser, parlez en autour de vous, parlez en à vos enfants, peut être que des vocations vont se révéler.



Pour cela contacter le Cyclo Club Habay par mail à cycloclubhabay@gmail.com

Au plaisir de vous rencontrer sur la route !

(Et au bar un jour mais ça, c'est pas pour les enfants)

CCH

Julian Majkowski
TECHNIQUE

fb246875@skynet.be



MES RENCONTRES INSOLITES À VÉLO

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 prolongation dans le temps, et le contexte.

PARTIE II

JUSQU'EN 1961 (12 ANS À 18 ANS)

À partir du mois de mai, on se donnait rendez-vous à Tintigny, et de là, on allait à l'école de Pierrard (Virton) à vélo, soit pour moi un total de 43 km aller-retour, avec un D+ de 280 m. Un seul mot d'ordre, on reste ensemble. Toutefois, au retour, dans la côte de la Bouillonne, on lâchait les fauves. Puis au sommet, les premiers attendaient patiemment le pauvre dernier.

Une fois dans la côte des Malpieres, un **blaireau** est passé devant moi. Pas de choc, mais c'est impressionnant cette boule de poil dandinante. Dans ces années-là, c'était assez courant. Puis il y a eu la rage propagée par les renards. On a provoqué l'éradication des renards par l'enfumage de leurs terriers. Hélas, les blaireaux ont été les victimes collatérales de cette destruction.

Depuis les années 2000, on peut dire que les blaireaux se sont reconstitués. A l'occasion de mes balades à vélo, j'en vois, régulièrement mais toujours pas de choc...

Parfois hélas certains se font écraser par des véhicules. Comme par exemple en 2014 sur la route Modave-Ouffet. Peut-être allez-vous penser que c'est bête...

Malgré son état j'ai eu pitié, sachant qu'il allait se faire écrabouiller par les prochaines voitures.

Alors je l'ai pris, il était encore un peu chaud, et je l'ai déposé sur le bord de la route.....

Bin c'est lourd, estimation 15 kg.

Dans ce type d'incident, c'est un véritable carnage, sangliers, hérissons, écureuils, putois, martres, chats, lapins, perdrix, cailles, et depuis peu, suite à l'augmentation des compostages, des rats, etc...et dans les plus petits, orvets, grenouilles, salamandres, petits oiseaux, etc..

Fin des années 50, début 60, quand j'étais dans le bus, le grand frère d'un ami de classe faisait du vélo en amateur. Régulièrement, il se tenait derrière le bus. Profitant de l'aspiration il roulait aisément à du 60 km/h, sous les acclamations des gamins à l'arrière du bus.



Un beau jour, sur la route d'Etalle vers Sainte-Marie, j'ai voulu faire la même chose. Le bus démarre : 10, 20, 30, ... 60 km/h. Fantastique, ça rentre comme dans du beurre. Puis, le bus s'arrête, et le chauffeur, qui était un ami de la famille, est venu me trouver et m'a passé le savon du siècle. Si tu recommences, je vais en parler à ton père, etc....

Bref, je me suis toujours demandé, (même si je me doute), pourquoi moi je ne pouvais pas, alors que le grand frère de mon copain pouvait!

Dans ces années gaumaises j'allais régulièrement à vélo, vers Virton, Florenville, Orval, Neufchâteau, Arlon, dont les visites chez le dentiste) et une fois même vers Bouillon.

Au sujet d'Arlon, (Cela peut faire sourire) à l'époque on y avait installé le premier feu rouge de la province. Certains venaient de loin pour voir ce drôle de truc. Et comme tous j'ai été le voir.

La vie est un éternel recommencement, de nos jours, on tend à supprimer les feux rouges en les remplaçant par des ronds-points.

Mon rêve était de faire, avec les gamins du village, **Marbehan-Bastogne-Marbehan**. Durant l'année scolaire, on était tous décidés à le faire. Mais une fois les vacances arrivées, les autres allaient passer les vacances chez les grands-parents, tatas et tontons ou les parrains et marraines. Et moi qui n'avait que mon père, ma mère et ma petite sœur, je me retrouvais gros Jean comme devant.

Mais, patience, ce ne fut que partie remise...

Nous sommes le 8 juillet 2008, Avec les années, les enfants sont casés, et ma chérie fait un petit périple avec ses amies. Et non négligeable, le soleil se couche à environ 22h.

Pour moi Voir fichier Word et excel Bastogne. Et pour les photos 2008 LBL 215 km 202

Cette idée de faire **Marbehan-Bastogne-Marbehan** m'était toujours restée en travers de la gorge. Alors, je me suis lancé le défi de faire en solitaire **Neupré-Bastogne-Neupré**.

C'était risqué, car ma plus grande distance en solitaire était Neupré-Virton 150 km à du 19 km/h de moyenne hors arrêts.

Comme ce périple était de 202 km, en estimant une moyenne de 18 km/h cela faisait 12 heures en tenant compte des arrêts.

Je me suis assuré que mon voisin puisse venir me chercher en cas de clache, ou tout autre incident.

A l'époque, le GPS grand public commençait timidement à venir sur le marché, et était onéreux.

C'est donc suivant la bonne vieille méthode des cartes que j'ai préparé la sortie. A savoir tracé du circuit en fluo sur des copies de carte avec repérage des villages clés.

On trouvait la distance, en totalisant patiemment les distances entre les repères (Sans en oublier!), et en ce qui concerne le dénivelé (Aïe déjà celui-là!), on pouvait avoir une idée à l'aide des courbes de niveau. Et finalement j'ai assemblé le tout sous forme d'un rouleau plastifié placé sur le guidon.

La veille, après un bon repas de pâtes, j'ai préparé un copieux ravito, des petits encas, et deux bidons d'eau. Et voici le grand jour. Un déjeuner pas trop lourd.

Je revérifie que le ravito soit bien dans le sac à dos, car je ne tenais pas à avoir la blague d'une de mes diagonales vers Virton, où au milieu des Ardennes, en ouvrant la boîte à tartines je m'étais rendu compte qu'elle était vide...

A 6h30 je suis sur le vélo, le ciel est bleu, l'air un peu frais. Et c'est parti mon kiki, Hody, Vien, Hamoir, Bomal, direction Manhay, où je rejoins la route classique de Liège-Bastogne-Liège

Les km défilent, me voici dans la côte de la Baraque de Fraiture, je rejoins un autre cyclo lourdement chargé. C'est un Limbourgeois qui va vers le Sud... de la France. Avec mes petites notions de flamand, et lui de français, la conversation va bon train, Je commençais à ressentir un début de fatigue, et lui en traduisant en français m'a expliqué qu'en flamand on disait: «*J'ai les jambes dans la moutarde*». Qui a dit qu'il y avait un problème linguistique en Belgique. Ah, s'il n'y avait pas ces ...

Après le sommet de la Baraque, mon compagnon éphémère s'est arrêté pour son ravito, car il en était déjà à 100 km puis il va continuer vers Houffalize. Je me contente d'une tartine, et pour la suite, fastoche, car cela devrait descendre jusqu'à Bastogne via le trajet de LBL.

Au km 77, je passe à Bonnerue, sur la droite Engreux, bien connu pour son panorama sur la jonction de l'Ourthe Orientale et Occidentale, et pour son camp de l'Adeps «*Les deux Outes*».

Nous y sommes allés plusieurs années avec un de nos fistons.

Engreux s'est également révélé dans des circonstances moins touristiques. En effet, en 1993, Anthony 11 ans, fils d'un magnat industriel a été enlevé par une bande de malfrats et ces derniers ont exigé une rançon. Le garçon avait été enfermé dans une villa d'Engreux. Après avoir touché la rançon et libéré l'enfant, ils ont incendié la villa.

En nous rendant au camp, nous passions devant cette villa incendiée

A l'approche de Bastogne ça monte légèrement, et la fatigue aidant j'ai eu dur.

Une fois dans Bastogne, je me suis souvenu des maisons éventrées que j'avais connues dans l'immédiat après-guerre. Bien entendu, tout était réparé ou reconstruit

Et finalement à 12h et 92 km au compteur, j'arrive sur la place de Bastogne où prône le tank.



Pour moi, l'émotion est à son comble. En effet,

- Je venais d'accomplir la moitié de mon vieux rêve (Marbehan-Bastogne-Marbehan)
- Et c'est le souvenir de ma libération en Allemagne.

Après cette première émotion, direction le Mardasson. (Qui entre temps a changé de nom!). Ah, le voici ce fameux **Mardasson**.

Pour moi, ce Mardasson m'évoque toujours une histoire de l'école primaire du début des années 50. C'est l'époque où les avions commençaient



à franchir **le mur du son**. Usuellement, les Canadiens de Marville venaient le franchir au-dessus de la Gaume, dont Marbehan. Durant les cours, on entendait journalièrement ce fameux double bang. Un jour que l'instituteur nous expliquait ce qu'était ce mur du son, un des élèves lui a dit «*Oui, je l'ai déjà vu*». Surpris l'instituteur lui a demandé «*Comment ça ?*». «*Oui*», dit-il, «*à Bastogne*»

Cette fois, je suis ému aux larmes.

Loin de moi d'expliquer la bataille des Ardennes, plus modestement en ce qui me concerne :

Durant la bataille des Ardennes en décembre 1945 le général McAuliffe (rendu célèbre par son «*nuts*») est encerclé par les Allemands. En une première étape, la 4^{ème} division blindée vient en renfort.

Pendant ce temps George S. **Patton était en Moselle** (F). Le Haut Commandement américain décide d'envoyer Patton en renfort à Bastogne.

Après la fin de cette bataille, le 20^{ème} corps de la 3^{ème} armée de Patton force vers le cœur de l'Allemagne. Sa 80^{ème} division sera déviée du trajet initial pour remplacer sa 89^{ème} division à Gotha. (Saxe Cobourg Gotha, ça vous dit ?)

Et c'est ainsi que de fil en aiguille, on retrouve «*dans mon coin*» Patton et la 4^{ème} division blindée. Ce sont des éléments de la 80^{ème} division qui vont me libérer le 12 avril 1945. Le premier contact avec les Américains s'est fait via un soldat noir qui m'a donné une barre de chocolat



Et pour les spécialistes de cette époque, ci contre, un des rares objets que nous avons ramené d'Allemagne, et fabriqué dans un «*RAD*». Reichs Arbeits Dienst

Mais revenons à la balade. Au pied du Mardasson, je me suis délecté d'une partie de mon ravito. Trèves d'émotion, le compteur est à 94 km et il est 12h 45. Il est temps de penser au retour car les heures tournent. La forme est toujours bonne, et au **km 112 j'arrive au village de Cetturu**.

Peu après j'approche d'une jolie forêt ardennaise. En plein milieu de la route, un serpent de 60 à 70 cm se dore au soleil.

Par le plus pur des hasards, peu avant j'avais constaté qu'il y avait des vipères sur le Ravel près de Vyle-et-Tharoul, et photographié un simple orvet toujours sur ce même Ravel. (A noter que l'orvet en fait est un lézard). Et tant qu'on y est, pas loin de chez moi, j'avais photographié une couleuvre et mon pied pour donner une idée de sa longueur. Bref, un ami spécialiste en ce domaine, m'avait bien expliqué la différence entre une couleuvre et une vipère.

Avec la tête triangulaire et le V très marqué sur la tête, pas de doute c'est une vipère.



Lentement je sors l'appareil photo de ma poche arrière, je vise le serpent, mais est-ce un reflet du soleil, toujours est-il qu'en moins de deux elle est allée vers le fossé. A ce moment-là, je vois une colonie de vacance venir vers moi, visiblement ce sont des petits Flamands et Flamandes accompagnés de deux monitrices. Je veux les avertir dans leurs langues, mais flute, comment dit-on vipère en flamand? Je leurs demandes en flamand si elles parlent français. Un moment de silence, puis une m'a répondu «English». Comme je manipule mieux la langue de Shakespeare que celle de Vondel, en anglais, je leurs ai demandé de faire attention, car il y avait un serpent dangereux sur leur droite. Visiblement le message est bien passé, et toute la troupe s'est mise en file indienne sur l'autre côté de la route.

Sur le trajet retour on voit encore d'autres choses rappelant cette guerre. Moi qui suis né à quelques km de Buchenwald, chaque fois que j'entends des négationnistes, je me demande toujours si je dois râler ou pleurer. Enfin, il n'y a pire sourd que celui qui ne veut pas entendre.

14h45, km 120 Cherain je reprends un petit ravito et quelques photos.

Km 139, passage à Grand-Halleux, sur la droite, se profile la côte de Wanne, c'est le début de la série des célèbres côtes, comme le Rosier, la Haute Levée, la Redoute, C'est tentant, mais je les avais déjà faites à l'occasion de Tilff-Bastogne-Tilff en version courte. Et ici, pour moi l'objectif est de faire les 200 km et de rentrer avant la nuit.

Et me voici à Coo, km 149 15h38.

Coo avec sa jolie cascade et sa centrale hydro électrique fonctionnant comme la Pénélope d'Ulysse.



En général, de jour elle fournit du courant en vidant un lac, et de nuit elle remplit le lac en consommant du courant « de nuit ». Donc, **cette centrale ne fournit pas de courant**, mais régule le fonctionnement de la centrale nucléaire de Thiange

Je choisis un lieu bucolique. Assis sur un tronc d'arbre je me délecte avec le reste de mon ravito. Prudemment je laisse en réserve la barre énergétique.

Mais bientôt la difficulté du circuit arrive. En effet j'approche des 150 km fatidiques, et devant moi dans quelques kilomètres la côte de La Gleize suivie de celle de Stoumont.

Et là encore un appel de la guerre, le musée Décembre 1944.

Mais ce n'est pas le moment de se laisser envahir par l'émotion et de flancher.

Aller Julian! On y va.

Dès le début de la côte, je m'attends à subir le contre coup des km passés... mais non, doucement je me suis comme métamorphosé, je suis devenu une machine à pédaler.

C'était comme si mon cerveau ne disait plus aux jambes de pédaler, mais les jambes qui disaient au cerveau «Je viens de pédaler».

Cela m'a fait penser à l'usine, où parfois suite à une grosse panne, il fallait rester tard la nuit, voire jusqu'à l'aurore. Et là aussi vers 2 heures du matin après le coup de pompe la sensation de fatigue disparaissait, et je devenais comme un robot.

C'est ainsi que la côte a été franchie sans problème. Après c'est une légère descente presque continue jusqu'à Esneux.

Il est 17h, et le compteur est à 170 km, je traverse Aywaille, et sur ma droite ma chère Redoute.

Mais encore une fois, il faut rester raisonnable, et de toutes manières, ce n'est pas trop loin de chez moi, et j'ai l'occasion de la faire quand je veux !!!

Et me voici « déjà » à **Esneux 18h et 193 km**. Il reste 9 km pour passer de l'altitude de 90 m à 264 m.

Vais-je flancher si près du but? Ben non, comme à Stoumont c'est passé comme une fleur.

Je me retrouve à la maison à 18h32 202 km, et frais comme une rose, mon rêve enfin réalisé... **avec 55 ans de retard**. Après un bon repas, quelle nuit, j'ai dormi comme un loir !

BILAN

J'avais promis de ne plus vous endormir avec mes calculs. Alors je dirai simplement :

- Distance 202 km
- Vitesse moyenne en déplacement 18 km/h
- D+ 3 000 m
- Pente moyenne 1,5 % soit un K de 15.
- Puissance moyenne 114 W
- Energie mécanique développée: 4 600 kJ (1.100 kcal)
- Energie alimentaire nécessaire: 20.000 kJ (5 000 kcal) «rendement 22% »
- Le total mangé est de cet ordre, auquel il faut ajouter les 6.300 kJ (1.500 kcal) du métabolisme de base.
Soit un total de 26.300 kJ (6.500 kcal)

Ces chiffres feront probablement sourire certains, mais il faut bien se dire que pour un handicapé c'est un exploit!



Bernard Bachelart
bernard.bachelart@gmail.com

DE LA CHÈVRE AUX CÉTONES

Les plus anciennes tentatives connues d'améliorer la performance par l'absorption de substances spécifiques remontent aux jeux olympiques de l'antiquité. Les sauteurs consommaient de la viande de chèvre pour améliorer leur détente, les lutteurs préféraient le bœuf.

Au XIXe siècle, on vit se multiplier les recettes supposées améliorer le rendement des sportifs de fond, qu'il s'agisse d'aliments présumés être de meilleurs combustibles de l'effort, ou des stimulants. La biochimie progressait et aussi la pharmacie. Dès la fin du XIXe siècle, le dopage devient punissable outre-Atlantique pour les courses hippiques. Il s'agit de protéger l'équité des paris pas la santé des consommateurs des produits.

Pour les humains, il faudra attendre 1928 pour qu'une fédération internationale, celle de l'athlétisme, interdise le dopage. Il s'agissait d'une mesure pour conserver la crédibilité du sport. C'est en 1965 que la Belgique, puis la France, légifèrent contre le dopage.

De nos jours, ce ne sont plus les « sorciers » qui dominent le marché du miracle sportif, mais bien des scientifiques, ou proclamés tels, mobilisés pour la cause d'un produit.

Qu'en est-il dans le cadre du cyclotourisme ?

Il est impossible de donner une règle d'or qui permettrait de trier le vrai du faux dans toutes les assertions présentées au sportif, de loisir ou de compétition. Nous nous contenterons de présenter quelques cas. Les producteurs de boissons d'effort ont-ils raison d'y intégrer une petite quantité de sels minéraux ? Oui, mais attention à diluer ces produits selon le mode d'emploi.

Les chiffres d'amélioration du rendement sportif fournis par les fabricants de produits d'effort (barres, gels ou liquides) sont en haut de la fourchette mesurée dans les conditions où l'avantage desdits produits est le plus fort. Dans la pratique cyclotouriste, la recharge hydrique et énergétique est utile, voire nécessaire, mais ne fournit pas un aussi grand avantage que l'on nous le présente.

Peut-on croire les publicités qui citent des études scientifiques ? À moins de pouvoir les consulter et les analyser soi-même, certainement pas. Il y a quelques années, une firme avait lancé un produit à la base d'huiles polyinsaturées, censé augmenter la VO2 max de 12%. Le principe était cohérent : les globules rouges sont plus gros que les plus fins des vaisseaux qui irriguent nos muscles et ils doivent se déformer pour s'y glisser. En s'intégrant à leur paroi, certaines huiles polyinsaturées facilitent cette gym-

nastique. Mais les études prétendument disponibles censées démontrer cette progression phénoménale de 12 % de la VO2 Max n'ont jamais pu être obtenues par le journal (Sport & Vie) qui en avait fait la demande...

Quelques produits destinés aux sportifs se veulent particulièrement naturels parce qu'ils incorporent des plantes. Il faut être conscient que certains de ces végétaux contiennent des excitants puissants, potentiellement dangereux.

Beaucoup de publicités vantent les propriétés anti-fatigue de tel minéral ou de telle vitamine. En cas de carence, ils sont vraiment efficaces mais dans le cas contraire, ils sont inutiles, voire nuisibles. Sans analyse de laboratoire médical, il est impossible de savoir si l'on manque de telle vitamine ou de tel minéral, la fatigue chronique pouvant avoir de multiples causes.

La composition des suppléments alimentaires vendus en pharmacie est vérifiée mais pas celle des produits similaires proposés par d'autres commerces. Des analyses indépendantes ont montré que les taux des composants indiqués sur l'emballage étaient souvent largement erronés. Les produits vendus via internet sont encore plus sujets à caution.

Le nouveau moyen présenté comme miraculeux pour améliorer l'endurance des cyclistes est l'absorption de cétones dissoutes dans l'eau. Le professeur Marc Francaux (Faculté des sciences de la motricité - UCL) a recensé les études publiées sur ce carburant ruineux et constaté qu'on ne pouvait pas en tirer de conclusions fermes. L'AMA (agence mondiale antidopage) rejoint son analyse. Mais les directeurs sportifs des équipes cyclistes françaises le désignent comme l'atout qui permet à leurs concurrents de les battre, lui faisant ainsi une énorme publicité. Les boissons d'effort censées contenir des cétones se trouvent aisément sur internet à un prix élevé mais tellement inférieur à celui annoncé pour le produit utilisé par les sportifs professionnels que l'on doit s'interroger sur leur contenu.

Une diététique équilibrée et un ravitaillement raisonné restent pour le cyclotouriste des aides bien plus utiles que les recettes magiques, même auréolées de la nouveauté scientifique.

Bernard Bachelart, alias Cyclober - CWL

Daniel GOBERT
Côtes et Cols de Belgique
Randocols

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

Côtes et cols de chez nous

LES 3 BORNES : Fiche n°33 LE SYMBÔLE D'UNE CÔTE PARTAGÉE

*Au sommet, le cyclo domine le monde mais il n'écrase personne
Daniel Gobert vous emmène cette fois-ci en Province de Liège, à proximité
des Fourons, là où les Pays-Bas, l'Allemagne et la Belgique se rencontrent ...*



UNE ASCENSION QUI NE DÉPASSE PAS LES BORNES ...

Présentation générale

Un lieu frontalier est toujours synonyme de changement avec une interface organisée. De plus rares endroits offrent l'intersection de trois pays et ils deviennent alors symboliques. Surtout quand, comme ici, cet endroit fut à un moment de l'Histoire l'intersection de quatre pays.

Du côté hollandais, c'est la commune de Vaals qui accueille l'endroit-clé. Avec parc, restaurants, labyrinthe et voies routières comme ils savent si bien faire chez eux. Du côté allemand, c'est plus discret. On se trouve dans les faubourgs d'Aix-la-Chapelle et la voie routière asphaltée s'arrête à quelques hectomètres de cet endroit-clé. La fin est un sentier accessible aux vélos. Et chez nous, en Belgique, nous sommes dans la commune de Plombières (Gemmenich) et la voie est belle et sinueuse pour rejoindre le Graal. On peut même se permettre une partie initiale depuis les Pays-Bas via un col

reconnu pour en faire une ascension qui se mérite. Et puis, en numéro quatre, il y a le mystère de l'épisode Moresnet-Neutre que peu de belges connaissent.

A qui appartient le sommet de cette ascension qui ne dépasse pas les bornes ? Ne soyons pas bornés ! Pas à la Belgique ! Pour l'aménagement du territoire, on donnerait bien la paternité aux Bataves. Pour le côté naturel et discret, on la donnerait aux Teutons.



Pour le côté charmant à l'aspect montagnard de l'ascension qui y mène, on la donnerait à la Belgique. Et pour le gag, on la donnerait à Moresnet-Neutre.

LA CÔTE BELGE :

La côte des Trois Frontières (ou côte des Trois Bornes)

Partie 1 - Le Pas van Wolfhaag: col reconnu par les cent cols, descente vers Gemmenich puis

Partie 2 - La côte de Plombières : versant en ligne droite puis en lacets.

LA CÔTE HOLLANDAISE :

De Drielandenpunt (of Vaalseberg)

Partie 1 - La partie ascendante : large route touristique avec l'éternelle agréable piste cyclable annexée

Partie 2 - La partie plateau : route tournant autour des attractions touristiques et des points Horeca

LA CÔTE ALLEMANDE : DIE DREILÄNDERPUNKTE

Partie 1 - L'asphalte des villes - l'ascension majoritaire asphaltée dans le village

Partie 2 - Le sentier des forêts - le final en sentier forestier dans le Bois de Preuss

A noter que du temps de Moresnet, le sommet était appelé la Vieille Montagne, Vierlandenpunt ou Vierländerpunkte.

Alors, à l'attaque de ce monument puisqu'il y en a vraiment un au sommet, qui matérialise le tripôle au moyen de trois sculptures posées par terre, devant trois drapeaux brandis. Pas besoin de vous dédouaner pour franchir le sommet. Le monde habituel qui fréquente l'endroit vous donnera tout de suite le sentiment d'être en un lieu touristique. Surtout que pour les hollandais, il s'agit bien du point le plus élevé de leur pays. Mais dans notre série des « côtes et cols de chez nous », restons chez nous, et décrivons le versant belge de ce tryptique.



L'ascension belge : accès, tracés et descriptions



Accès

Pour atteindre la partie 1 de la côte, il faut viser Raren à partir de Vaals, aux Pays-Bas. Pour atteindre la Partie 2 de la côte dite belge, de Liège vers Aachen (Aix-la-Chapelle) jusqu'à La Calamine (38km). Prendre à gauche jusqu'à Gemmenich (5km). De Gemmenich vers Vaals (Pays-Bas). 400m plus loin, à la plaque 'Trois Bornes', prendre à droite. 500M plus loin : pied.

Tracés

De Raren vers Wolfhaag, en suivant la Schutbergsweg. A Wolfhaag, vers Gemmenich, en suivant la Gemmencherweg jusqu'au poste frontalier du col de Wolfhaag. En Belgique, redescendre la rue de Vaals. A l'entrée de Gemmenich, prendre à gauche, la rue des Trois Bornes. Parcours naturel ensuite.

Descriptions

Le sommet de la tour Baudouin, haute construction métallique, offre un beau panorama sur la région, avec au loin Aachen et Masstricht.



Vue d'en haut

Un trésor se chiffre toujours

	Versant belge	Versant hollandais	Versant allemand
Longueur de la côte	4,9 km	3,9 km	2,8 km
Dénivellation	141 m	136 m	104 m
	(182-323)	(187-323)	(219-323)
% moyen	2,80%	3,50%	3,50%
% max./100m	9,00%	9,00%	10,00%
% max./10m	11,00%	11,00%	12,00%
Revêtement	Asphalte	Asphalte	Asphalte, puis sentier
Points Cotacol	158 pts	142 pts	129 pts
Temps coureur	12'00"	9'56"	6'23"
Temps cyclosporitif	15'38'	12'46"	8'12"
Temps cyclo	19'16"	15'36"	10'01"
Temps cyclotouriste	22'54'	18'26"	11'50"

1816. De forme sensiblement triangulaire et d'une superficie de 3,44km², il était situé à environ 7 km au sud-ouest d'Aix-la-Chapelle. En 1816, le Royaume de Prusse et le royaume des Pays-Bas, ne trouvèrent pas d'accord sur l'exercice de la souveraineté sur la municipalité de Moresnet, notamment à cause de la mine de smithsonite très importante d'Altenberg (Vieille Montagne). En 1830, la nouvelle Belgique y fut mêlée. Les trois souverains déléguèrent chacun un commissaire royal pour administrer Moresnet-Neutre.

Ces commissaires agissaient avec les mêmes pouvoirs que les préfets du premier Empire.

L'Empire allemand l'annexa le 27 juin 1915. Le traité de Versailles l'assigna ensuite à la Belgique.

Lieu de Cyclisme

Le Vaalseberg est un des innombrables bergs qui parsèment d'embûches la classique de l'Amstel Gold Race.

Lieu de Cyclotourisme

Le Drielandenpunt est reprise sous le n°110 parmi les 1000 ascensions représentatives d'Europe sur la plateforme bigcycling.eu, où tout cyclotouriste peut déclarer librement ses ascensions légendaires réalisées.

Commentaires

«100m avant le sommet, je me croyais en pleine nature. Et au sommet, je me croyais en pleine ville »

Philippe B.

« Au sommet, on sent l'Histoire avec un grand H »

Jean V.

« Les deux lacets qui précèdent le sommet avec la tour omniprésente en ligne de mire, ça fait vraiment montagne »

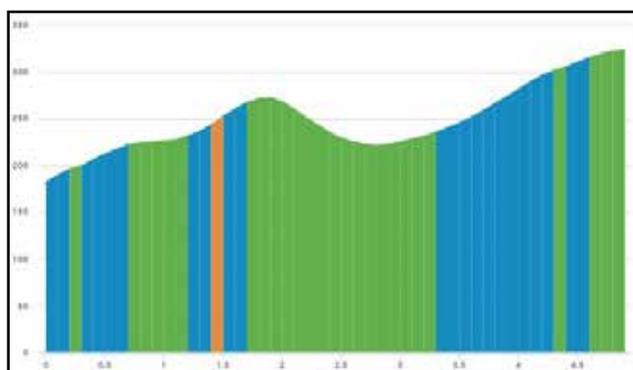
Jérémy L.

Déroulons le tapis ...

Lorsqu'on se trouve à Plombières (Gemmenich), il y a une « partie avant » dont on descend et une « partie après » qu'on remonte.

La première partie part de Raren. La Schuttebergsweg vous emmène avec de jolies villas à votre gauche, une partie forestière à votre droite et une pente assez douce. A la sortie du village, le panorama d'éclaircit et s'allonge à votre gauche. Profitez des collines allemandes au loin et du jeu des couleurs.

Au village de Wolfhaag, la route s'élargit et devient une nationale boisée. La pente s'endurcit quelque peu. Vous voyez alors apparaître à votre gauche une maison blanche qui vous signale l'arrivée au col de



Toponymie

Plombières ou Gemmenich ?

La « crème plombière(s) » est une glace qui tire son nom de l'ustensile où l'on frappe, appelé aujourd'hui sorbetière. Autrefois l'on disait une plombière, vu que l'ustensile était en plomb et en étain. Plombière serait ainsi synonyme de « bombe ». Le dialecte qui y est parlé, souvent désigné par Thiois en français, est une variante du bas francique, qui forme un dialecte de transition entre l'allemand et le néerlandais.

Gemmenich vient du bas allemand, et se disait en platdötsch : Jömmeleg.

Lieu de tourisme

Il y a quelques attractions touristiques au sommet: tour panoramique avec ascenseur (tour Roi Baudouin), cafétéria, plaine de jeux, labyrinthe. C'est aussi le point le plus haut des Pays-Bas, Vaalserberg (avec un monument). Un peu plus loin, dans la partie belge, une stèle, érigée par ses parents, est dédiée à Pierre Roiseux (1924-1944), un volontaire de guerre, mort en service commandé à cet endroit le 25 décembre 1944.

Lieu d'histoire

Le territoire contesté de Moresnet est un ancien territoire communal neutre européen créé par l'article 17 du traité des limites et signé à Aix-la-Chapelle le 26 juin

Wolfhaag, reconnu par la Confrérie des Cent Cols comme col hollandais et belge à 272m d'altitude, et juste après à la frontière.

Qui dit frontière dit modification de revêtement et ici, modification d'allure puisque vous descendez. Vous êtes en Belgique et directement dans les maisons de Gemmenich (Plombières) en circulant sur la rue de Vaals. Mais attention, ne vous laissez pas embarquer par votre élan jusqu'au centre du village, vous devrez virer fortement à gauche à l'endroit où un nombre important de panneaux signalétiques se trouvent. Parmi eux, les indications « trois frontières » et « trois bornes » devraient vous aider. La rue des Trois Bornes est d'abord plate durant 500 mètres puis la vraie côte commence au bout de la longue ligne droite. Dans celle-ci, vous voyez apparaître votre objectif du moment avec la tour qui surmonte les arbres, là-bas tout en haut.

Vous entrez dans la forêt et vous arpentez une route oscillant sans cesse entre 6% et 8% de pente. Dès le début, vous devez passer sous un tunnel étroit et vous virez à droite.

L'asphalte est roulant, la route est assez étroite et bucolique. Au tunnel en pierre succède un tunnel naturel en arbre. C'est joli et tranquille.

Durant un kilomètre, vous devez vous employer pour gravir la côte et quand le paysage s'ouvre, voici la première épingle. Et vient ensuite la seconde alors que vous êtes toujours en pleine nature. Soudain, un virage à gauche et tout s'ouvre, le décor change diamétralement. C'est le plateau du Vaalseberg, la frontière, les trois statues, les trois drapeaux et un monde fou le week-end, comme en pleine ville. Le contraste est saisissant.

N'hésitez pas à faire le tour du domaine sommital, de nombreuses belles surprises naturelles, culturelles ou gustatives vous y attendent.

Voilà qui clôture le trente-troisième 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



COTES ET COLS DEJA PARUS

1. Route Merveilleuse Citadelle (Namur - Namur)
2. Col du Rideux (Fanzel - Luxembourg)
3. Col de Landelies (Landelies - Hainaut)
4. Mur de Huy (Huy - Liège)
5. Tienne Casso (Wavre - Brabant Wallon)
6. Mont Saint-Aubert (Tournai - Hainaut)
7. Pied Monti (Maboge- Luxembourg)
8. Col de la Houssière (Engien - Brabant Wallon)
9. Col du Sati (Noirefontaine - Luxembourg)
10. Ferme Libert (Bévercé - Liège)
11. Triple mur de Lustin (Lustin - Namur)
12. Baraque de Fraiture (Samrée - Luxembourg)
13. Col du Rosier (La Gleize - Liège)
14. Les Papins (Frasnes-lez-Anvaing - Hainaut)
15. Montagne de la Croix (Dinant - Namur)
16. Les Hézalles (Trois-Ponts - Liège)
17. Signal de Botrange (Waimès - Liège)
18. Mur de Thuin (Thuin - Hainaut)
19. Barrage du Ry de Rome (Couvin - Namur)
20. Col de Haussire (La Roche-en-Ardenne - Luxembourg)
21. La Gayolle (Yvoir - Namur)
22. Wanne (Wanne - Liège)
23. Montquintin (Montquintin - Luxembourg)
24. Ourberg (Reuland - Liège Cantons R dim s)
25. Haut-Ittre (Ittre - Brabant Wallon)
26. Thier de Coö (Coö - Liège)
27. Les Sept Meuses (Rivière - Namur)
28. M de Bomérée (Montigny-le-Tilleul - Hainaut)
29. Col de la Haizette (Vresse - Luxembourg)
30. La Jonquière (Mont Sainte-Aldegonde - Hainaut)
31. Petit Try (Farciennes - Hainaut)
32. Stampiat & Octopus (Profondeville - Namur)
33. Trois Frontières (Plombières- Liège)

SAINT-MALO 2021 PAR L'ÉCHAPPÉE BELLE DE SAINT-MICHEL AU MONT-SAINT-MICHEL

Courrier des lecteurs

24



LE DÉPART APPROCHE ...

La météo nous sera favorable (même très favorable) les quatre premiers jours avant de se rafraîchir à l'approche des côtes. Le rendez-vous est fixé samedi à 7 heures pour le petit déjeuner en groupe avant le départ.

Cette première étape va nous emmener vers Corbeny dans l'Aisne (02). Longue de 160 kilomètres, les difficultés se situeront principalement en début d'étape.

A samedi pour les premières impressions des jeunes et moins jeunes... on espère être arrivés, ravitaillés et en forme pour suivre le premier match des diables.

PREMIER JOUR

On est partis ! Une belle étape de 160 km vers Corbeny (Aisnes).

Fabienne et Christian ont organisé un petit déjeuner en terrasse, le petit groupe se retrouve entouré des amis pour le départ de cette traversée. Crus, David et Thibault viennent nous accompagner pendant 50 premiers km, ils feront 138 km au total. Bravo à nos jeunes échappés.

Bernard est également présent pour ce départ, lui qui nous a déjà accompagné plusieurs fois, il ne voulait pas manquer ce moment.





Après un départ sous le soleil, le temps se couvre. Jacouille aura quelques soucis avec sa roue arrière... il fera une réparation express à Etalle et nous retrouvera à la pause de midi (merci Antoine et Flo).

On fait un arrêt café et achat sandwich à Chéméry-Ghéhéry. Les bosses se succèdent dans la traversée du département des Ardennes.

Givry, pause midi. Flo et Ouille nous rejoignent avec du ravito. On est au bord du canal des Ardennes.

Le vent est de côté, il ne nous ralentit pas vraiment. On commence à parler de l'arrêt «panach». Les longues lignes droites sont mentalement fatigantes, les

km commencent à compter... Neufchâtel-s/Aisnes, il reste 18km et on trouve un bar tabac pour un bon panach (ok 2) avant les derniers km.

L'hôtel du champs des dames à Coberny est charmant et accueillant. Des frites, des frites, du jarret ou de l'andouillette.... et une glace sans oublier la fine de champagne.

On est bien installé pour récupérer, regarder le match et ... être en forme demain : un fameux peloton sur les routes de St Malo

Les stats : 160km - D+ 1250m -22,9km/h





SECOND JOUR

Une étape sous le soleil à travers le département de l'Aisnes qui nous a offert de belles découvertes.

Le vent nous est plutôt favorable et on profite pleinement du Chemin des Dames. Coucy le Chateau, superbe cité, et premier arrêt après 46km.

Les batisses et chateaux se succèdent et c'est aux pieds du chateau de Pierrefonds que nous dinerons. Le soleil tape dur et la forêt de Compiègne nous en abrite efficacement. On entre dans l'Oise via des petites routes bucoliques. Senlis et sa banlieue, il reste 13km, arrêt rafraichissement et rencontre inattendue avec Gui Gui... on repart avec notre drapeau français. Cédric y va de sa seconde crevaillon, Kev diagnostic le mal... on y remédie. Vive l'esprit d'équipe.

Chantilly superbe cité, grandiose arrivée dans la capitale du cheval. On s'installe à l'hôtel l'Avenue, style bistrot parisien... pour récupérer avant l'étape du lendemain.

TROISIEME JOUR

154km sous la chaleur : une étape rendue éprouvante à cause de la chaleur.

Nous déjeunons à 7h00. La sortie de Chantilly est urbaine et un peu stressante. Nous passons sur l'Oise à Precy... une route barrée mais les vélos passent.

Kev attaque au 37ème... mais est vite repris. Premier arrêt à Chaumont en Vexin ds l'arrière courre du bar tabac.

Les bosses se succèdent et les villages normands typiques sont très jolis. A midi ce sera un repas en bord de Seine à Vézillon. Les organismes sont fatigués et la pause est salutaire. Et c'est plein d'énergie que nous franchissons ce pont en réfection.

Les bords de Seine sont sympas les falaises de calcaires les rendent majestueuses.

La montée vers Venables est raide et suffocantes. On cherche de l'eau et finalement une pharmacienne à Houetteville nous «sauve de la soif» il fait 38°C.

Un dernier effort pour rejoindre la voie verte à Quittebeuf, les 10 derniers kilomètres face au vent seront long et l'arrivée à l'hôtel à Le Neubourg, un accueil super sympa vont nous rendre de l'énergie après cette journée éprouvante. Demain direction Arromanches.

QUATRIÈME JOUR

Arromanches après 153km à musarder dans la campagne normande. Un départ au frais sur la voie verte d'Evreux à la vallée du Bec.

Km 37 attaque du Kev, contrôlé par Xav...

On entre dans le Calvados à Asnières. Une pause rafraichissante à Moyaux sur la superbe place avec un clocher penché. Les beaux villages se succèdent, les petites bosses avec de bons pourcentages aussi.

Le groupe reste homogène et la température monte. On dine à Troarn, sur la place face à la poste. Pegasus Bridge et puis on roule sur la velomaritime jusqu'à Ouistreham, les arrêts se succèdent devant les memoriaux. On fait une halte et appelle François au Québec depuis Juno Beach et le memorial canadien.

Ensuite on roule jusqu'à Arromanches où nous sommes très bien accueilli et logés. Ce soir ballade et repas en ville.

CINQUIEME JOUR

Une magnifique étape : 143km dans un premier temps sur les routes des plages du débarquement. Un arrêt à la pointe du Hoc sur Omaha Beach.

Ensuite nous découvrons les petites routes du parc naturel des matais du Cotentin avec une pause au port de Carentan.

On se remet en selle direction Utah Beach, on s'arrête sur le site du memorial avec une magnifique borne des voies de la Liberté.

Une belle rencontre avec cette cyclo canadienne qui remonte vers l'Angleterre depuis l'Espagne.

Nous dinerons à Ste Mère l'Eglise face au parachutiste accroché au clocher de l'église. Là nous rencontrerons un couple en tandem. Il nous reste 45 km vers Carteret que nous ferons d'une traite car on annonce des orages.

Finalement nous arriverons avant les averses dans un hôtel accueillant... un couple venant de la région de Dreux partagera notre apéro. Ce fût une journée riche en visites et rencontres. Demain direction le mont St Michel.

SIXIEME JOUR

148km pour arriver au Mont St Michel : nous avons perdu 20°C, il ne pleut pas (encore) au moment du départ. Notre journée sera ponctuée d'averses. Les nuages sont bas et nombreux... nous ne pouvons profiter pleinement des paysages. Après 62km, nous faisons une pause au Pont La Roque, à 3km d'Orval. Peu après une averses soutenue nous trempe

jusqu'aux os. On roule et après 110km nous dinons à Genêts face au Mont St Michel. Galettes campagnardes et paupillettes... ca nous retape pour les 35 km jusqu'au Mont.

On est à l'heure pour le match... Demain dernière étape. Flo nous a rejoint, on pourra mettre les sacs car hélas cela risque d'être très humide sur la route de St-Malo demain.

SEPTIEME ET DERNIER JOUR

Mont St Michel St malo (67km)

On nous annonçait une météo détestable (pluie et vent) mais finalement nous partirons au sec sur cette petite étape qui finalisera notre contour de la Baie du Mont St Michel. Nous roulons depuis une heure sur la petite route nous menant vers cancale quand la pluie arrive. Nous sommes trempés pour l'arrêt à cancale et nous avons même froid.... un chocolat chaud, un café... cela change des arrêts des premières étapes. Nous n'avons pas le courage de déguster des huîtres et nous remettons en selle. il nous reste 25 kilomètres jusqu'à St Malo. La route est entièrement à nous car fermée à la circulation. Malgré le temps maussade, le paysage est magnifique. St Malo, terme de ce périple vélo. Nous nous changeons dans le parking souterrain de l'hôtel avant de visiter cette magnifique cité et fêter ensemble la belle semaine écoulée..

Ce sera le lendemain le retour en TGV vers la Belgique.



Xavier HODIN était avec nous en août dernier pour le voyage vélo vers Arcachon. Nous avons passé ensemble une magnifique semaine qui nous avait permis de mieux nous connaître. Il avait toujours émis le souhait d'un jour vivre un périple de plusieurs jours en vélo et en autonomie.

Xavier nous a quitté brutalement en novembre. Nous n'oublierons pas cet échappéiste, ce compagnon de route qui aimait son club et qui était toujours dévoué pour rendre un service.

Dans le groupe il était le plus souvent à l'arrière, s'assurant que tout le monde suivait. Membre de la FFBC et d'abord affilié au club de vélo passion à Vaux s/Sûre, il a tout d'abord commencé par le VTT avant de se diriger vers la route. Sa passion c'était avant tout les circuits découvertes. Il aimait aussi les challenges qu'il se fixait souvent seul. En 2020 il a fait 50 fois cent kilomètres par exemple.

Nous n'oublierons pas notre ami et chaque année notre sortie-club de plus de 120 kilomètres lui sera dédiée.





DIAGONALE CHIMAY-OSTENDE (05.06.2021) DES CYCLOS EMPTINNOIS

L'idée venue début Mai d'un habitué des BCCB (Greg), a été assez rapidement suivie par 4 autres cyclos Emptinnois ainsi qu'un ancien du club, quelques messages plus tard et déjà la date et la logistique étaient mise en place, l'équipage, se composait de... honneur à la dame évidemment, Catherine, Eddy, Greg, Christophe, Thierry et Fred...

La météo n'était pas favorable mais nous étions tous enthousiaste au départ de Chimay à 7h30, nous prenons la direction de Macon (km 10), petit passage en France par Baives, Moustier-en-Fagnes et Eppe-Sauvage.

Retour en Belgique, Sivry puis Grandrieu.

2ème incursion en France (km 30 à km 60) passage par Hestrud et sa célèbre Vallée de la Thure, chère à notre compagnon de route Fred Sco... ensuite direction Cousolre Km 42, suite aux orages de la semaine, un peu de cyclo-cross sur 1,5 Km, il ne fallait pas ralentir au risque de rester englué, les pluies parfois intense ont contribué au nettoyage partiel des bécanes qui en avaient bien besoin. On continue notre épopée française par Marpent, Villers-Sire-Nicole, et Gognies Chaussée.

Km 61, de nouveau en Belgique pour ne plus quitter notre territoire vers Quévy et Frameries, 1^{er} contrôle de la journée.

Vers Quaregnon, Baudour, Sirault et Château de Beloeil (petit arrêt humide pour la photo - Km 94) Huissignies, Anvaing, Celles.

Km 133 - Escanaffles , notre 3^{ème} arrêt de la journée, on repère une friterie pour une pause-repas bien appropriée. Miracle de la nature, la pluie a fait sa disparition, malheureusement le vent nous accompagnera jusqu'au terme de notre aventure. On y déposera également notre contrôle volant.





Avelgem et Deerlijk (Km 147), nous voici déjà à notre 2^{ème} et dernier contrôle de la journée.

Desselgem, Ooigem (Km 152), petit cafouillage suite aux travaux et différentes déviations, mais tous rentre bien vite dans l'ordre, Km 155, on emprunte le canal Roeselare-Ooigem sur une quinzaine de Km, encore une déviation à Rumbeke, passée sans encombre celle-là, et nous voici à Roeselare.

(Roulers - Km 170)

Torhout (Km 186), passage à proximité du Domaine Provincial d'Aertrycke (Km 190) vers Oudenburg (Km 202).

Fin du voyage, nous voilà enfin à OSTENDE - KM 214, le soleil a décidé de nous accueillir les bras grand ouvert pour notre arrivée sur la digue, et mi-



racle de l'adrénaline que cela nous procure, en 10 minutes nous oublions les petites douleurs et souffrances dues à la pluie et à ce vent de face tout au long de notre diagonale... une fierté de l'avoir fait et un plaisir d'avoir roulé entre amis... Merci Fred d'avoir accompagné tes amis des Cyclos Emptinois, Greg, Thierry, Christophe, Catherine et Eddy...

On songe déjà à la prochaine...

LES RELAIS, DIAGONALES ET LA FLÈCHE DE L'ASCENSION.



Un compte rendu de 3 journées préparées par le président Pascal Loison du CT ANTOING et cyclées par 8 membres du club.

C'est au départ d'Antoing, le mercredi 12 mai dernier, que la petite troupe s'élança pour 2 relais de Belgique roulés en enfilade soit : Antoing-Quévy suivi de Quévy-Couvin. Le parcours tracé par GPS ne souffrira d'aucune faille car l'ami Pascal sait y faire...

Les premiers kilomètres nous sont familiers car le relais vers Quévy fut déjà parcouru quelques semaines plus tôt. Bernissart lac, Quiévrain, Dour et le tampon officiel reçu dans la boucherie à saucisses de Quévy le Petit. Sans attendre, nous reprenons la route vers Couvin, terme du second relais. La route s'élève et le tempo est de rigueur car nous sommes sur le parcours de Mons-Chimay-Mons et nous serons dans



l'obligation de tempérer nos ardeurs. Nous longeons La Trouille vers Rouveroy puis Erquelines et son petit port de plaisance sur la Sambre. Le Ravel en travaux nous perturbe quelque peu mais nous retrouvons nos esprits et quelques forces en terrasse à Labuissière. Ensuite, l'effort sera constant par Leers et Fosteau, le contournement de Beaumont, Solre-saint-Géry, la côte de Renlies vers Froidchappelle où nous retrouvons le Ravel en direction de Virelles puis le toboggan fagnard à Lompret où nous activons la pédalée vers Couvin, le terme de notre 2ème relais. Tampon et Super des Fagnes sur la place. Le service aux tables est très lent, nous devons donc nous contenter d'une chopine car nous repartirons de plus belle vers Chimay situé à 15km où nous logerons en la charmante Villa Adélaïde, Rue des Forges n°10. 155km au compteur. Le repas du soir sera servi au sein de chalets (de Noël) installés devant le Casino de la ville... Après une bonne nuit et un petit déjeuner copieux, nous nous alignons face à l'hôtel pour la photo du départ de notre 2ème journée le jeudi 13 mai, jour de l'Ascension. La diagonale de Belgique Chimay-Turnhout, longue de 185km, est au menu du jour.

L'ascension oblige, ça grimpera ferme... Le départ s'effectue tout d'abord en douceur sur un Ravel vers Géronsard. Ensuite, une route forestière dans un état PITOYABLE nous conduira vers Cerfontaine où nous entamerons la partie la plus rude de notre parcours. Soit 500m d'élévation concentrés en moins de 40km via et sur les barrages de la Plate Taille, du Ry Jaune et découvrons l'Eau d'heure en contre bas où quelques pêcheurs s'adonnent à leur passion. Heureux sport ! Pour nous pas de pitié, la raide montée vers Falemprise, Silenrieux, Walcourt, Thy-le-château et Loverval en terre des Marches de l'entre-Sambre et Meuse.

Après avoir déposé notre ami Mick à Fleurus, terme de la flèche de Belgique débutée à Chimay, nous profitons d'un arrêt « terrasse » réconfortant au km 70. Nous traverserons ensuite le village de Mellery qui avait fait, dans les années 80, la une de l'actualité pour des enfouissements illégaux de déchets au sein de la sablière locale. Nous aborderons Ottignies-LLN, ville casse-pattes, ceci, après avoir reçu une belle ondée sur le dos du côté du domaine provincial du Bois des Rêves (centre de loisirs). Nous pique-niquons bien à l'abri sous un porche commercial en centre ville de Wavre car, ça tombe dru ! Nous entrons en Brabant flamand par Ottenburg, Heverlee et sa caserne de Hemptinne où trois d'entre nous ont accompli leur service militaire (autre temps !) puis,

traversons le superbe parc universitaire de la KUL Leuven. Bien bel endroit ! Nous filons désormais vers le Limbourg en sautant d'une piste cyclable à l'autre et, sur des terres bien plus plates. Du bon et beau roulage jusque la Grand Place d'Herentals où votre rapporteur se retrouve plaqué au sol telle la chute de l'Empereur (Rik II). Comment peut-on sortir sans grand dommage d'une telle embardée. OUF ! Il reste environ 25km à enrouler jusque Turnhout et l'hôtel Best Western Plus où nous logerons et nous sustenterons, ceci, après quelques péripéties qui feront que je me vois mal vous conseiller l'endroit...

Retour vers chez nous le vendredi 14 mai en diagonale de Belgique Turnhout-Mouscron longue de 188km. Après la photo d'usage devant l'hôtel Western que nous laisserons sans regrets, les 7 cowboys s'élancent en direction d'Antwerpen par de nouvelles pistes cyclables très roulantes. En moins de temps qu'il ne faut pour l'écrire, nous entrons par la grande porte dans la banlieue de la métropole flamande. Au km 29, nous découvrons le Beverly-Hills anversois. Au sein du quartier résidentiel de Schilde, villas cosues, mini-châteaux, somptueuses résidences où des dizaines de jardiniers sont affairés à l'entretien des haies, pelouses, et autres greens... Et parmi toutes les voitures de luxe alignées dans l'allée arborée, 7 gars à vélo et un huitième sur le bord de la route qui a crevé des deux roues et à qui, j'offre une chambre à air. Dank U !

Pas finies les surprises. Non loin du musée de l'imprimerie Plantin, notre guide-président nous fera découvrir le tunnel Sint Anna inauguré en 1933 et qui permet aux piétons et cyclistes de rouler ou de marcher sous le fleuve. D'abord, il nous faudra dévaler 2 escalators avec nos machines sous le bras pour atteindre les 31 mètres de profondeur ; ensuite, nous pédalerons sous l'Escaut sur 572m avant de retrouver l'autre rive en remontant à nouveau 2 escaliers mécaniques. Une belle partie de plaisir que nous commenterons lors de notre arrêt matinal à Temse où nous admirons une sculpture monumentale de Valeer Peirsman « De Kaailopers » - « Les coureurs de quai » située près du bistrot du même nom. De Berlare à Overmere nous côtoyons le lac et le site touristique de Donkmeer (bel endroit !) avant de déguster sur la Grand Place de Wetteren, face à la maison communale de style médiéval, les restes de nos pizzas achetées la veille. Notre progression nous amènera du côté d'Oudenaarde où nous passons les derniers moments agréables de notre périple... En effet, au fur et à mesure de la pédalée, le ciel s'assombriera, le tonnerre grondera et l'orage éclatera. De mémoire de vieux routier, je ne me souviens pas avoir randonné sous pareille pluie. Les pistes cyclables sont inondées, les éclairs fusent de toute part. Nous nous abritons un moment sous le porche d'une ferme isolée dans la campagne flamande. Mais, il nous faut repartir, avancer... Nous implorons Noé mais il ne prend pas les cyclotouristes dans son arche. Alors, il nous faudra pédaler trempés jusqu'aux os, sur des routes maculées de coulées de



boue... Enfin ! Il verse toujours mais nous entrons en Hainaut Occidental non loin de chez nous...

On se sèche, on se change, on en boit deux et on oublie les moments les plus durs pour ne retenir que le meilleur de ces trois journées passées entre copains.

Ils étaient du voyage : Pascal Loison, Quentin Martignage, Eric Desprets, Philippe Offroy, Bernard Dubart, Christophe Besard, Mick Bargibant, Michel Garson.

Michel Garson.



Michel GARSON
L'ECHO DES BULLETINS
Rue des Wiots 56
7530 GAURAIN-RAMECROIX
Tél : 0473/20 47 26
michel.garson@skynet.be



A CHACUN SON PLAISIR . . .

Par Michel Garson.

Raconte-moi ta balade.
As-tu vu la cascade
Au pied du petit pont
Enjambant le vallon ?

A vrai dire...désolé
J'étais trop isolé
Un groupe de « caïds »
Impose la rythmique.

Alors, pas de photos ?
Ni même de chants d'oiseaux.
Encore moins la senteur
De ces milliers de fleurs.

De quoi me parles-tu ?
Regarde, je n'en peux plus.
Crois-tu que je promène,
32 c'est la moyenne

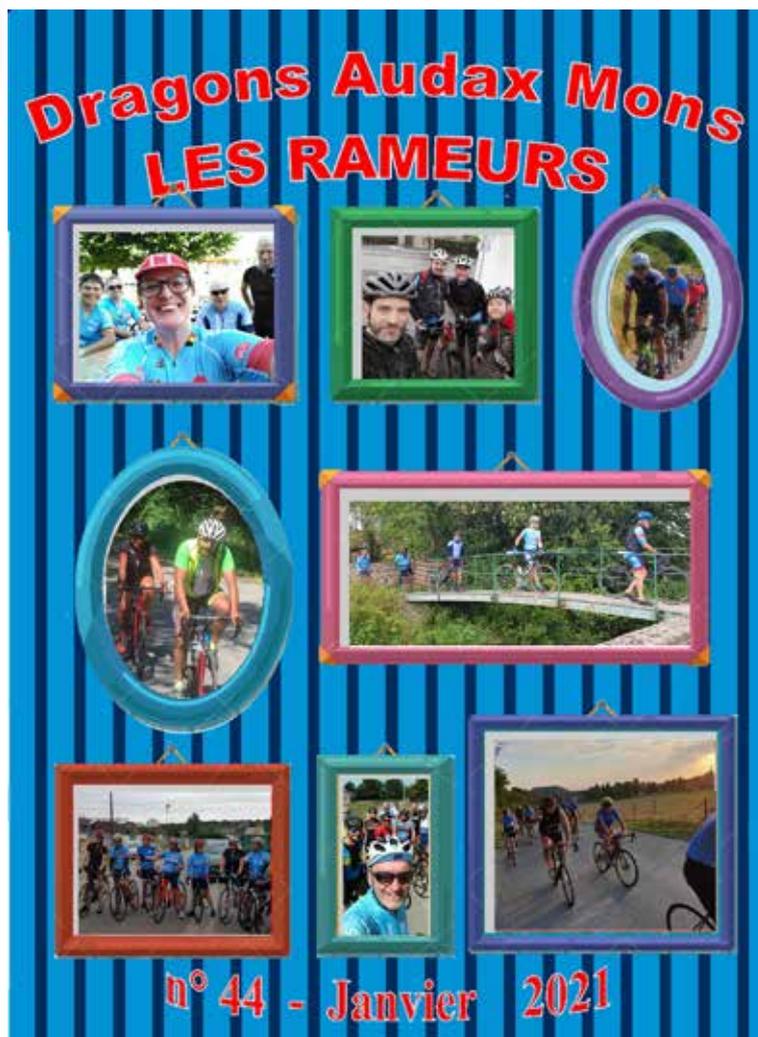
Et le bistrot ? Pareil ?
Sa terrasse au soleil.
Tu as loupé le coche
La serveuse...pas trop moche.

Mais par Dieu, tu divagues
Dis moi que c'est un blague
T'as perdu 20 minutes
Et pour des « babeluttas »

Moi tu sais, je respire
Et le vélo m'inspire
En m'invitant souvent
A un émerveillement.

Je partage mon plaisir
Je n'ai honte de le dire,
Sur mon écran « Strava »
Regarde les chiffres en bas :
T.P : 3h30 – Km : 112
Calories : 3000

Echo des Bulletins - Des Sites & des Blogs



44ème du nom, LES RAMEURS, la revue annuelle des Dragons Audax MONS s'offre une superbe couverture où sont reproduites, encadrées, 8 photos retraçant des moments forts de la saison écoulée.

Les premiers mots du « Zident » Michel Raulier sont on ne peut plus clairs : « L'année 2020 est derrière nous ! ». Il évoque bien entendu une année à part due aux circonstances sanitaires mais, il ajoute que ses Dragons ont malgré tout su contourner les obstacles et les difficultés afin de réorganiser leurs activités. Le livret ne déroge pas aux traditionnels challenges internes au club dont l'échotier vous livre la synthèse :

L'indétrônable Gerda Buyens remporte le challenge Ladies devant onze Dragonnes parées d'Or, d'Argent, de Bronze ou encore de Chocolat.

A. Delfosse s'offre le challenge Dragon Sport.

S. Dieu celui du Trèfle.

Jacques Lahaise est le lauréat Gentlemen et aussi celui du classement Les Spidam.

Le titre de Dragon de l'année est attribué à Angelo.

D'abord prévu en Bretagne, le séjour-club 2020 s'est finalement déroulé, en juillet, au gîte Burnontige dans la commune ardennaise de Ferrières. Ceci à la grande satisfaction de tous les participants. Philippe Trauwaert est le rapporteur de ce voyage qui, étant donné la topographie de cette région, ne fut pas toujours de tout repos. Rien de plat dans le coin !

6 journées de plaisirs divers pour les différents groupes qui composaient la délégation Montoise. Des costauds, des modérés et des Gravelers qui pédalèrent sur des circuits et parcours pour tous les goûts avec très souvent de bonnes références. A Petite-Somme, pente à 11% vers la plaine « Sapin » où un monument rappelle les parachutages d'hommes et de matériel, opérés là dès avril 1944 à destination de l'Armée Secrète. Mais aussi : les vallées de l'Ourthe et de l'Our, Spa-Francorchamps, le Mur de Huy, le Thier et la cascade de Coö, La Gleize, La Redoute, le Signal de Botrange et j'en passe... Du beau et du robuste mais, en fin de journée, les Dragonnes et Dragons seront récompensés par Florine et Robin, les talentueux cuistots qui « fristouillèrent » une cuisine d'une grande saveur et de qualité.

Le même périple sera décrit par Vincent Liégeois ; ceci pour le compte du groupe long et, il offrira en prime une multitude de clichés qui démontreront la bonhomie de cette expédition.

Par ailleurs, Patrick Ruelle publiera un condensé de sa saison. La Route 66, la Mer du Nord, Les Vosges, Les Alpes. Une année clôturée par une malencontreuse chute le 1er novembre. Plus de peur que de mal.

La revue continue son déroulement par l'annonce d'une future section VTT chez les Audax et la publication de photos rétrospectives « ALBUM 2020 » : de la première sortie en janvier au départ du tennis club en passant par le Panama-Costa Rica, l'Andalousie, Les Dolomites, Les Pouilles, la sortie-club, les escapades confinées, le Bikpacking : les villages oubliés, le Solstice, les Gravel-randonnées des Hauts Pays, de l'Armistice et des Chambourlettes et en fin de livret, la sortie Picon...

La revue et les Montois ne périront pas !...

Rappelez-vous lors de Mons Chimay Mons 2021 : nous avions promis un prix, un magnum de Chimay Bleue, au cliché le plus original.

And the winner is ... Patrick Beudin, pour la photo «PatrickBeudin2». Nous espérons seulement que ses camarades ont fini par trouver la direction de Chimay! Si c'est le cas, ils pourront partager avec Patrick le magnum qu'il a gagné !

Rendez-vous au 1er mai 2022 : ce sera la 50ème édition du MCM et ce sera un grand événement



Le Président du CT Antoing, Pascal Loison, en plus d'être un pédaleur émérite ainsi qu'un meneur GPS hors pair, monopolise chaque week-end le site Web du CTA (www.ctantoing.com) par une multitude de photos prises chaque semaine par les vaillants pédaleurs du Pays Blanc ; elles seront publiées en rubrique : « Les photos de la semaine ».

Il est dès lors aisé de constater la vitalité du club ceci malgré les restrictions sanitaires pas toujours faciles à respecter tant il se trouvait de pédaleurs intéressés par les divers rendez-vous proposés. Le groupe VTT, les groupes A et B, les adeptes du Plan B fédéral se retrouvent ainsi sur la toile.

Et, à dater du 8 mai dernier, les rencontres « Terrasse » !



Une initiative dans l'air du temps pour le Cyclo Club Mouscron qui publie sur : cyclo-club-mouscron.pep-sup.com, un classement hebdomadaire STRAVA. CC Mouscron. L'idée est neuve mais seuls les « GÉPÉ-Sistes » y retrouveront leur nom. De quoi faire des émules ?

Déjà évoqué, en son temps, au sein de cet écho, Le Cyclo-Détente propose une multitude de balades à bicyclette en Brabant-Wallon Est. La particularité de ces rencontres consiste en leur caractère philanthropique. En effet, en consultant les activités du moment (www.cyclodetente.be), vous observerez qu'elles sont destinées à aider l'ASBL Domus (soins continus et palliatifs à domicile) ou à soutenir la Fondation contre le cancer.

Des balades de Géocaching ouvertes à tous sont programmées le lundi ainsi que d'autres parcours vélo le jeudi. Mais aussi en association avec Les Guidons Courtois, la Route des abbayes prévue le dimanche 15 août. A vos agendas !

Le Cyclottigneur (www.cyclottignies.be) reste une des rares revues trimestrielles imprimées sur papier. L'échetier qui se trouve dans le carnet d'adresses du club reçoit donc l'ouvrage. En ce début de saison, la triste nouvelle de la disparition de leur ami Yves Roosen est évoquée car Yves, un vrai cyclo dans le sens noble du terme, faisait l'unanimité au sein du groupe. Un circuit de 75km lui sera prochainement dédié...



Au revoir Henri,

C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de notre ami Henri Lebrun. Il était hospitalisé depuis octobre dernier, suite à l'infection par ce foutu Covid. Malgré les soins prodigués, son état de santé s'est dégradé petit à petit, et après six mois de combat, Henri a déposé les armes et s'en est allé paisiblement ce 31 mai.

Henri avait découvert le cyclotourisme au début des années 80 lors de ses vacances et y avait tellement pris goût qu'il s'affilia au club de « Ham Cyclo »; club dans lequel il intégra aussitôt le comité. Après quelques années, il créa le club de « Audax Sambrien », club dont il sera le président jusqu'à son décès.

Il n'était pas seulement un « clubman », imprégné et passionné par le cyclotourisme, il s'investira également à d'autres niveaux. C'est ainsi qu'il remplira la fonction de secrétaire de la section namuroise de la RLVB/FCWB et sera aussi délégué provincial.

Début des années 2000, il rejoignit la FFBC avec tout son club, et entra aussitôt au sein du comité provincial où il exerça la fonction de coordinateur des challenges provinciaux : il avait notamment en main le challenge « Namuroises ». Il organisait également chaque année la fête de clôture de la saison cyclo.

Infatigable, Henri, à côté de ses activités cyclotourisme, était aussi membre du club de marche « les Spirous » de Jemeppe-sur-Sambre où il y était trésorier.

Henri était une personne affable, simple et gentille, tout dévoué à son club, au comité provincial et à la fédération. Accueillant chacun avec un large sourire, et un peu pince-sans-rire, c'était un camarade et un ami sur lequel on pouvait toujours compter ! Avec sa disparition, Henri laissera un grand vide non seulement dans son club, mais aussi au sein de la fédération !

Henri, tu seras toujours dans nos pensées ! Salut l'ami !



SAULT

ROULER AUTOUR DU VENTOUX



> le nesk

3 rue Belle Vue - F-84690 SAULT en Provence

Hébergement / Restauration / Bien-être / Séjours encadrés Sport & Bien-être

du 12 au 18/09/21

7 JOURS / 6 NUITS

Au programme : randonnée conviviale assurée selon niveau du groupe / tourisme / etc...

Compris : - Logement en chambre Duo Supérieure
- Repas de demi-pension et petit déjeuner compris

Non Compris : - Voyage aller/retour



599€^{TTC}
7 JOURS / 6 NUITS
Prix par personne
en demi-pension
sur base de min. 10 personnes



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



BULLETIN DE RÉSERVATION - POUR LE 15/08/21

Je réserve le séjour CYCLO du 12 au 18/09/21

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 :

Ville :

Gsm :

BULLETIN À RETOURNER

par mail à communication@velo-liberte.be

Remplir un bon par personne

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

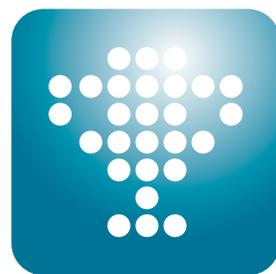
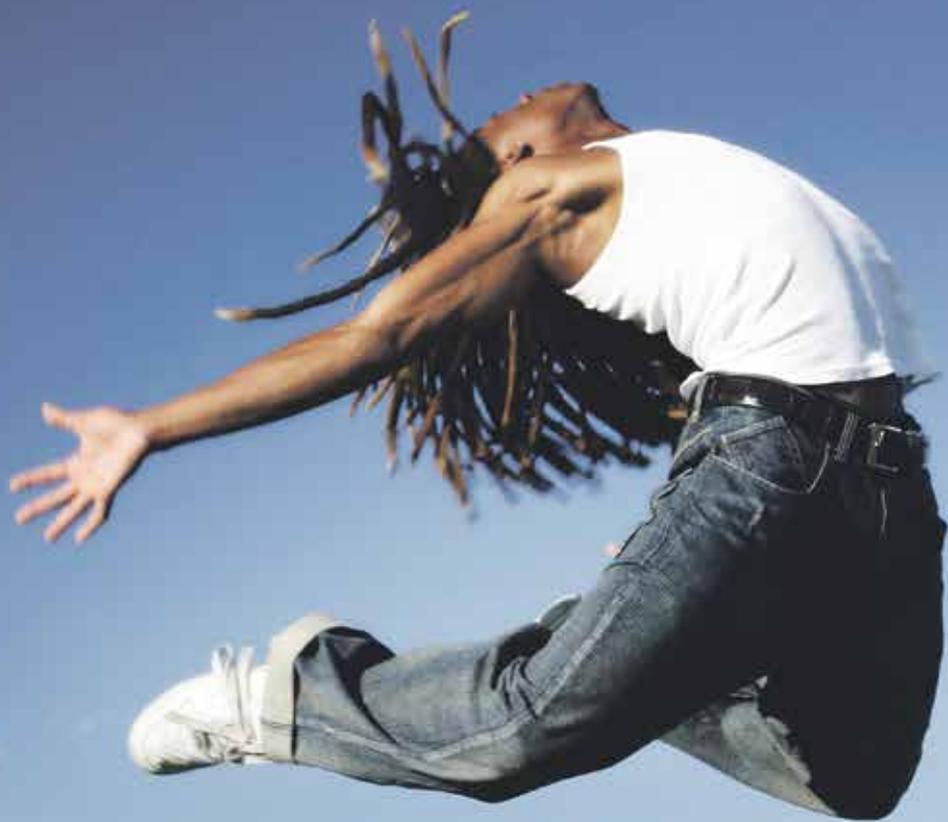
Conditions de participation :

- 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

