

CYCLO



L'ÉTÉ, PROPICE AUX VOYAGES
... EN ATTENDANT 2024



ÉTÉ



GRAVEL

velofollies

Le salon du cyclisme et des passionnés du vélo.

QUI MIEUX QUE VOUS POUR PRÉSENTER VOS RANDONNÉES ?

Votre Fédération a besoin de vous pour la distribution des agendas «Calendrier 2024» et donner les infos utiles sur votre Fédération aux visiteurs. Intéressé(e)? Réponse souhaitée via mail à communication@velo-liberte.be pour le 22 décembre afin de composer les équipes (5 personnes/jour). L'entrée et le SANDWICH/boisson vous seront offerts ! On compte sur vous !

KORTRIJK XPO

19, 20 & 21 JANVIER 2024

De 10h à 18h, le vendredi jusqu'à 21h — En prévente en ligne: € 15 (adultes), € 10 (enfants < 12 ans)

velofollies.be

FFBC - HALL 5 : STAND N°502

A VOTRE AGENDA !

AG FFBC 2024 : Samedi 3 février Complexe sportif «Blocry» Louvain-la-neuve

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

Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT ASBL
Chaussée de Bruxelles 441 bte 5 B-7850 ENGHEN
Tél: +32(0)2/520 95 12

Présence 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 - ffbc@velo-liberte.be

Rédacteurs en chef :

Michel DESSART - michel.dessart@tvcablenet.be

Philippe COLLART - vtt@velo-liberte.be

Infographie : www.frederic-coulon.be - fred.coulon@skynet.be

© Les photos de COVER et du sommaire sont issues de 2 randonnées :
Aywaille-Andenne-Aywaille et Pedales d'Ardenne

SOMMAIRE

CYCLO - EDITO	3
CYCLO - ACTIVITÉS FÉDÉRALES	4
CYCLO - ACTIVITÉS INTERNATIONALES	7
CYCLO - ACTIVITÉS PROVINCIALES	15
CYCLO - COTES ET COLS DE CHEZ NOUS	16
CYCLO - COURRIER DES LECTEURS	18
CYCLO - PARTENARIAT / VISITWALLONIA.BE	28
VTT - ORGANISATIONS PARFAITEMENT FICELÉES	33
VTT - CHASSEONWEB.BE	35
VTT - ACTIVITÉS DES CLUBS	36
VTT - STONEMAN ARDUENNA	46
GRAVEL - WALLONIA GRAVEL TOUR 2023	49
GRAVEL - ACTIVITÉS GRP	60
GRAVEL - ACTIVITÉS PROVINCIALES	61
CALENDRIER : 4° TRIMESTRE 2023	62

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.

Votre été fut propice à la réalisation de vos défis sur longues ou courtes distances CYCLO ou à la découverte d'une balade en VTT ou GRAVEL. Nos randonnées clubs FFBC programmées sont gages de découverte à vélo en mode «LIBERTÉ TOTALE, A VOTRE RYTHME, AU MOMENT QU'IL VOUS CONVIENT et HORS COMPETITION».

Vous avez certainement fait le plein de randonnées en 2023 grâce au calendrier des clubs FFBC qui touche à sa fin et vous relatez vos nombreux voyages dans ce numéro afin de nous donner l'envie d'y goûter à notre tour 2024 en sera certainement de même car les clubs sont occupés à (re)-programmer ces rendez vous fédérateurs. Ils vous réservent toujours de surprenantes destinations et autres surprises avec leurs spécificités locales vélocipédiques mais aussi gustatives.

Vous aimez parcourir en tous sens et roulez à votre rythme dans nos contrées de Wallonie, venez en discuter entre nous, avec vos clubs représentant la Fédération, lors de l'AG 2024 qui se tiendra le samedi 3 février en Province du Brabant Wallon, au complexe sportif «Blocry» à Louvain-la-Neuve. C'est l'occasion de partager vos découvertes et également d'interroger les membres effectifs et le comité de votre Fédération sur des sujets qui ne demandent qu'à être porté plus haut.

Des ateliers de discussion en matinée et le repas de midi avant l'AG en après-midi sont toujours programmées (voir ci-dessous). Consultez les infos pratiques et pré-inscrivez-vous dès maintenant via notre site internet : www.velo-liberte.be

Au plaisir de vous y retrouver, continuez à nous envoyer vos réactionnels de partage et découvertes diverses «à vélo». Le comité de rédaction.

ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

- 8h30 Déjeuner offert (café + viennoiseries)
- 9h30 Ateliers - Débats
- 12h00 Repas 3 services
- 13h30 Enregistrement des présences,
- 14h30 Ouverture de l'Assemblée Générale, Bilan financier 2023 / Budget 2024, Bilan moral 2023 et statistiques. Présentation des projets 2024,
- 15h30 Présentation des candidats aux élections,
- 16h00 Votes – Election des Administrateurs,
- 16h30 Remise des coupes aux lauréats des challenges fédéraux,
- 17h00 Questions – Réponses
- 17h15 Verre de l'amitié

THÈMES DES ATELIERS AVEC LEURS ANIMATEURS

1. CODE DE LA ROUTE : William DEFRISE
2. CARTOGRAPHIE : Jean-Pierre HANOTIER
3. ASSURANCES : Georgy CORNET
4. GRAVEL : Marc MENU, Philippe COLLART ,
5. VTT : Pascal VEYS
6. VOYAGES & SEJOURS : Frédéric COULON et Jean-Louis VERSCHEURE

NOUVELLES DE VOS CHALLENGES INDIVIDUELS

PAR WILLIAM DEFRISE - ADMINISTRATEUR FFBC



VOTRE LIBERTÉ DE ROULER QUAND VOUS VOULEZ ... EST TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS



Comme vous avez pu le découvrir avec la distribution de votre revue 2023/3, nous avons eu l'occasion de vous transmettre en annexe le « nouveau vade-mecum » .

Si tous les Administrateurs se sont réjouis de participer à cette dynamique générale, je me suis inscrit aussi dans la perspective de vous proposer de nouveaux défis.

Et quoi de plus normal que de travailler sur une nouvelle forme de randonnée. Suite à notre collaboration avec les auberges de jeunesse lors des tours Gravel, d'aucuns m'ont suggéré de créer de toutes pièces un tour de Belgique complet dit aussi « auberges » . Leurs villes et villages sélectionnés servant de lieux de contrôle (sans toutefois d'obligation d'y loger) et vous permettent ainsi de parcourir toute la Belgique en moins de 800 km sur des routes encore plus différentes et sans doute plus pittoresques que des grands axes.

Un nouveau carnet (couverture ci-contre) a même été créé pour innover mais désormais il servira également de support à tous les types de tours que vous connaissez déjà : Liaison des 15 relais (1.000km), réhabilitation du vieux tour des limites frontalières sur demande spécifique (1.200km), mais aussi les tours régionaux (Flandre et Wallonie) dont la particularité est de suivre la frontière linguistique sur leurs flancs Est ou Ouest respectifs à travers plus ou moins 85 patelins limitrophes. Dans ces désormais 5 formes de randonnée touristique, un impératif sera aussi maintenant d'application : « Restez en Belgique ! ». Ce n'est pas de l'ostracisme international mais le souhait premier est bien un voyage touristique en Belgique pour vous faire découvrir nos belles régions. Pour rappel aussi c'est à votre rythme, sans esprit de compétition donc pendant le nombre de jours et de nuits que vous voulez mais sans discontinuer donc d'une seule traite. Votre lieu de départ sur le circuit est également libre et plus nécessairement un lieu d'étape . A vous de le spécifier sur la 1ère page intérieure du carnet.

Vous retrouverez plus d'explications en feuilletant la page 26 de ce nouveau vade-mecum.

N'oubliez pas que de multiples autres destinations beaucoup moins longues vous sont offertes avec les tours de province et les diverses flèches ou relais dans les deux sens. (Lire pages 23 à 31 donc).

Etant gestionnaire de tous ces challenges, vous pouvez préalablement obtenir des explications complémentaires ou des réponses à vos questions ainsi que des idées de parcours en m'envoyant un simple mail à wildef56@gmail.com . Au plaisir de vous lire.

William DEFRISE, administrateur – gestionnaire.





DU JEUDI 13 AU LUNDI 17 JUILLET, SOIT 5 BELLES JOURNÉES DE VÉLO, ...

En son Vademecum (édition 2023), la FFBC - Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT www.FFBC.be prévoit un Tour de Belgique avec passages obligés par certaines villes frontières, sans pour autant aller jusqu'aux localités situées aux « extrémités extrêmes » du pays. La distance estimée pour ce périple est de 1.000 km.

Afin de marquer le plus fidèlement possible les contours de notre pays, il m'importait donc d'aller le plus possible dans « les coins ». Le Tour de la Belgique que Kris Vanderhauwaert et moi avons réalisé est proche de cet objectif, mais devrait encore être amélioré. Les 1.167 km parcourus devraient devenir 1.200 km dans la version définitive qui sera mise prochainement à la disposition des randonneurs via Openrunner.

La règle supplémentaire imposée par la FFBC est de ne pas quitter le territoire de notre petite Belgique. Un petit pays dont le périmètre fait plus 1.200 km ce qui n'est quand même pas mal avouons-le.

Bon à savoir : Le parcours chargé sur nos GPS Garmin ne comportait qu'une seule trace de 1.167 km. Lors des tests de chargement, la trace s'affichait correctement, mais après quelques km parcourus sur nos montures, nous nous aperçûmes que celle-ci était finalement limitée à +/-800 km. Grosse angoisse ! En fait ce n'est écrit nulle part dans la documentation livrée par Garmin, mais les traces du Edge 830 et du Edge 1030 sont limitées à 8.000 points. Lorsque vous chargez une trace supérieure à cette limite, il n'y a aucun avertissement, mais au-delà des 8.000 points il n'y aura plus de guidage. La trace reste visible sur votre GPS, mais il n'y a plus aucun guidage qui vous indique la route à suivre, . . .

Cette situation provoqua une certaine angoisse qui fut dissipée le troisième jour grâce à mon épouse qui parvint à créer via BaseCamp et avec les instructions que je lui donnais par téléphone, une trace plus courte représentant les 600 derniers km, laquelle ne comportait plus que 6.000 points.

Durant ces 5 journées de vélo, le vent fut l'élément perturbateur qui vint atténuer notre plaisir. Sachant qu'il était la plupart du temps orienté au secteur sud-ouest avec une force de 4 à 5 beauforts, en consultant la carte, vous conviendrez qu'il était souvent très gênant voire carrément défavorable. Malgré cela, la découverte des petits coins non encore visités de notre Belgique nous ravit !

LE TOUR DE BELGIQUE SUR LES BORDS DE LA BELGIQUE

PAR JEAN-LOUIS VERSCHEURE - ADMINISTRATEUR FFBC / SECRÉTAIRE

JOUR 1 : « TOURNAI - HASTIÈRE » 239 KM ET 2.200 M DE DÉNIVÉLÉ.

Départ de Tournai à 7h00 en direction de Quiévrain et ensuite Roisin village situé au point extrême sud-ouest de la région des « Hauts pays ». Nous remontons ensuite vers le nord-est pour longer la frontière en roulant sans doute un peu en France à Goegnies-Chaussée et Gognies-Chaussée sur la Chaussée Brunehaut. Le premier cité est Belge et se trouve sur le côté nord de la route, le second est français et est de l'autre côté. Belges et Français sont donc vis-à-vis de chaque côté de la route.

Ensuite nous prenons la direction de Beaumont pour rejoindre le Ravel qui nous conduira jusque Rance que nous quitterons ensuite en direction de Macquenoise, village à l'extrême sud-ouest de la Botte du Hainaut. Il restait alors à passer en province Namur pour rejoindre Hastière non sans avoir fait un crochet par Vaucelles situé dans un autre « coin » de la province. Cette première journée fut la plus agréable d'un point de vue météorologique.

JOUR 2 : « HASTIÈRE - ARLON » LA JOURNÉE LA PLUS SPORTIVE AVEC 200 KM POUR UN DÉNIVÉLÉ DE 3.200 M

Les montées tantôt longues, tantôt à forts pourcentages vont se succéder. Hastière, Sugny, Col du Saty, Col du Monument des bois, etc. . . à cela vint s'ajouter une chaleur assez lourde en fin de journée avec un trafic intense dans la région d'Athus, Entité situé à l'extrême sud-est du pays aux confins de la France et du Grand-Duché. La chaussée que nous empruntons pour atteindre Athus est toutefois incontournable si nous voulons rester en Belgique. Après cela il nous restait une bonne heure de route pour rejoindre Arlon avec un vent devenu tout à fait favorable.

JOUR 3 : « ARLON - VISÉ » 232 KM ET 2.500 M DE DÉNIVÉLÉ

La pluie était annoncée et dès 8h00 elle était au rendez-vous et cela jusque midi. Alors que cela devait être la plus belle journée de notre périple de par les routes empruntées, cela se transforma en une progression « sauve qui peut » mais à l'abri du trafic automobile grâce au Ravel « Bastogne-Gouvy » long de 30 km. A 11h00 nous décidâmes d'anticiper le repas de midi dans une « boulangerie-restaurant » située à St Vith, dans l'attente que les éléments veuillent bien se calmer. Comme prévu, vers midi la pluie cessa et nous repartîmes plein d'entrain pour traverser l'Eifel et descendre ensuite vers Eupen avant de repartir vers le Nord en direction des Fourons. Agréable surprise que de découvrir les Fourons que nous n'avions jamais parcourus à vélo. Il nous restait ensuite à plonger vers la vallée de la Meuse pour rejoindre Visé lieu de notre 3ème étape.

CE PÉRIPLE NOUS PERMET DE DÉCOUVRIR BEAUCOUP DE ROUTES AGRÉABLES DANS DES RÉGIONS OÙ NOUS N'ÉTIIONS JAMAIS ALLÉS. NOUS VIVONS QUAND MÊME DANS UN BEAU PAYS AUX PAYSAGES TRÈS VARIÉS.



JOUR 4 : « VISÉ - ZELZATE » 272 KM ET 700 M DE DÉNIVELÉ

Cette journée la plus longue devait théoriquement être la plus facile, mais . . . c'était sans compter sans le vent qui vint jouer les trouble-fêtes

La remontée vers Kessenich village situé à l'extrême nord-est du Limbourg se fit aisément avec le vent bien dans le dos. Mais ensuite, il fallut retourner les vélos pour aller vers l'ouest et ce n'était plus pareil. Ceci écrit, nous étions parfois à l'abri des haies et autres végétaux qui bordent les voies réservées aux cyclistes lesquelles sont légion dans cette région du pays au demeurant très agréable pour les cyclistes. Après avoir atteint Essen – ville située à l'extrême Nord du pays, nous prenions la direction d'Anvers pour une traversée d'une région que nous ne connaissons pas. Kapellen, ville située au nord d'Anvers est très arborée et nous fait oublier que nous sommes seulement à quelques km du Port. Vint ensuite Anvers avec sa Grand Place, son port, ses tunnels pour vélos, etc. . .

La traversée du pays de Waas se fit sur des « Fiestsnelwegen » ce qui nous permit d'atteindre Zelzate bien à l'abri du trafic automobile.



SUITE À NOTRE PÉRIPLE, LA TRACE ADAPTÉE EST ACCESSIBLE VIA WWW.OPENRUNNER.COM/ROUTE-DETAILS/17231085

JOUR 5 : « ZELZATE - TOURNAI » 237 KM ET 700 M DE DÉNIVELÉ

Nous redoutions cette journée qui nous imposait de longer toute la côte belge et nous avons raison !

Les 50 premiers km entre Zelzate et Knokke furent très agréables sur de petites routes et chemins de halage au revêtement très roulant. Mais à partir de Knokke et jusque Nieuwpoort, cela fut une toute autre histoire. Si l'on excepte le passage sur la digue à la sortie d'Oostende, cette partie s'est apparentée à du gymkhana sur des pistes cyclables souvent en mauvais état ou qui traversent des zones urbaines ou portuaires. Les sauts de bordures, l'évitement des ornières formées par les carreaux disjoints des pistes cyclables, les coups de freins pour éviter les piétons qui sont en balades ou les voitures qui sortent des parkings, . . . autant dire qu'il fallait rester attentif en permanence afin d'éviter la catastrophe. Ceci écrit, ce parcours me permit de découvrir le port de Zeebrugge que je n'avais jamais vu.

A partir de Nieuwpoort cela devint plus agréable sur une route peu fréquentée légèrement en retrait du bord de mer. Alors que nous prenions un café en terrasse à La Panne, deux jeunes dames à vélo se retrouvèrent au sol suite à un coup de vent violent au détour d'une rue, . . . autant dire qu'il y avait lieu de rester attentifs !

En quittant la Côte c'était direction plein sud jusque Wautou, le long de la frontière française. A partir de cette localité, c'était vent favorable pour les 60 derniers km, avec un passage par Ploegsteert, point d'entrée dans la province du Hainaut.

PARIS BREST PARIS 2023

K142 - WINE ERIC (SKYWALKER)

« FINISHER » EN 85H04M19S.

PAR ERIC WINE

C'est au milieu des années 90, lors d'un transfert en taxi vers Zaventem, que j'entends parler pour la première fois d'une épreuve vélo nommée le Paris Brest Paris. Mon taximan vient de terminer ce challenge et, durant l'entièreté du trajet, il me plonge dans cet univers fascinant. Il me décrit la pénibilité d'affronter plusieurs jours de privation de sommeil, de souffrances physiques diverses mais que tout cela n'est pas grand-chose face à la satisfaction d'avoir sillonné la route sur plus de 1.200 kilomètres avec des milliers de participants venus du monde entier. Nous arrivons à l'aéroport et c'est, avec un goût de trop peu, que je l'interromps pour reprendre le cours de mes activités. Je traverse l'aéroport pour me rendre à ma porte d'enregistrement toujours émerveillé par le récit de cet homme surhumain. A cette période de ma vie, je ne suis pas cycliste si ce n'est que, très modestement, quelques kilomètres en famille sur les bords du lac d'Annecy en période de vacances.

Les années, les décennies passent et, en février 2017, mon employeur me licencie. Je suis obèse morbide (123 kg pour 1,75 m) ; je décide alors de reprendre mon vélo et de rééquilibrer mon alimentation. Mes premières sorties se font tant bien que mal sur des courtes distances de 5 et 10 kilomètres et je rentre complètement exténué. Je ne suis pas découragé pour autant ; je terminerai cette première année de ma nouvelle vie avec plus de 4.000 kilomètres au compteur et une perte de 30 kg sur la balance.

Les années se succèdent sans descendre sous les 10.000 kilomètres annuels. Je prends goût aux sorties de type BâD (soit une élévation de 1.000 m pour 100 km). Je participe également à quelques rendez-vous, tels que Liège Bastogne Liège (sur la distance moyenne de 160 km), Mons Chimay Mons. Je m'offre également la montée du volcan Teide (Ténérife) ainsi que le géant de Provence (côté Malaucène & Sault). Ces différentes épreuves sont très agréables mais je ressens un besoin d'entreprendre un projet plus ambitieux.

En 2019, je suis observateur sur les réseaux sociaux du Paris Brest Paris (épreuve qui se déroule tous les 4 ans). Je suis à nouveau viscéralement captivé par l'événement qui me rappelle aux bons souvenirs de mon taximan des années 90. En septembre de la même année, je prends mon courage à deux mains et je me rends à mon premier Brevet Randonneurs Mondiaux 200 km qui se déroule à Orchies et qui porte le nom de « randonnée du souvenir 14 – 18 ». Cette première épreuve me procure une immense satisfaction tout en dévoilant le gouffre abyssal à combler pour envisager une participation non au PBP mais bien aux autres brevets (300 – 400 – 600).

2020 (12.300 km) et 2021 (10.500 km) sont également de belles années vélo. J'en profite pour me documenter (livres – YouTube – Facebook - ...) sur les prérequis pour accéder à un 1.200 km. Ce n'est qu'à Noël 2021 que je



fais part à mon entourage de mon intention de mettre tout en œuvre pour participer à l'édition 2023 du PBP ! J'essaye d'emmener avec moi quelques compagnons de route mais sans succès. Ils ont très vite balayé l'idée, cette préparation est très chronophage et demande grand nombre de sacrifices. L'objectif de 2022 est donc d'engranger un maximum de connaissances sur les limites de mon corps, l'alimentation, la récupération, ainsi que sur le matériel (vélo et accessoires) nécessaire pour cette discipline qu'est l'ultra distance (bien éloignée d'une sortie du dimanche matin). Je suis donc en mode exécution d'un plan qui me fait passer par les différents Brevets Randonneurs Mondiaux 200 km | 300 km | 400 km et 600 km. Ce dernier brevet de 600 km est suffisant pour me donner accès à une pré-inscription au prestigieux PBP.

Tel un festivalier de « Tomorrowland », j'attends avec impatience et anxiété le samedi 28 janvier 2023 (J-204) 12h00 afin de pouvoir me préinscrire sur la plateforme de l'Audax Club Paris. En quelques clics, me voilà un peu plus proche de la ligne de départ... plus question de douter... plus question de faire marche arrière... le processus est lancé. Pour accéder à l'inscription finale, le règlement prévoit à nouveau de valider les Brevets 200 – 300 – 400 et 600. En bon petit écolier, je passe ces épreuves de manière très scolaire et dès le samedi 27 mai (J-85), je suis officiellement inscrit sur le PBP 2023. Cela me remplit de joie mais fait également monter la pression. Les préparatifs sont nombreux, il faut également prendre en compte les logements pour que mon épouse puisse « sereinement » m'assister sur 3 sites de contrôle (Fougères – Loudéac – Carhaix).

Le mois de juin 2023 est très correct au niveau préparation et juillet remonte en puissance avec de nombreuses longues sorties dont 4 randonnées de 300 km sous le soleil. Tout semble donc sous contrôle. Le mois d'août pointe le nez et je suis satisfait des 11.000 km au compteur, composés de belles distances (#33 de +100km | #10 de +200km | #6 de +300 | #2 de + 400 | #1 de 500

ACTIVITES FEDERALES / CHALLENGE

#1 de 600km). Malgré mon beau palmarès de ce début d'année, je suis très loin derrière les cadors de la discipline. En effet, ceux-ci ont engrangé plusieurs BRM 600, BRM 1000 et, pour certains, un BRM 1.200 km ! Nous ne sommes pas tous égaux et je dois composer avec ce que dame nature m'a donné.

Nous sommes le 9 août, soit 11 petits jours avant l'épreuve. Le rêve s'arrête ! Lors d'une micro sortie calme de 50 km, je fais une erreur monumentale et je chute lourdement (telle une crêpe) de tout mon poids (93 kg) sur le flanc gauche. En quelques secondes, les 20 mois de préparation s'envolent en fumée. Tout ça pour ça ! L'hématome sur la cuisse gauche ne fait que grandir tout comme mon désespoir. Mon entourage est dubitatif. Nous savions déjà que nous devons avoir toutes les étoiles bien alignées dans le ciel pour affronter ce défi qui était bien plus grand que moi et voilà que je dégrade considérablement mon corps avec ces blessures à quelques jours du départ. Est-ce encore raisonnable de se rendre sur le pas de tir ? Est-ce raisonnable de prendre le départ ? Est-ce raisonnable d'inquiéter ses proches dans de telles circonstances ?

Samedi 19 août, J-1, mon épouse et moi prenons la décision de prendre la direction de Rambouillet pour le retrait des fournitures (veste de sécurité, plaque de cadre K142 avec puce RFID, maillot souvenir) ainsi que les documents (carnet pour les cachets aux contrôles, tickets repas du dimanche). A notre arrivée sur l'immense domaine du château, nous sommes directement en totale immersion. Plusieurs milliers de personnes venues du monde entier (71 nationalités) sont éparpillées sur les pelouses. Les nationalités sont déjà bien identifiables : l'Allemagne, le Royaume-Unis, Les Etats-Unis, l'Italie, le Japon, L'Inde sont en nombre. A 18h, je retrouve l'ensemble de mes contacts belges d'épreuve longue distance pour une photo de groupe (nous sommes 115 Belges inscrits). Nous prenons le temps de converser et de nous encourager mutuellement.

Dimanche 20 août, jour J, voilà nous y sommes, la 20ième édition du Paris Brest Paris peut s'élancer. Nous sommes 6810 inscrits mais, c'est finalement 6.505 cyclistes qui prendront leur envol pour tenter de parcourir plus de 1.219 km (avec plus de 11.500 m de dénivelé positif) en moins de 90 heures. Nous sommes répartis en 27 vagues successives espacées de 15 minutes. Je suis dans la vague K qui comporte 346 cyclistes avec un départ à 18h30. Je dois être de retour dans ce parc avant jeudi 12h30 pour être reconnu comme « finisher ». Nous sommes début d'après-midi, il fait très ensoleillé et la météo des prochains jours s'annonce bien estivale. Cela grouille de partout, on en a plein les yeux. Il est bientôt 15h et la première vague, dont le départ est à 16h, se prépare et se range derrière un officiel avec porte drapeau portant la lettre A. 15 minutes plus tard, il en est de même pour la vague B et ainsi de suite. C'est extrêmement impressionnant de voir ce flot continu de cyclistes (et d'accompagnants) formant une masse très compacte alignée sur une distance avoisinant les 800 mètres. Il est maintenant 17h30, c'est à mon tour de me préparer. Les officiels vérifient que nous avons notre veste de sécurité ainsi que nos éclairages avant et arrière réglementaires et opérationnels. La procession avance, nous serons bientôt libérés. Etrangement, je ne ressens aucun stress, aucune appréhension ; je profite de l'instant présent et je savoure chaque seconde du décompte qui me mène à cette ligne de départ.

18h33, mon RFID vient de franchir le portique de départ. C'est la folie ! Cela bouge de partout, il faut rester extrêmement vigilant. Ces premières heures ne seront pas représentatives des suivantes. Cela va vite, très vite ! Le risque d'accrochage est bien réel. Un participant imprudent devant moi vient de laisser tomber son GSM et cela occasionne un gros coup de frein et une séance d'évitement. Première grosse frayeur ! Après à peine 1h20 de passée, je remonte sur des participants de la vague J et l partis 15 et 30 minutes avant ma vague K. Juste le temps de découvrir ces nouvelles lettres de cadre qu'une grosse escadrille de 20 coureurs me passe en trompe estampillée de la lettre L et le reste de l'alphabet ne fera que défiler jusque jeudi. Tour à tour, on s'arrête pour enfiler nos vestes jaunes et allumer nos éclairages. La nuit est maintenant bien installée avec son obscurité. C'est un paysage redessiné par nos loupiotes rouges de feux arrière qui par certaines éclairent la route. C'est très réconfortant et sécurisant de ne pas se sentir seul la nuit.

Dimanche 23h41, j'arrive à Mortagne-au-Perche qui est à l'aller « seulement » un lieu d'accueil (pas de cachet sur le carnet) Je viens de parcourir les premiers 119 km et je me sens très bien. Je vérifie mes messages. Mon épouse est bien installée à L'hôtel BW de Fougères et je la rassure sur ma progression. Le temps de remplir les bidons et je repars immédiatement dans cette obscurité remplie de points rouges.

Lundi 2h57 (du matin), je me présente au contrôle de Villaines-La-Juhel. Cela grouille de partout : des dizaines (voire déjà des centaines) de participants décident de dormir (la plupart à même le sol) ; d'autres vont se restaurer.

203 KM ont été parcourus, mes jambes sont bonnes, mon hématome XXXL ne semble pas impacter ma progression. La température est descendue sous les 10 degrés, il fait froid, très froid ! Dans les vallées, le brouillard est bien présent et se matérialise à travers de fines gouttelettes dans le faisceau de mon éclairage dynamo ainsi que sur le bord de mon casque.

Lundi 7h39, j'arrive au contrôle de Fougères. Je suis au kilomètre 292 et je me sens en pleine forme. Je contacte mon épouse ; j'ai 2h30 d'avance sur mon planning et je lui propose donc de prendre le petit déjeuner en sa compagnie à l'hôtel (qui se trouve sur la trace à moins d'un kilomètre du contrôle). J'en profite pour graisser la chaîne, faire le plein de boissons et d'aliments, effectuer différents soins (Hirudoid sur l'hématome qui a décidé de continuer à s'étendre en envahissant la partie intérieure du genou et arrière du mollet). L'absence de sommeil de cette première nuit ne semble pas avoir d'impact significatif sur mon organisme et je repars en direction de Tinténiac.

Lundi 11h26, j'arrive au contrôle de Tinténiac (km 353). Les visages ont bien changé et les marques de fatigue apparaissent. Je suis en mode très scolaire, très méthodique (et cela en sera ainsi jusqu'à l'arrivée) : contrôle – cachet sur carnet – WC – remplissage bidons – huile chaîne – alimentation – lecture des messages d'encouragement de mon entourage – contact avec mon épouse (qui sert de Hub de communication)) et je repars. Ce lundi après-midi, le soleil cogne dur et il y a plus de participants qui dorment dans les endroits ombragés le long du tracé que de cyclistes sur la route. De mon côté, je n'ai pas cette option de m'assoupir car ma stratégie est basée sur un arrêt gîte à Loudéac. J'exécute ma routine

à l'accueil de Quédillac et je vise maintenant Loudéac. Durant toutes ces premières heures passées, j'ai le temps d'analyser, en mode pleine conscience, le miracle d'avoir pris le départ et d'avoir déjà parcouru plus de 400 kilomètres sans sommeil. Il me reste une bonne trentaine de km avant d'atteindre Loudéac et je constate que mon genou gauche a doublé de volume et continue à bien se colorer de mauve. Heureusement, cela n'entrave en rien mon coup de pédale si ce n'est un frottement du genou sur ma sacoche de cadre.

Soulagement à 16h08 quand j'arrive au contrôle de Loudéac. J'ai parcouru 435 km et cela fait 21h38 que je suis sur une selle de vélo. Après avoir effectué les procédures de contrôle d'usage, je range mon vélo (parmi plusieurs milliers) et je le dépouille de tous les accessoires (afin de les recharger au gîte). En effectuant ces activités, je me rends compte rapidement que je suis incapable de me mettre à genou, l'hématome entrave la flexion. Je prends une photo de la localisation du vélo afin de le retrouver un peu plus tard dans la nuit. C'est avec une joie non dissimulée que je croise Guillaume, un ami cycliste qui m'a accompagné sur deux BRM 300 – un 400 et un 600 et qui était aussi au départ pour m'encourager avec son épouse Laurence. Guillaume est parti dans la vague T de 20h45, soit 2h15 après moi, et il est déjà là devant moi, frais comme un jeune premier au contrôle de Loudéac - Chapeau à lui ! Je rejoins enfin mon épouse qui me conduit au gîte – douche – soins – repas – hydratation. Le volume du genou n'est pas rassurant. Dois-je en rester là et arrêter cette aventure ? Puis-je continuer ? J'écoute les conseils pertinents de mon entourage et je décide de m'en remettre à la compétence des médecins se trouvant à l'antenne médicale de Loudéac. Mon planning prévoit un départ de Loudéac pour minuit mais je suis arrivé avec 2h45 d'avance. J'envisage donc un départ (sous réserve de l'avis médical) de Loudéac plus tôt que prévu pour garder une marge confortable. Mon épouse me réveille à 20h40 après un sommeil profond et réparateur de deux bonnes heures. De retour sur le site de Loudéac, je passe avec une certaine appréhension par le centre médical. Un jeune infirmier fait les palpations d'usage des surfaces gonflées et colorées. Comme je ne manifeste aucune douleur durant l'examen, il me dit que je suis bon pour le service et me conseille juste de mettre un terme à l'aventure si une douleur se manifeste. C'est avec le sourire que je retrouve mon vélo et que je le rhabille de tous ses accessoires (lampe avant sur batterie Bontrager (additionnelle à mon éclairage dynamo SON), nourriture, bidons, batteries SRAM, Bike packing Tailfin arrière avec 2 feux Catéye et 1 Bontrager). Je suis moi-même habillé pour affronter la nuit et le froid. Nous ne sommes toujours que le lundi 21 août, il est un peu plus de 22h quand je quitte Loudéac (pour y revenir dans 350 km – le temps de faire un aller-retour à Brest). A peine reparti, je sens bien que je n'ai plus les mêmes forces que la veille ; je dois me faire violence les 20 premiers kilomètres pour relancer la machine.

C'est avec soulagement que j'arrive au poste d'accueil de Saint-Nicolas-Du-Pélem où j'y dévore une crêpe saucisse avec sauce moutarde (un standard dans la région). Une majeure partie d'entre-nous dort par-ci par-là à même le sol, sous une couverture de survie dans le meilleur des cas. Pas trop le temps de se poser, que je repars vers le contrôle de Carhaix dans un cortège ininterrompu de centaines de loupottes rouges. Cela monte, cela descend, cela monte, cela descend ! Rien n'est plat

sur ce Paris Brest Paris. Dans la noirceur de la nuit, des motards assurent une forme de sécurité ; ils passent par deux, plus ou moins toutes les demi-heures. Ils vérifient que le fléchage est bien en place, que personne n'a besoin d'une assistance médicale, que les cyclistes ont bien leur éclairage fonctionnel et leur gilet, que ceux-ci sont autant que possible lucides et du bon côté droit de la chaussée. Je suis satisfait de mon éclairage avant SON Dynamo en montée et sur le plat, mais celui-ci s'avère un peu juste quand il faut gérer une descente à fort pourcentage sur revêtement moyen et avec enchaînement de lacets. Dans ces conditions, je me réjouis d'avoir un éclairage supplémentaire puissant à large faisceau qui me procure un immense confort visuel. Je dois juste l'utiliser avec parcimonie pour tenir la nuit et également pour ne pas éblouir les rares véhicules en contresens.

Je passe le contrôle de Carhaix le mardi 22 à 2h23 (j'y repasserai en début d'après-midi pour mon retour vers Loudéac). La montée de Huelgoat vers le col de Trévélzél (Les Monts d'Arrée) me semble interminable, je n'avance plus, j'ai froid, j'ai très froid. Soudainement, je ressens une douleur qui part du bas du cou et qui couvre toute la partie de la nuque côté gauche. J'ai pourtant un cache cou mais celui-ci est insuffisant. Je continue l'ascension tout en me massant. C'est un moment de galère. J'aperçois un sas de banque et je m'y réfugie. Nous sommes une dizaine de cyclistes entassés comme des sardines, 6 couchés, 2 assis et 2 debout (dont moi). J'attends sagement et dans un silence religieux qu'une place couchée se libère (je suis en effet incapable de passer par la position assise avec mon genou qui ne plie pas suffisamment). La chaleur chasse mon mal de nuque. Il faut savourer une douleur qui s'en va. Je repars mais, après une bonne demi-heure, le froid me rattrape. Je pense que mon corps manque de calories. Cela tombe bien, j'arrive au milieu d'un village où plusieurs établissements sont déjà ouverts et nous accueillent chaleureusement. J'enfile croissants et cafés, il est grand temps maintenant que je me secoue si je veux voir Brest.

Mardi 8h36, c'est avec un immense sourire que j'arrive au contrôle de Brest. Tout le monde est joyeux, comme si nous avions déjà terminé alors que nous n'avons fait que la moitié du parcours (même un peu moins... 604 km des 1.225 km). Cela fait plus de 38 heures que j'ai quitté Rambouillet. Les gens qui me suivent sont soulagés de savoir que je suis arrivé à cette pointe Ouest du parcours. Je suis surpris d'apprendre qu'un grand nombre de mes contacts sont sur la plateforme officielle Chrono et font, à intervalles réguliers, un rafraîchissement d'écran pour évaluer ma progression. Je suis devenu un point sur une carte qui bouge de contrôle en contrôle. Nous allons maintenant suivre les flèches bleues indiquant PARIS. Je repars très doucement de Brest pour m'assurer de ne jamais oublier ce moment magique d'accomplissement de ce segment Paris Brest. Je fais plusieurs arrêts sur le Pont Albert Louppe et prends quelques vues du Pont de l'Iroise qui déploie ses magnifiques haubans. J'envoie ces clichés et une vidéo à mon cousin Léon qui me l'avait demandé. Il est maintenant temps de revenir à la réalité et de me reconcentrer pour retourner vers Carhaix (92 km mais 1310 m de D+). Les genoux, les pieds, les mains sont en surchauffe. Tous les participants sont en souffrance. Ce parcours est nouveau et les anciens ne manquent pas de signaler qu'il est bien plus difficile que l'habituel. Je suis assez mal à l'aise car mon poids de 93 kg me fait descendre deux fois plus vite que les autres



mais je monte également deux fois moins vite. Cela rend la chose un peu cocasse de voir et revoir des participants à intervalles réguliers au gré des montées et des descentes.

Enfin voilà Carhaix ! Nous sommes mardi 14h35. Mon épouse est au contrôle et nous sommes bien rodés dans notre process. Nous ne faisons pas de phrases ; nous échangeons juste des mots ; nous savons exactement quoi faire. Cela me fait penser aux pilotes de Formule 1 qui s'arrêtent au stand pour changer de pneu et faire le plein. Je ne sais pas pourquoi nous nous empressons d'exécuter ces tâches si rapidement sachant que je suis un randonneur lent dans une Ultra Distance dont mon seul objectif est d'arriver. Je repars pour Loudéac (en passant par l'accueil de Gouarec). Il me reste donc à couvrir 85 km avec 1.026 m de D+. Les genoux, les pieds, les mains sont toujours en souffrance. Il faut donc isoler mentalement ces douleurs et les chasser de son esprit. Je devrai faire de même pour affronter les montées infernales à répétition, la chaleur ainsi que le vent de face des 20 derniers kilomètres. Je dois sans cesse puiser dans mes ressources mentales pour progresser vers Loudéac. Je viens de prendre conscience que j'ai franchi ma plus grande distance qui était de 711 kilomètres. Toute satisfaction, aussi petite soit-elle, est bonne à prendre dans les moments compliqués.

Mardi 19h35, me voilà enfin de retour sur le contrôle de Loudéac où j'applique, tel un robot, la même procédure que la veille [retirer tous les accessoires ... prendre une photo du vélo pour le localiser demain (mercredi)]. Je retrouve mon épouse et nous rejoignons le gîte : douche – soins – repas – hydratation. A notre grande surprise, le genou gauche a dégonflé. C'est avec une profonde tristesse que je découvre le message envoyé par Guil-

laume qui m'apprend qu'il s'est fait renverser par un vélo couché, 50 km avant Loudéac, que son genou et le quadriceps gauche sont touchés et qu'il ne repartira pas. C'est un coup dur car il avait bien plus de potentiel que moi et il est poussé à l'abandon pour un événement hors de son contrôle. Mon corps a beaucoup donné, mes batteries se vident et je dois dormir. Mon épouse et moi planifions un départ vers 3h du matin de Loudéac afin que je ne sois pas hors délai au contrôle de Tinténiac. Le temps que mon assistante ajuste son alarme sur 2h15, je dors déjà profondément. A mon réveil, je n'ai aucune idée de l'endroit où je me trouve, ce qui se traduit par une sensation très désagréable et inconfortable. Je suis comme déboussolé ! En reprenant contact avec la réalité, la situation est encore bien pire ! Je ne vois pas comment rationnellement imaginer à nouveau repartir sur le vélo en pleine nuit, rouler jusque Rambouillet, c'est-à-dire effectuer 437 km (avec 3.900 m de D+) et ce, sans dormir la prochaine nuit. Le raisonnable n'a pas sa place à cet instant présent. Je me replonge donc, machinalement, dans les tâches de préparation (nourriture – crème – cuissard - équipement – chargement voiture – transfert vers le contrôle). Sur le trajet, je réalise que mon GSM est resté sur son chargeur au gîte... on reste calme ... on retourne le chercher ... pas question de partir sans moyen de communication...

Il sera finalement mercredi 3h15 quand je quitte (pour la dernière fois) Loudéac et, cette fois, en direction de Paris. Le prochain contrôle est Tinténiac à 85 km (avec 760m de D+). Je retrouve mon nouveau quotidien : des gens qui dorment un peu partout au milieu de la nuit, des loupiotes rouges mais cette fois en moins grand nombre, des passages de motos de sécurité, des descentes rapides, des montées lentes et la nécessité d'un éclairage plus large dans les lacets. Des stands improvisés par

la population locale poussent tels des champignons : café, gâteaux, coca, eau, raisins secs sont distribués la plupart du temps gratuitement et toujours accompagnés de réconfort et d'encouragement, ... Le visage des participants a bien changé, les traits sont bien marqués mais la constante reste le sourire et une volonté dans le regard de repartir. Je rencontre de plus en plus de personnes roulant au milieu de la route, comme hypnotisés et guidés par la ligne pointée centrale. Certains roulent même du côté gauche de la chaussée. Ils sont essentiellement originaires (de par les inscriptions sur le maillot) du Japon, de Singapour, d'Inde. Je les invite gentiment à reprendre la route du bon côté. Dès le départ à Rambouillet, j'avais déjà beaucoup d'admiration pour tous ces participants venant d'Asie, d'Océanie et d'Amérique pour qui, l'adaptation à notre nourriture, notre « time zone », nos règles de circulation routière représentaient des difficultés supplémentaires non négligeables.

Nous sommes mercredi 7h31 avec une arrivée à Tinténiac dans les temps. Ce contrôle pour ma vague K prévoyait une fermeture à 8h15. Mon GPS affiche 871 km (avec 8.660 m de D+) effectués. Mon épouse me confirme qu'elle sera au contrôle de Fougères et me partage également les marques d'encouragement qui viennent de toute part. Il est tôt mais les « fans » sont au taquet pour envoyer leurs messages de soutien. Je ne pensais pas qu'un événement inconnu du grand public, tel que le PBP, pouvait à travers ma petite personne susciter un tel engouement ... cela me galvanise. En petit soldat, j'exécute ma procédure habituelle et je repars tout de suite.

J'arrive à Fougères le mercredi à 11h10. L'atmosphère est assez détendue. Je demande à un officiel de l'organisation l'autorisation de faire visiter l'intérieur de l'infrastructure à mon épouse. (Contrôle – restaurant – zone repos - ...) afin qu'elle puisse également en avoir un souvenir personnel. Il me reste maintenant 291km (avec 2.670 m de D+) à parcourir avant de voir Rambouillet. Je ne suis pas dans l'euphorie mais bien dans la retenue. Je sais que cette distance est perçue par la majorité des gens qui me suivent comme quelque chose de facilement réalisable puisque je l'ai déjà parcourue à 6 reprises cette année. Mais, je suis bien entamé physiquement et un nouveau désagrément vient de faire son apparition dans le catalogue de mes petits bobos : mon fessier envoie des signaux au cerveau alors que celui-ci est déjà en saturation avec mes autres périphériques. Je ne suis pas trop surpris. Il y a bien longtemps que je vois mes partenaires en grande souffrance avec des problèmes similaires. La douleur est gérable et ne va pas entraver ma progression. Je suis sur le segment Fougères - Villaines-la-Juhel qui s'annonce une nouvelle fois délicat avec ses 89 km et 965 m de D+. Heureusement, nous sommes portés par la ferveur populaire. La population est à la fête dans tous les villages traversés. Certains crient, d'autres applaudissent, les enfants sont sur le bord de la route pour un « high five ». Les gens sont assis sur leur devanture et sont extrêmement bienveillants ; ils nous offrent à manger, à boire. J'ai l'impression que nous avons changé d'époque, que notre flux continu de cyclistes a remplacé leur émission de télévision, leur écran GSM. Ils sont comme captivés par notre folie, notre inconscience. Les arrêts sont très fréquents, la température subie sur le vélo est bien au-delà des 30 degrés et les bidons se vident très vite.

Nous sommes mercredi 17h13 et j'arrive au contrôle de Villaines-la-Juhel (contrôle préféré classé #1 depuis plusieurs PBP). C'est juste de la folie. Sur plusieurs dizaines de mètres, la population est amassée de part et d'autre de la chaussée et nous acclame. Le parc à vélo est organisé de telle sorte que nous avons un contact direct avec la population. Nous recevons une multitude d'encouragements qui nous fait oublier temporairement les petits bobos. Mon GPS affiche plus de 1.018 km. Il reste donc un bon 200 km à parcourir, distance que j'ai déjà effectuée 10 fois cette année mais pas dans cet état. Je n'ai pas le choix ; je ne peux pas laisser cette distance pour demain ; je me dois de reprendre la route, même si le temps est à l'orage et que quelques nuages de pluie font leur apparition rendant la route glissante. Le segment qui me sépare du prochain contrôle est encore costaud vu mon état de fatigue (81 km et 716 m de D+).

Je ne sais pas comment j'atteins le sommet de la côte qui mène au contrôle de Mortagne-au-Perche mais je sais déjà que je ne repartirai pas tout de suite. Mon corps n'est plus en état de rouler et ma lucidité n'est plus suffisante pour assurer ma sécurité. Nous sommes mercredi 22h11 et je suis cuit physiquement et mentalement. En plus de mon process habituel au contrôle, je contacte mon épouse pour évaluer les différentes options. On décide d'un réveil pour le jeudi 2h15 du matin. J'étales ma couverture de sécurité à même le sol et tombe, telle une masse, dans un demi-sommeil. Mon corps est « off » et mon esprit est en mode veille. Jeudi 00h30, des gouttes de pluie martèlent la fine couche d'aluminium de ma couverture et, dans un sursaut, je me mets debout. La température est agréable. Mon corps a retrouvé assez d'énergie pour redémarrer, je dois juste me méfier d'un manque de lucidité. J'en informe mon épouse et repars vers le prochain contrôle. Dreux est à 78 km (avec 640 m de D+). Je m'arrête au premier ravito improvisé par les habitants : grosse soupe et tasse de café bien fort. Les motards prennent le ravito avec moi et m'annoncent que certains modèles météo annoncent un orage imminent et qu'il ne faut donc pas trainer. Heureusement, cet orage ne va pas se matérialiser et je ne suis pas là pour l'attendre ; je continue mon chemin.

Jeudi 4h21, j'arrive sur ce nouveau et dernier contrôle situé à Dreux. L'endroit n'est pas trop sympathique ou c'est juste moi qui n'apprécie plus cette atmosphère. Je réalise seulement maintenant que la fin de l'épreuve est proche. Il ne reste que 42 km à parcourir et j'ai donc tout le temps nécessaire. Malheureusement, je ne vais pas profiter de ces 42 kilomètres pour savourer pleinement l'exploit que je suis sur le point d'accomplir. Je reste sur la hantise d'une défaillance technique, d'une chute, d'un élément extérieur qui viendrait entraver ce dernier segment. C'est triste mais ce serait vous mentir en mentionnant qu'il en a été différent. Je pense juste aux personnes qui se sont enregistrées sur cette épreuve et qui, telles des victimes des aléas de la vie, n'ont pas pu se présenter au départ ce 20 août. J'ai une pensée particulière également pour ceux qui sont partis comme moi et qui ne reverront pas Rambouillet. Je pense à tous ceux qui nous ont quittés et qui seraient bien surpris de voir ce que je suis sur le point de réaliser. 300 mètres avant l'arrivée, un bruit de casse mécanique retentit. Ma roue libre ne fonctionne plus mais cela n'a plus d'importance. Je passe la ligne d'arrivée le jeudi 24 août à 7h37. Je suis officiellement un « Finisher » de la 20^{ème} édition du Paris Brest Paris en 85 heures 04 minutes et 19 secondes.

MON 1^{ER} PARIS-BREST-PARIS «RANDONNEUR» : QUELLE AVENTURE SPORTIVE ET HUMAINE !

PAR KRIS VANDERHAUWAERT

Grand soleil pendant 3 jours, relativement peu de vent, des rencontres uniques et chaleureuses et 1.225km franchis à vélo. Tels étaient les principaux ingrédients de cette 20^{ième} édition du Paris-Brest-Paris Randonneur qui s'est tenue du 20 au 24 août 2023. Cela fut ma première participation à cette randonnée mythique et j'en garde un excellent souvenir !

Epreuve phare pour tout randonneur, le Paris-Brest-Paris (PBP) est organisé tous les 4 ans et est considéré comme les jeux olympiques pour ceux qui aiment la longue distance. Parmi les 6810 participants, 115 Belges étaient au départ et comme eux j'étais prêt à me mesurer à moi-même.

LE DÉPART

Ayant choisi la formule de 84 heures pour relier les deux villes, je quitte mon hôtel vers 4h du matin le lundi 21 août pour me diriger vers le Château de Rambouillet où j'ai un départ à 5 heures. Lors du contrôle obligatoire du vélo et des lumières, le bénévole me dit que ma veste réfléchissante est hors normes et que je ne pourrais pas prendre le départ. Un stress m'envahit car j'ai laissé le gilet jaune officiel PBP dans ma voiture qui est garée sur le parking de l'hôtel à 3 km du Château... Le destin doit être gentil avec moi, car la personne suivante au contrôle décide de quand-même tamponner mon carnet de contrôle. Ouf ! Me voilà dans le sas de départ, mais toujours avec mon soi-disant gilet jaune non homologué. Heureusement un des 2.000 bénévoles a la gentillesse de m'offrir un gilet jaune PBP. Voilà rien ne peut plus m'empêcher d'enfourcher ma machine !

La première heure se passe derrière la voiture officielle et permet de faire les premières rencontres, notamment avec des gens de Beuvry et de Béthune (France) où j'ai roulé beaucoup de mes brevets qualificatifs. Assez vite des groupes se forment. Tout le monde est encore frais et a envie de rouler. La vitesse ne cesse d'augmenter et en moins de 4 heures les premiers 120km sont bouclés. Ayant de très bonnes sensations, mon copain et moi décidons de rester avec ce groupe rapide. Les kilomètres passent vite et notre étonnement est grand quand on regarde le compteur au contrôle à Villaines-la-Juhel à 11h35. On a fait 203km avec une moyenne de 32km/h. Est-ce raisonnable sur un PBP ? Il y a peu de temps pour des réflexions philosophiques, car voilà déjà les premiers partis. Pour un Sud-Africain, le PBP s'arrête (déjà) ici. Son cadre est fissuré au niveau du raccord cadre boîte de pédalier.

AU PAYS DE MORTAGNE-AU-PERCHE VERS LA BRETAGNE

Mon copain Patrice estime que la vitesse est trop élevée pour lui terminer son PBP en « mode

cool » et me laisse partir après 225km. Je ne vais plus le revoir, mais il n'a pas de regret. Avant l'épreuve on s'était dit que chacun le fera à sa façon et selon ses propres objectifs. Je fais la rencontre avec un peloton de 6 Canadiens qui se relayent très bien sur les lignes droites vallonnées et qui sont tombés amoureux de la Belgique (et de ces « Bergs ») en regardant les classiques belges. A 14h52 on arrive à Fougères. Il est temps de se restaurer. L'avantage de tenir une bonne cadence c'est qu'il n'y a pas de monde au contrôle. Je suis tout de suite servi au restaurant : une omelette avec du sel supplémentaire, du ketchup, un morceau de pain, un flan et un Coca-Cola. Un régal !

Il fait très chaud en cette après-midi et il y a relativement peu de cyclistes sur la route à part des gens qui ont pris le départ le dimanche soir mais qui sont déjà cuits et qui n'avancent plus. Les pauvres. La route est encore longue et les moments solitaires permettent de réfléchir à ce qui vient de passer et ce qui m'attends. Tout d'un coup je me rappelle que je n'ai pas averti mon hôtel pour le deuxième jour que je fais

ACTIVITES FEDERALES / CHALLENGE

PBP et que je risque d'arriver tard. A Tinténiac (km 354), j'appelle l'hôtel pour régler les formalités administratives et m'assurer que je pourrais y accéder le jour suivant.

Il est 21h21 quand j'arrive à Loudéac après 435 km. Il est temps de manger un pain saucisse et de me préparer pour la dernière étape du premier jour. Il fait toujours chaud, donc pas nécessaire de mettre un collant. Juste les manchettes et le gilet jaune qui fait office de coup de vent et c'est bon pour repartir. Je rencontre un jeune Allemand qui fait monter la vitesse et qui semble être heureux de ma compagnie. Au contrôle secret à Canihuel juste avant le contrôle officiel de Saint-Nicolas-du-Pélem, il me demande si on va continuer ensemble à cette allure jusque Brest. Mmm, la cadence est très bonne, je me sens super bien, il fait bon, on dépasse plein de cyclistes ... Qu'est-ce que je fais ? Le type me fait hésiter si je continue avec lui ou pas. Le PBP c'est aussi un test mental en permanence et une sorte de monstre qui essaie de te maîtriser. Je garde la lucidité et décide d'aller à mon Airbnb à Plounévez-Quintin. Le propriétaire m'attend devant son garage et m'accueille chaleureusement. Il est minuit. J'ai 489 km au compteur avec une moyenne de 29,1km/h et un dénivelé de 4613m. Cela fût une belle journée de vélo !

DEUXIEME JOUR : CHALEUR ET SOLITUDE

Le réveil sonne à 4h30. J'ai dormi « comme un bébé » pendant 4 heures. Eric, le propriétaire, est en pleine forme. Il prépare le petit-déjeuner : du riz avec du poulet, croissant, baguette, une banane et du café. On bavarde et à 5h40 me voilà reparti. Etant seulement quelques centaines de mètres hors parcours, je rencontre très vite des cyclistes, la majorité d'entre eux ayant roulé toute la nuit. La différence entre 4 heures de sommeil et peu (pas) de sommeil se fait vite voir. Il n'y a personne dans ma roue et je ne trouve pas de groupe à une allure qui me convient. Ce sera comme ça toute la journée : je roule seul, je dépasse des centaines (milliers) de cyclos, le parcours accidenté et la chaleur intense (34°C) font des dégâts. Le mardi 22 août à 10h40 à Brest (km 604) un sandwich et un Coca-Cola me donnent de l'énergie pour entamer le retour vers Paris. Les côtes s'enchaînent et le parcours est dur. Je remarque chez moi aussi un certain aplatissement l'après-midi : la cadence est irrégulière, je transpire, je prends plus de temps aux contrôles, j'ai plus envie de manger des barres énergétiques. Je décide de m'arrêter dans un restaurant pour manger un spaghetti-bolognaise en terrasse à l'ombre. Un Anglais assis devant moi ne se sent pas bien. Il a mal à la tête, au ventre et s'endort presque dans son assiette. L'effet de la chaleur et du kilométrage. Il m'offre son dessert (flan) que je refuse poliment. A Carhaix-Plouguer au km 697 à 15h20, je constate que j'ai déjà « perdu » presque 2 heures suite aux arrêts et contrôles. Je me remonte le moral et je me dis que pour la suite je dois retrouver un meilleur rythme.

Arrivé à Loudéac après 782km je fais un calcul vite : je dois encore faire 146km pour arriver à mon hôtel à Fougères et il est déjà 20h03. Une angoisse prend m'envahit. Avec une moyenne de 25km/h cela fait encore 6 heures de vélo sans compter les arrêts ! Il sera au moins 2h du matin quand je vais y arriver. Je n'avais pas prévu ça ! Je décide d'appeler mon épouse qui me rassure et me conseille de pédaler et de voir jusqu'où cela va m'emmener. Allez, c'est reparti. J'ignore le contrôle libre à Quédillac (km 842) et je fonce vers Tinténiac au km 867. Il est 23h58 et il est temps de mettre le collant et deux coupes vent. J'ai froid.

ACTIVITES FEDERALES / CHALLENGE

RENCONTRE AVEC KEITH MORICAL, UN ULTRA-CYCLO EXTRAORDINAIRE

Pour la première fois sur ce PBP en quittant Tinténiac il n'y a plus personne sur la route ! Je ne vois pas de lumières ni devant ni derrière moi et j'ai l'impression d'être le seul qui n'est pas allé au dortoir. J'essaie de rester calme et de ne pas me laisser emporter par des pensées négatives. Tout à coup j'aperçois deux cyclistes à l'horizon. Ouf, il y a quand-même du monde. Je les rattrapes et j'entame une conversation. Le monsieur (l'autre cyclo étant une femme) me propose de continuer à deux car il entend à ma voix que j'ai encore du « punch » dans les jambes ce qui est – selon lui – rare la deuxième nuit de PBP. Alors commence les 2 heures de PBP qui resteront le plus dans ma mémoire. Le monsieur se présente comme Keith Morical, un ultra-cycliste Américain extraordinaire de 60 ans qui a notamment fait le Trans AM Bike Race (6681km au total) et 4 fois le Race Across America (RAAM), une course de 4800km. Il figure également au Guinness Book of World Records comme étant le seul Américain qui a relayé en 2020 les 48 états en 30 jours. Une sortie de 11400km avec 64600m de dénivelé !

On parle du vélo et de ce que cela nous apporte, tant physiquement et mentalement, de notre famille et les enfants et du travail. Je m'occupe des montées et grâce à lui les descentes se font à 60km/h. Arrivé à Fougères à 2h37, on échange nos données personnelles et on se dit de rester en contact. Au contrôle, je reçois les félicitations pour déjà être là. Direction à l'hôtel pour une nuit qui sera courte avec seulement deux heures de sommeil.

DES GROUPES LORS DU TROISIÈME JOUR

En quittant Fougères à 6h15 le vent défavorable souffle fort. Directement je trouve un groupe de cyclistes français qui me proposent de prendre des relais. Je refuse en disant que mon moteur n'est pas encore chaud. Ils s'excusent d'avoir demandé ça quand ils voient mon numéro de dossard W183. Le W indique mon départ le lundi matin tandis qu'eux portent une lettre de départ de dimanche... J'ai donc un jour d'avance sur eux et ils comprennent.

Plus loin j'aperçois deux Allemands (Tim et Daniel) et un Bulgare et je décide d'aller les rejoindre. Ils ont une bonne cadence. On s'arrête au bord de la route pour manger une crêpe et pour boire un café chez un collectionneur de cartes postales. Il me demande de lui en envoyer une en retour de sa gentillesse (ce que je vais faire bien évidemment).

A Villaines-la-Juhel au 1018km, on prend le tampon (avec la mention « Bravo ») et je décide de continuer avec seulement Daniel qui veut faire un bon temps. Il est également parti le lundi matin, mais à 6 heures donc encore une heure après moi. On s'amuse, on est motivé et on raconte nos aventures de ces derniers jours. On rigole et on gère bien la chose. C'est un vrai plaisir. Durant la journée, on a de la chance de trouver de bons groupes (étonnamment beaucoup d'Allemands ce troisième jour) et on s'arrête de temps en temps chez des gens au bord de la route pour prendre un ravito. En s'approchant de Paris, la température monte.

A Mortagne-au-Perche au km 1099 à 14h32 je constate que mon pneu arrière est un peu dégonflé. Est-ce sim-



plement dû à la chaleur ou est-ce que j'ai une fuite lente ? Je gonfle le pneu à 6 bars et je tente ma chance en ne changeant pas la chambre à air. On fonce à Dreux, toujours entouré par des cyclistes forts dont notamment un Suisse qui en est à son 4ième PBP et qui a dormi deux fois 8 heures lors de cette édition ! Je mange une lasagne à Dreux à 17h50 en discutant avec un randonneur Belge d'Audenarde. Daniel met un peu la pression parce qu'il réfléchit à son temps final. Il calcule que nous avons 1h30 pour faire les derniers 42km qui nous séparent de Rambouillet si on veut arriver avant 20h. Ça va être (trop?) juste...

TERMINER EN 63 HEURES SUR UN PNEU ARRIÈRE PLAT

Malheureusement la partie entre Dreux et l'arrivée reste vallonnée et on a le vent (fort) défavorable. Il y a des gens dans nos roues qui ne veulent pas prendre de relais. Daniel et moi on s'aperçoit qu'il sera impossible de rentrer avant 20h et nous ralentissons un peu. Tout à coup Daniel me fait remarquer que mon pneu arrière est presque plat. Ah non, je ne vais quand-même pas crever à 8km de Rambouillet !? Je commande Daniel de continuer et je sors une cartouche de CO² pour gonfler le pneu, tentative de la dernière chance. Je donne tout, je monte dans les tours et ça gicle dans les bosses ! Je franchi la ligne d'arrivée à Rambouillet à 20h03 dans un temps total de 63h. Les spectateurs m'applaudissent, j'ai les larmes aux yeux et ma famille m'attend. Mon pneu arrière est complètement à plat. Mon premier Paris-Brest-Paris est fait ! Je me suis amusé pendant trois jours en pratiquant mon sport préféré et j'ai eu des rencontres qui me marqueront pour la suite de ma vie. Quelle aventure sportive et humaine !

Je tiens à remercier tous ceux qui m'ont soutenu et suivi (avec le système Suivi Live) pendant cette épreuve et qui m'ont encouragé toute au long de la route.

Kris Vanderhauwaert



ULTRA TOUR DU LUXEMBOURG BELGE

PAR MICHEL MUSSOT - COMPAGNIE DES BORNÉS



Dans le milieu de la longue distance et de l'Ultra en région wallonne, ce dernier week-end de juin 2023, a eu lieu l'organisation du 1er ULTRA TOUR DU LUXEMBOURG BELGE avec comme défi pour la quinzaine de participants de réaliser les 400 km du parcours avec près de 8000m de D+ en 24 h ou 48h.

C'est avec une pointe de d'humour et d'émotions que les consignes de sécurité et d'organisation furent énoncées dès l'aube. En effet trente ans jour pour jour avant cette organisation Michel MUSSOT se lançait à l'assaut d'une tentative de record du monde des 24heures cyclistes (record d'Europe) à Metz (France).

Une fois élanés du café cycliste « la bordure » à Arlon, nos courageux cyclistes partirent à la découverte des petites routes escarpées de notre belle province en passant par la célèbre colline de Montquintin avec ses 17% , l'abbaye d'Orval et sa célèbre bière trappiste, les routes forestières de la vallée de la Semois, les multiples côtes du plateau ardennais, le col du Haussire, La Roche en Ardenne, Bastogne et pour finir avec le plus grand plaisir la côte de la rue de la platinerie juste avant Arlon.

Une excellente météo a permis aux participants de découvrir notre province sous un grand ciel bleu.

LA PHILOSOPHIE DE NOTRE ORGANISATION EST SIMPLE :

- Réaliser les pourtours de la province en mettant en valeur son patrimoine naturel, local et humain.
- Pas de ravitaillement mis en place par l'organisation afin de retrouver un réel esprit d'aventure.
- Plusieurs « selfies » sont à envoyer à l'organisateur sur le parcours afin de connaître au mieux l'avancée des participants.
- Un délai maximum imparti sans esprit de compétition ou de classement (aucune communication sur

les temps réalisés par les participants) seul le défi de clôturer le parcours dans les délais.

- Ne pas devenir une épreuve de masse.

Les participants de cette première édition venaient de la province du Luxembourg, du Grand-Duché ainsi de la France. Ceci étant un de nos buts : faire découvrir notre territoire pas ces pratiquants et permettre à nos amis frontaliers de poser leurs roues au cœur de notre province.

Tous furent ravis du parcours proposé en dénivelé et petites routes tranquilles. Les maîtres d'œuvre de ce parcours atypique sont Frédérique Verscheure et Frans Ceulemans.

Nombreux furent ceux qui ont découvert et appréciés les beautés cachées de notre région et ses atouts pour la pratique du vélo sous toutes ses formes.

Le « GRAAL ULTIME » de chaque finisier : recevoir son diplôme de l'ultra-tour du Luxembourg Belge et la poignée de main avec l'organisateur à la fin de son défi. Avec l'élégance et la fierté du devoir accompli pour chacun d'entre eux.

La seconde édition de l'ULTRA TOUR DU LUXEMBOURG BELGE aura lieu les 22 et 23 juin 2024 avec une approche innovante :

- Ouverture des inscriptions le 1er novembre,
- Le nombre maximum d'inscrits est limité volontairement à 40,
- Chaque finisier 2023 peut parrainer un néo participant,
- Chaque participant offre à l'organisateur une gabette (casquette cycliste) à apporter le jour du départ.

Venez nombreux pour l'esprit, le partage et... l'effort..., tout cela pour une poignée de mains !



LA HOUPPE (155M) TU BOIS DE LA HOUPPE AU BOIS DE LA HOUPPE ?

PAR DANIEL GOBERT - DANIEL.GOBERT@MAIL.BE

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

Daniel Gobert vous emmène cette fois-ci en Province de Hainaut, à la frontière linguistique, dans un site très touristique et renommé pour les cyclistes, au-dessus d'un joli bois, où une brasserie n'est jamais loin.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

C'est un bois de promenade touristique et un lieu de cyclisme depuis longtemps. Même du temps de Rik Van Looy et Rik Van Steenbergen. Déjà en ce temps-là, évidemment, Charles Perrault ne nous contredira pas, Rik est à la Houppe. Car ce sommet voit passer les professionnels dans des semi-classiques tous les ans depuis des décennies. Et il voit aussi passer tous les jours de nombreux cyclos, même par centaines le jour des randonnées organisées. Seule différence notable, le cyclo s'arrête souvent au sommet pour déguster une bonne bière très wallonne. Wallonne, car si on te dit au bois de la Houppe, « tu bois de la Houppe, peye ? », tu es à Liège. Si tu cherches la brasserie de La Houppe, tu es à Namur et si tu cherches le lieu géographique, tu es dans le Hainaut. Ne crachons pas dans l'as, Houppe, de notre patrimoine wallon même si le lieu est devenu principalement néerlandophone et se reconnaît sous le nom de Pottelberg. Par définition, la Houppe est huppée.

TOPONYMIE

La Houppe (en néerlandais : D'Hoppe) est un hameau de la commune de Flobecq en province du Hainaut, en Belgique.

La Houppe est un substantif féminin qui signifie un assemblage de brins de laine, de soie, de fils liés ensemble à une extrémité de manière à former une touffe et qui sert d'ornement. En anatomie, nous avons deux houpes : un muscle du menton et une partie du péritoine. On utilise aussi la houpe, récipient conique, en technologie, pour diviser les parcelles de soufre.



LIEU DE TOURISME

Tourisme naturel : remarquable ensemble composé aujourd'hui de hêtraies et de chênaies couvertes jadis par de vastes landes sablonneuses dont il ne subsiste que quelques rares fragments, ce massif forestier est le refuge pour une flore riche ainsi qu'une faune fort diversifiée. On peut y voir la salamandre tachetée, devenue bien rare en Brabant.

Tourisme gastronomique : lorsque le soleil est de la partie, on peut voir jusqu'à une centaine de personnes remplir la terrasse de la taverne sommitale. Un gros projet de parc animalier pourrait donner une vie encore plus importante aux bois et au secteur Horeca du hameau.

LIEU D'HISTOIRE

L'histoire du lieu, c'est l'histoire de Sylvie (1851-1925), originaire de Flandre, qui se retira en 1902 à Flobecq après avoir beaucoup voyagé. Elle s'installa à l'abri des regards dans une petite clairière. Les gens du coin lui construisirent une cabane en rondins d'épicéa dont la réplique se trouve à proximité du centre de La Houppe. L'espace est devenu un lieu de culture et de point de départ de nombreuses balades.

LIEU DE CYCLISME

En raison des collines autour du hameau, certaines de ces pentes sont montées en vélo durant les classiques ou semi-classiques printanières flamandes, tels que le Pottelberg et le Hoppeberg. Les semi-classiques hennuyères les visitent également, avec les versants venus du sud.

LIEU DE CYCLOTOURISME

La randonnée Cyclo Bois de la Houppe a été organisée pour la première fois en 1971 et la dernière fois 2023 le samedi 8 avril 2023 avec départ à Warchin pour sa 53e édition. La Royale Union Audax Tournai propose 3 parcours (110, 70, 35 km) pour vélo de route.

ACCÈS

Versant Est (ou plus précisément sud-est) : De Lessines vers Flobecq. A droite vers Puvinage. A Puvinage : pied.

Versant Sud : De Lessines à Flobecq. A Flobecq : rue René Dubreucq : pied.

Versant Nord : De Horebeke vers Ronse (Renaix). A la sortie de Schorisse, à gauche vers Bosgat. Après 300m : pied.

TRACÉ

Versant Est : A Puvinage, suivre la rue Géron qui se prolonge en Paillard en entrant dans le Bois de la Houppe. Au Châlet Gérard, prendre à l'extrême-gauche la Houppe jusqu'au Châlet radar.

Versant Sud : A Flobecq, suivre toujours la N520, rue des Frères Gabreau, qui se prolonge en la rue Planche, puis la rue des Quatre-Vents. Juste avant la chaussée de Ninove, prendre à l'extrême-droite, la rue de la Houppe qui devient Ravel. A la sortie du ravel, tour droit sur 100m jusqu'au Châlet Radar.

Versant Nord : Kaperij, jusqu'au centre de Bosgat. Tout droit : Bergstraat. A droite, Bosterijstraat. Au carrefour avec la Chaussée de Ninove, droite-gauche vers le Châlet Radar.



DESCRIPTION

Le remarquable site touristique du Bois de la Houppe présente une forêt qui regorge de myrtilles. Le sommet jouit à proximité d'une grande chapelle au goût douteux, du chalet du Bois de la Houppe, de terrains de sport et de parcours de santé.



vous n'y verrez personne ou devrez slalomer entre plein de voitures. Le final est bétonné sur une nationale où l'on devra peut-être s'arrêter pour laisser passer en contresens un véhicule dans le rétrécissement de chaussée mis là pour casser les vitesses. Il cassera aussi la vôtre s'il vous en reste une et que vous avez le vent en P...Houppe.

Le versant nord est une route « flamande », donc munie d'un béton rouge-gris aux séparations marquées. L'ascension s'effectue presque en ligne droite. On retrouve de l'asphalte juste avant la grand-route. Pour traverser celle-ci, c'est court et assez dangereux avec un terre-plein central. Ensuite c'est le plateau asphalté jusqu'au sommet.

Le versant sud est une nationale asphaltée classique où on quitte la ville dans les champs avec des lignes droites assez longues au pourcentage faible. Le final est plus agréable pour le cyclotouriste car une piste cyclable vous éloigne de la circulation juste avant la grand-route. Faut pas que tu la l...Houppe ! Et vous mène tout droit au site final...

Voilà qui clôture le trente-huitième 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



COMMENTAIRES

«C'est le passage obligé dans la région quand tu veux faire une halte sur un long parcours» Pol M.

« Pas la plus dure ! Pas la plus laide ! Un beau mélange de cyclotourisme» Jules V.

« J'aimais bien le passage en sous-bois avec les petits virages et la bande cyclable sur le côté. J'aimais moins le béton près du sommet.» Stéphanie Z.

DÉROULONS LE TAPIS ...

Lorsqu'on se présente au pied du versant sud-est, on peut s'attendre à une côte en trois temps : le bois, le site et la sortie du site. Le bois est dense et les doux virages qui le parcourent sont agréables sur un asphalte remarquable. C'est le régal du cycliste. Quand la lumière revient, d'anciens pavés sortent parfois de la route et on atteint le site touristique en virant à gauche. Selon la météo et l'époque,

VUE D'EN HAUT

Un trésor se chiffre toujours

Versant	Sud-Est	Sud	Nord
Longueur de la côte	3,5 km	6,2 km	4 km
Dénivellation	114 m	116 m	111 m
	(41-155)	(39-155)	(44-155)
Pourcentage moyen	3,30%	1,90%	2,80%
Pourcentage max./100m	10,00%	6,00%	8,00%
Pourcentage max./10m	12,00%	8,00%	10,00%
Revêtement	Asphalte puis pavés légers	Béton Asphalté	Piste Ravel Béton Asphalté
Points Cotacol	93 pts	90 pts	86 pts
Temps coureur	9'37"	14'44"	10'34"
Temps cyclosporitif	14'57"	22'55"	16'26"
Temps cyclo	18'09"	27'50"	19'57"
Temps cyclotouriste	21'22"	32'44"	23'29"

L'ORNE À VÉLO

OU ON NE CHANGE PAS UNE FORMULE QUI A FAIT SES PREUVES!

PAR MICHEL GARSON

Une douzaine d'amis du club cyclotouriste d'Antoing se sont unis afin de participer au traditionnel voyage à vélo qui, loin des sentiers battus par les deux roues, purtent, une fois de plus, parcourir et découvrir les routes d'une région de France souvent ignorée des « pédalages » habituels.

La ferme du Gros chêne, située à Mortagne-au-Perche (*), département de l'Orne, région Normandie au lieu-dit Gros Chêne fut le camp de base réservé du 20 au 23 juin dernier. Les nuitées confortables et les bons repas furent ainsi assurés durant tout le séjour. Web : fermedugroschene.com/

(*Mortagne-au-Perche, bien connu des cyclos-randonneurs est un lieu de passage obligé du Paris – Brest - Paris. En 2014, la FFCT y organisa une mémorable Semaine Fédérale.)

Embarqués en 5 voitures, cyclos et vélos prennent la route le mardi 20 juin à 7h30 au départ de Gaurain-Ramecroix (Tournai). Le déplacement d'environ 410km s'effectuera



sans problème et ,vers 13h00, nous découvrons notre hébergement qui, comme souvent en chambres d'hôtes, se situe au calme, loin de centres urbains. Dès le casse-croûte avalé, nous nous lançons pour notre première balade à la découverte du Parc Naturel Régional du Perche. Cap plein sud sur la D931 en direction de Mamers (Sous-préfecture de la Sarthe). La chaussée est dans un état impeccable mais l'orage gronde au loin. Premier arrêt K-way du côté de St Jouin de Blavou, nous nous abritons sous les arbres mais la pluie redouble et nous n'avons d'autre choix que de nous remettre en chemin sans même



nous soucier des panoramas ni des villages traversés. Bien dommage ! Pourtant, du côté de Pervençères, un éclair se fracasse devant nos roues ; nous freinons des quatre fers et nous nous réfugions dans un abri bus. Serrés les uns contre les autres, les 12 lascars n'ont d'autre souhait que d'espérer l'éclaircie qui reviendra en fin de parcours et nous permettra d'apercevoir le manoir de la Grossinière, siège de la Seigneurie de Cougéouët. Quelques kilomètres plus loin, un « raidard » à 17% se dresse devant nous. Ça patine...sauve qui peu ! Sur le haut, nous découvrons la vallée qui nous ramènera vers Mortagne et après un dernier coup de rein, à la ferme du gros chêne. 61km-760m d'élévation pour cette première escapade très mouillante. Apéro bien mérité !

Le mercredi 21 juin. C'est l'été et nous visitons le Perche Eurélien (vers l'Eure et Loir) dans de bonnes conditions sur des routes tranquilles et au revêtement de qualité qui fait tellement défaut sur les parcours auxquels nous sommes régulièrement confrontés. Direction Sud-est vers Longny- en -Perche (Brevet des Provinces Françaises- BPF) pour ensuite entrer en Eure et Loir afin de retrouver un second BPF à la Ferté-Vidame. Nous cassons la croûte en terrasse à Senonches pour ensuite reprendre les chemins des étangs d'Haron, de la Bénétte et des Baussiots, ceci, en bordure de la forêt de Senonches. En virant à gauche sur la D5, non loin de la Ferté-Vidame, nous longeons un intrigant et impressionnant mur d'enceinte de 2m15 de hauteur. Nous roulerons plus de 4 km sans que ce mur ne s'interrompe d'un seul mètre. A vos Smartphones !... la recherche aboutira et nous informera de l'utilité de celui-ci. Ce mur, d'une longueur totale de 12 km, abrite sur 900 hectares, le centre technique et d'essais Stellantis, groupe détenant Citroën, Peugeot... 32 km de pistes vouées aux essais servant au développement de nombreux véhicules des marques citées et aussi militaires. Lieu très confidentiel unique en France. Nous quittons l'Eure à Neuilly- sur-Eure pour retrouver Le Perche à Moutiers-en-Perche puis nous dévalons vers Rémalard pour un arrêt bistro qui marquera nos esprits. La sympathique tenancière est agréable et elle a beaucoup de répartie. Le plus cocasse c'est la collection particulière qui orne l'arrière de son comptoir. Des sexes masculins de tous calibres, de toutes formes et de toutes couleurs. Bizarre, mais ça nous amuse et le retour vers Mortagne s'effectuera dans la joie et le plaisir de retrouver notre logement à l'issue de 140km et 1479 de dénivelé. Soirée jacuzzi pour certains, la TV pour d'autres, fans de : « n'oubliez pas les paroles », apéro et repas pour tous.

Jeudi 22 juin. Destination Nogent-le-Rotrou pour une balade corsée de 116 km et 1530m d'ascension. Les amis sont prévenus ! Départ montant vers Villiers-sous-Mortagne, Feings et le toboggan interminable de la D5 via Mauves-sur-Huisne, St Ouen-de-la-cour puis en enfilade la D9 de Nocé à Nogent-le-Rotrou (BPF d'Eure et Loir). De côte en côte, nous parvenons au petit bourg de l'Hermitière où nous improvisons un déjeuner sur l'herbe avant qu'un passant nous indique la présence d'un rare cabaret quelques kilomètres plus loin à St Germain de la Coudre. Ensuite, nous remontons vers Bellême, jolie petite cité de caractère et filons plein Nord vers St Julien-sur-Sarthe et nous évitons la N12 en pédalant sur la D912 via Boëcé, village visité en famille par le passé. C'est au environ de Cougéouët que nous retrouvons le «



raidard » escaladé le premier jour mais la route a séché depuis et la montée est légèrement plus aisée. Néanmoins, nous récupérons nos forces non loin du centre ville de Mortagne en nous installant sur la terrasse du local des cyclotouristes du Perche où nous en buvons deux à leur santé. Retour au gîte par la montée habituelle qui y conduit et la soirée festive peut commencer. Récupération oblige !

Vendredi 23 juin. Visite en Pays Mélois sur 116 km bien plus faciles que ceux de la veille malgré un dénivelé de 1100m. Nous retrouvons le village de Boëcé aperçu la veille pour ensuite virer sur Mêle-sur-Sarthe, Boitron et nous profitons d'un arrêt apéritif à Courtomer avant d'emprunter la route touristique qui conduit en la forêt domaniale de Bonsmoulin vers Auguaise et le village les Aspres où la rue Jean Gabin annonce le petit village de Bonnefoi où le célèbre acteur vécut à partir de 1952, au sein de son domaine de la Pichonnière étendu sur 42 hectares. D'abord victime de méfiance et même de mépris de la part des paysans locaux, l'ex gentleman-farmer transformé en éleveur est depuis devenu la référence touristique locale. Un hippodrome porte désormais son nom. Cap au Sud vers la forêt de la Trappe où la grandiose abbaye cistercienne de la Trappe nous dévoile toute sa splendeur. Photo du groupe devant le fronton de l'entrée et pique-nique près de la fontaine St Bernard qui abreuve les pèlerins depuis 600 ans. Longeant les immenses étangs de l'abbaye, nous poursuivons notre périple vers la ville de Tourouvre-en-Perche pour un arrêt « bistrotier » dont nous sommes coutumiers. A la sortie du village, une curiosité unique en France. Un kilomètre de panneaux photovoltaïques qui constituent une route solaire mise en service en décembre 2016. Malheureusement, l'investissement s'est avéré ni efficace énergiquement ni rentable économiquement. La route solaire sera prochainement démontée mais nous avons eu l'occasion de la parcourir, ceci, avec prudence tant elle se dégrade....

C'est la tête remplie de découvertes bien agréables que nous rejoignons Mortagne-au-Perche, fin de notre périple de 4 journées dans l'Orne. Notre dernière soirée au Gros chêne sera celle du bilan où les commentaires positifs sur notre semaine touristique et joyeuse entr'amis ont bien pris le pas sur les conclusions purement « sportives » « STRAVAtesques » que l'on nous inflige bien souvent. L'ORNE à vélo c'est beau ! On en redemande...

Ils étaient du voyage : Roland Besard, Christophe Besard, Christian Blocq, Olivier Ferrocino, Patrick Lecluelle, Pascal Loison, Quentin Martinage, Roland Mestag, Thierry Moulin, Aldo Pluquet, Pierre Wlomainck, Michel Garson.

Les parcours sont disponibles sur demande ou sur Openrunner : 15995347 - 15999841 - 16009293 - 16013055.

Michel Garson.

SÉJOUR GORGES DE LE JONTE ET DU TARN

VÉLO CLUB DE TONGRE-NOTRE-DAME



11 JUILLET : ARRIVÉE À L'HÔTEL

Tous les participants arrivent à l'hôtel de la Jonte. L'hôtel est bien connu de certains cyclos, on y croisera d'ailleurs un groupe de Lillois. Le séjour se déroulera avec 8 membres du club de Tongre-Notre-Dame et Michel B., un ami Aiglons qui se joint régulièrement à nous.

12 JUILLET: LA JONTE, MEYRUEIS, STE-ENIMIE, LE ROZIER, LA JONTE 85KM 967M D+

Pour nos parcours, 2 choix s'offrent à nous: à gauche, vers Meyrueis avec un faux-plat de 12 km à 1,7% de moyenne ou à droite, vers Le Rozier avec 8 km à -1%.

Pour la première sortie du séjour, on reprend la même tracé que l'année précédente. Le groupe se dirige donc vers Meyrueis. A la sortie du village, nous prenons la direction de Ste-Enimie où nous rencontrons la première difficulté du séjour, à savoir la montée vers le causse Méjean: environ 6,5 km d'ascension à 3,6% de moyenne,

les plus forts pourcentages se situant au début de l'ascension. Chacun monte à son rythme et nous nous retrouverons au sommet.

Sur le plateau, le parcours est légèrement vallonné. Nous passons à quelques kilomètres de l'Aven Armand que nous avons visité l'année précédente.

Nous arrivons ensuite au sommet du Col de Coperlac. Nous décidons de nous retrouver à Ste-Enimie, en bas d'une descente que chacun négocie selon ses envies. Les compagnes nous y retrouvent pour une pause conviviale.

Au retour, nous empruntons la vallée du Tarn pendant 30 km, en direction du Rozier.

Nous y bifurquons pour retourner vers l'hôtel, en empruntant la dernière petite bosse du jour, environ 3,5 km à 4,5% qui nous amène jusqu'à La maison des vautours que nous visiterons l'après-midi.

13 JUILLET : LA JONTE, MONT AIGOUAL, LA JONTE 82KM 1281M D+

Le deuxième jour sera consacré au plus gros dénivelé du séjour, avec un passage et un arrêt au sommet du Mont Aigoual.

Comme la veille, nous partons vers Meyrueis mais dans le village, nous prenons à droite pour aller chercher la première bosse du jour: 5 km à 5,9%, le sommet se situant à la limite de La Lozère et du Gard. Le parcours est vallonné jusqu'à Camprieu St-Sauveur. Ensuite, nous grimons en binômes, selon les forces, jusqu'au sommet de l'Aigoual pendant 11,2 km à 4%.

Le profil de cette étape a une forme pyramidale, étant donné qu'aux 40 km de montée, succèdent 40 km de descente, via le Col de Perjuret. Les rafales de vent nous forcent cependant à la prudence.



ACTIVITES / COURRIER DES LECTEURS



Un groupe se détache et nous nous attendons à Cabril-lac, 4,5 km plus bas. Le but étant de terminer ensemble le reste de la descente de manière à conserver l'esprit de groupe.

L'après-midi sera consacré à la visite de l'Abîme de Bramabiau, que nous avons aperçu lors de l'ascension matinale.

14 JUILLET : LA JONTE > LA COUVERTOIRADE 75KM 741M D+

Il s'agit d'une étape en ligne et nous prenons la direction du Rozier et de Millau. Nous longerons ensuite la Dourbie jusqu'à Nant où nous ferons la pause habituelle avant l'ascension finale de 6,8 km 4,3% de moyenne.

Il restera une petite bosse avant l'arrivée à La Couvertoirade où nous passerons une partie de la journée en partageant une bonne table.

**15 JUILLET : LA JONTE, FLORAC, STE-ENIMIE, LE ROZIER, LA JONTE 117KM 1232M D+**

Le parcours du jour est plus long. Après Meyrueis, nous montons le Perjuret que nous avons descendu 2 jours plus tôt: 10 km à 3%.

S'en suit une descente à tombeau ouvert vers Florac.



Nous nous y ravitaillons avant de prendre la direction de Ste-Enimie et le même final avant de terminer comme le premier jour.

Aucune visite au programme de l'après-midi, mais nous serons 4 à monter à la chapelle qui se situe 150 m au-dessus de l'hôtel sur le Roc St Gervais pour rendre hommage au défunt père de nos hôtes.

16 JUILLET : LA JONTE, LE ROZIER, STE-ENIMIE, LA JONTE 85KM 994M D+

Pour cette sortie, la boucle du premier jour est réalisée dans le sens inverse. Après 43 kilomètres, nous stoppons à Ste-Enimie où nous commençons à être connus. Nous repartirons vers le col de Coperlac pour 7,3 km à 5,8%.

Comme à l'habitude, les groupes se forment selon les forces et nous atteindrons Le Saltadou, panorama du cirque de St Chely du Tarn, à 1 km du sommet pour admirer la vue et partager un verre avec les accompagnant(e)s.

Après ce moment de convivialité, nous reprenons la route vers le sommet du Causse Méjean pour entamer la descente de 6 km vers Meyrueis et rentrer à l'hôtel.

L'après-midi, après un pique-nique au bord du Tarn, nous visiterons le Viaduc de Millau.

**17 JUILLET : LA JONTE, MEYRUEIS, CAUSSE NOIR, MILLAU, LA JONTE 86KM 1140M D+**

Pour la dernière grosse sortie du séjour, nous programmons Millau par le causse Noir. Nous reprenons une nouvelle fois la route de Meyrueis en repassant par la place du village pour prendre ensuite la direction de Sérigas, 3,6 km à 5,8%.

Par la suite, la route sillonne le Causse Noir, rien de droit et rien de plat pendant 30 km. La chaleur faisant aussi son office, il faut puiser dans les dernières forces pour cette 6ème sortie d'affilée.

Après 48 km c'est la descente sur Millau avec vue sur le Viaduc. On fera notre pause en bas avant le retour vers La Jonte. A la sortie de la ville, Freddy prendra la tête du groupe et nous resterons dans sa roue jusqu'au Rozier. De leur côté, les accompagnant(e)s ont découvert le village de Peyreleau avant de nous rejoindre pour prendre l'apéritif.

L'après-midi est consacré à une balade au bord de l'eau avant le repas du soir.

Nous aurons parcouru 530 km et 6355m D+.

L'ARDÉCHOISE

DU BRAQUET BRAINOIS

DU 11 AU 18 JUIN 2023

PAR CHRISTIAN HIERNAUT

DIMANCHE 11 JUIN :

Après un petit déjeuner 'royal' chez Fanny et Jean, nous sommes 7 cyclos à prendre la route dès 7h30 en direction de Saint-Félicien, théâtre du départ de la 30ème édition de l'Ardéchoise.

Jean avec sa camionnette transporte tous les vélos ainsi que 2 passagers alors que Luc avec sa voiture prend en charge le reste de la troupe et une partie des bagages. Après un périple de 800 km nous atteignons enfin, sous un soleil de plomb, notre quartier de base (Camping Les Berges du Doux) aux alentours des 16hrs. Soirée de détente et de retrouvailles entre amis où anecdotes et souvenirs resurgissent du passé.

LUNDI 12 JUIN :

Petite sortie matinale de 35 km afin de s'assurer que tout le matériel est en bon ordre de fonctionnement. Après-midi détente autour de la piscine et petite partie de pétanque pour passer le temps avant l'apéro et le repas du soir.

MARDI 13 JUIN :

Journée de repos avec acheminement en camionnette des sacs individuels à la salle des fêtes de Saint-Félicien pour le grand départ du lendemain. Dans l'après-midi, petite partie de pétanque où les perdants de la veille remettent les pendules à l'heure en s'imposant facilement sur le score de 2 parties à zéro. Le soir, nous sommes rejoints par nos 6 autres coéquipiers (Marc et Eric Protin, David et Eric Mercier, Gaby et Pierrot) qui profitaient de quelques jours de vacances dans le Var. Le Braquet Brainois est à présent au complet avec 13 cyclos pressés d'être mercredi matin pour en découdre sur le parcours Gorges-Allier de l'Ardéchoise, à savoir 549 km et 10.130 mètres de dénivelé avec pas moins de 30 cols au programme.

MERCREDI 14 JUIN : 1ER JOUR : SAINT-FÉLICIEN / LYAS

Après plusieurs jours d'orage et de pluie, le soleil fait enfin une timide apparition en ce mercredi matin. Vincenzo et Christian (dit TITI) décident de rejoindre le départ officiel de cette 30ème édition de l'Ardéchoise en vélo alors que le reste des cyclos s'y rendent en voiture afin de pouvoir facilement récupérer les bagages lors de notre arrivée le samedi en fin d'après-midi. Au fil des heures, le soleil est enfin de la partie. Si la majorité des cyclos ont à leur actif déjà plusieurs participations, pour d'autres comme Peter, David et TITI, c'est une première. Quel bonheur de pouvoir traverser tous ces petits villages animés et accueillants lors des nombreux ravitaillements offerts



par les quelques 8.000 bénévoles ainsi que d'y découvrir des routes calmes et des paysages magnifiques. Le programme de cette première journée n'est pas de tout repos avec les Cols de Mayres, de la Justice, de Chalengon, de la Faye et de la Fayolle. Petit stress en fin de parcours lorsqu'on s'aperçoit que notre André national (dit Dédé) n'est plus là. Heureusement, tout rentre dans l'ordre assez rapidement grâce aux divers GSM.

Après quelques erreurs d'orientation, nous retrouvons le reste du groupe et nous arrivons enfin au Château de Liviers (Lyas/Privas) pour un repos bien mérité. David, notre benjamin, a subi un gros coup de fringale sur la fin et ayant perdu la trace de son oncle Eric, il terminera son parcours tant bien que mal. Le soir, nous pouvons compter sur l'accueil chaleureux du châtelain qui nous permettra grâce à un repas copieux de recharger nos batteries bien entamées.

JEUDI 15 JUIN : 2ÈME JOUR : LYAS / LARGENTIÈRE

Si le parcours de la veille n'offrait qu'ainsi aucun mètre de plat, le profil de cette 2ème journée sera beaucoup plus abordable. De Privas à Laurac en Vivarais, nous en profitons pour admirer les magnifiques paysages qui nous sont proposés tels que les Gorges de l'Ardèche et Vallon Pont d'Arc.

Quelques petits cols comme ceux de Fare et de Figeyrolle sont au menu de cette étape. Marc Protin et son fils Eric décident néanmoins de raccourcir légèrement leur circuit en se rendant directement au Camping Saint-Amand afin de préserver des forces pour 'l'étape reine' du lendemain.

VENDREDI 16 JUIN : 3ÈME JOUR :

LARGENTIÈRE / ST CIRGUES EN MONTAGNE

La journée démarre mal. En effet, mauvaise nouvelle dès le petit déjeuner où Peter, malade, nous annonce qu'il doit renoncer à l'étape du jour. A son retour en Belgique, le médecin lui diagnostiquera une grosse angine et un début de bronchite. Avec 140 km et plus de 3.500 mètres de dénivelé, toute faiblesse se paie cash. Notre ami Jean en fera d'ailleurs l'amère expérience avec une journée «galère». Si les pourcentages ne sont pas insurmontables (de



5 à 7 % de moyenne) pour des cyclos aguerris, l'accumulation des côtes fait mal aux mollets lors des derniers kilomètres, surtout que le nombre d'heures de selle (entre 8 et 10 heures suite aux nombreux arrêts dans les villages) commence à créer quelques petits problèmes «fessiers» à certains. De nombreux cols seront escaladés durant cette journée dont les principaux sont les Cols de la Planzettes, du Chap del Bosc, de Notre Dame des Neiges, de Pratazanier, de Meyrand et le Col du Pendu qui porte assurément bien son nom. Marc et son fils s'étant trompés lors d'une bifurcation sur le circuit, ils seront finalement récupérés par Pierrot grâce à une voiture laissée sur place. Repas au sein de l'Auberge Le Rousset du Lac à Saint-Cirgues en Montagne.

SAMEDI 17 JUIN : 4ÈME JOUR : ST CIRGUES EN MONTAGNE / SAINT-FÉLICIEN

Réveil à 6hrs pour tout le monde afin d'être prêt pour 7h30 pour le départ de cette ultime étape. Pierrot devant renoncer pour raison familiale et Peter n'étant pas en état de rouler, nous ne sommes plus que 11 cyclos à s'élancer pour ce dernier jour. Les douleurs musculaires sont bien présentes chez tous les participants mais personne ne songe un seul instant à abandonner les copains. Nous escaladons durant cette journée les Cols du Gerbier de Jonc, de Clavière et de Rochepaule. Le reste de la journée se déroule sans encombre. Aucune crevaison, aucune chute, juste un petit incident mécanique à la roue avant de Jean. Fort heureusement, il ne restait plus que 35 km à faire et il atteint le sommet du Col de Lalouvesc sans trop de difficulté après un passage au stand Mavic. Au sommet de ce dernier col, nous décidons d'attendre tout le monde et de déguster une bonne petite Triple Karmeliet sur le compte de Dédé suite à un défi perdu

face à son ami Jean-Marc. Après ce petit quart d'heure de détente, tout le monde s'élance dans la descente de près de 25 km pour passer le portique d'arrivée à Saint-Félicien avec le sentiment du devoir accompli. Retour au camp de base où nous profitons d'une paëlla géante accompagnée de 'quelques' boissons bien rafraichissantes.

DIMANCHE 18 JUIN :

Dernière matinée de notre séjour ardéchois où l'heure est au chargement des vélos dans la camionnette de Jean et des bagages individuels dans les différentes voitures. Après un bon petit déjeuner tous ensemble, le moment est déjà venu de nous quitter. Nous reprenons la route à 7 comme lors de notre départ alors que nos 6 autres coéquipiers retournent quelques jours dans leurs lieux de villégiature. Nous arrivons à Braine-le-Comte aux alentours des 20hrs. Tous les cyclos sont rentrés enchantés de leur séjour et sont déjà au taquet pour vivre de nouvelles escapades cyclos.

Christian Hiernaut

Résumé du nombre de kilomètres effectués lors de notre séjour en Ardèche :

Vincenzo Marotta et Christian Hiernaut (dit TITI) : 620 km et plus de 10.800 mètres de dénivelé
 Jean-Marc Luys : 606 km
 Jean Lhoir, Luc Falisse et André Hambrouck (dit Dédé) : 592 km
 Eric Mercier, David Mercier et Gabriel Berato (dit Gaby) : 559 km
 Marc Protin et Eric Protin : 530 km
 Pierre Armand (dit Pierrot) : 426 km
 Peter Bailleul : 326 km

UTT
GRAVEL

RIP GERARD DU CC DOLHAIN

PAR JEAN-CLAUDE DELPORTE

Le club vient de perdre un ancien, tant en âge qu'en longévité au CC Dolhain.

Gérard est entré au CC Dolhain début des années 2000 via un voisin membre de la même chorale et c'est lors de l'AG de l'année 2003 qu'il reprends le poste de secrétaire, son prédécesseur l'ayant occupé durant 25 ans !!

C'est sur proposition de Gérard que pour la saison 2008, la randonnée dénommée La Nicolas Polis (nom du 1er président) est rebaptisée Euregio Tour pour mieux cadrer avec les endroits visités (3 Bornes).

Lors de la Flèche Ardennaise du 16 juin 2012, le club a été reconnu coupable d'avoir fléché le parcours à la couleur sur la chaussée et surtout de ne pas avoir demandé les autorisations de passage aux différentes communes (26). C'est Gérard, comme secrétaire qui a géré la problématique et surtout mis en place le système du fléchage au poteau en réalisant lui-même des centaines de flèches, qui ne serviront que très peu.

En 2013, sous l'impulsion de Gérard, le 15 août qui est la journée du club 'entre nous' se déroule au départ de Polleur avec une petite rando l'avant-midi et BBQ l'après-midi avec conjoint à la salle paroissiale dont c'est son épouse Micheline qui s'occupe de cette salle.

Durant toutes ces années, Gérard a participé à bon nombre de randonnées organisées en province Liège et parfois même hors province. C'est encore lui qui comme secrétaire mettait au point un week-end de 3 jours souvent en France (Lille, Calais, Amiens, Reims, Obernai, Charleville, ...) il fallait trouver le logement, un club local pour nous guider lors des sorties vélo ou éventuellement



créer les parcours (trace GPX) car il a été un des premiers à utiliser le GPS et surtout à le maîtriser parfaitement.

Lors de l'AG de novembre 2017, Gérard a démissionné de son poste de secrétaire et de ses autres fonctions (création de parcours, gestion des équipements, ...). Avec l'âge, le stress lors des organisations devenait trop important.

Il est resté un membre très actif au sein du club et un des 'sages' connaissant toutes les arcanes du cyclotourisme n'hésitant pas à distiller les meilleurs conseils aux autres membres.

Ces dernières années, il a encore effectué ; Le Géant des Ardennes, l'Ardéchoise, deux fois (2019 et 2021) le périple jusqu'à Ostende (230 km) ainsi qu'aller à Anvers et Gand avec retour le lendemain (2 x 150 km). Il a également effectué l'ascension du Ventoux à plusieurs reprises et du Galibier dans le cadre du Télévie en 2022.

Gérard, malgré toutes ses qualités était parfois un peu tête en l'air, c'est comme cela qu'il a une fois oublié ses chaussures à l'hôtel lors d'un séjour en France et il y a peu, la roue avant de son vélo à la maison.

Gérard nous quitte tragiquement, renversé par un véhicule près de son domicile alors qu'il venait rejoindre les autres membres du club pour la traditionnelle sortie du 15 août. Il va laisser un vide dans sa famille, au sein du club et certainement dans le monde du cyclotourisme car il était une personne estimée avec de réelles valeurs.

Lors des funérailles à l'église de Jehanster, nous lui avons rendu un dernier hommage et ceux qui ont pris la parole ont parlé d'un homme, d'un père, d'un ami avec énormément de qualités, toujours prêt à rendre service et aider les autres.

Nous souhaitons à son épouse Micheline de supporter ce deuil cruel et lui apportons tout notre soutien.

Pour les cyclos du CC Dolhain, J-Claude DELPORTE

INSOLITE

PAR JULIEN MAJKOWSKI - PARTIE XI

Contexte, rappel : Après plus de 70 ans de vélo, suite à mon handicap, comme je roule lentement et souvent en solitaire, j'ai le temps d'admirer le paysage, et j'en ai fait des rencontres insolites !!!
Comment le raconter ? Je vous propose une ligne de conduite chronologique avec parfois des prolongations dans le temps, et le contexte.

Mais avant de quitter Chertal, il me revient deux souvenirs. Du côté de la montagne Saint-Pierre, il n'y a pas que le trafic de drogue. Une visite sur internet vous fera découvrir tous les trésors de cette montagne. Fin avril en regardant vers la Meuse, il y avait le magnifique paysage des cerisiers en fleurs. Et un beau jour, les câbles du pont ayant été mal dosés, un côté du pont s'est soulevé de presque un mètre. Sur la photo, les derniers réglages après la remise en ordre.



Fig 11.1 Fin réparation du pont Montagne St Pierre.

Comme je le disais à la fin d'insolite X, refaire 10 000 km/an ce ne sera pas évident ! Effectivement dans ma nouvelle vie, je pouvais faire du vélo où et quand je le voulais...mais pas si vite, il faut privilégier la vie de famille, dont cette fois le babysitting chez les enfants qui n'habitent pas la porte à côté. Et bien entendu, sans oublier le jardin, les bricolages et dépannages, et évidemment la météo, car partir sous la pluie, ce n'est pas mon truc ! .

Autre conséquence, financièrement la seule source de revenu devenant la pension, la première action a été de passer à une seule voiture, ce qui réduisait un peu la liberté d'aller à des points de départ cycliste. Et l'âge aidant, les problèmes de santé sont devenus prédominants.

Pour la suite « des insolites », nous allons les regrouper par sujet : les chats, les chiens, les animaux de chez nous, les animaux exotiques, le carnage, et autres surprises.

LES CHATS

Le chat est un félin, et il en a donc les réactions, marquage de son territoire, position de chasse à l'affût, agression des rivaux comme sur la fig. 11.2. Souvent ça finit en se volant dans les plumes, pardon dans les poils, et ça hurle. Après une de ces bagarres le noir a perdu plusieurs cm² de poil, et on voyait sa peau . Parmi ces chats en transit, l'un d'eux avait été amputé de la queue, et nous l'avions baptisé « Sans queue ».

Récemment, j'ai cru que l'un d'eux s'était fait arraché les poils ! Ben non, en regardant de plus prêt c'est un chat à deux queues...Fig 11.3 A faire pâlir d'envie certains, non !!!!.D'accord, ce n'est pas évident sur la photo, lorsqu'il se sauve en courant qu'on les voit bien



Fig 11.2 La bagarre

Le plus marrant, c'est en période de chaleur, on croirait entendre des pleurs de bébé. Et vis-à-vis de nous, le chat a l'art de se faire cajoler en se frottant contre nos jambes, et de partir dès qu'il a obtenu ce qu'il voulait, et s'en va..... Bref, ils sont imprévisibles

Sur route, on retrouve tous ces comportements. Usuellement à l'approche du vélo, il se met en garde et observe, et !!!! Ma première mésaventure avec un chat, ce fut à l'âge de 16 ans quand j'avais voulu aller voir la tour de la RTB à Vlessar, Un chat se « serait » pris dans les rayons de ma roue avant. Puis le trou noir !

Et j'ai réellement revécu une scène identique à Poulseur, où là, le chat essayait d'attraper un canard, mais cette fois sans conséquence dramatique, fig 11.4



Fig. 11.4 Chat de Poulseur

Bon disons qu'en général, les chats se tiennent en observateur ou à l'affut, et finalement s'éloignent de mon chemin. Et il y a toujours les exceptions. Un beau jour, sur le Ravel à Modave, un gros chat se tenait en plein milieu du chemin, et contrairement aux habitudes, il a commencé à se montrer agressif, tout en se tenant prêt à bondir. Je dois avouer que j'ai commencé à avoir peur.....je me suis presque arrêté, et je me suis mis en position défensive, au cas où. Puis fier de sa victoire, « monsieur » est parti en gonflant son torse...Ouf !!!!!

Puis il y a des chats hésitants, qui passent et repassent. Le comble, ce fût à une époque où j'étais encore à Chertal. Durant la pause de midi, j'étais près de l'usine Jupiler. Je



Fig 11.3 chat à 2 queues

ACTIVITES / COURRIER DES LECTEURS

vous jure, moi qui ne bois jamais de bière, je n'avais pas bu ce jour-là. Mais venons-en au fait. A plat, je roulais à environ 25 km/h lorsque une dizaine de mètres devant moi, je vis un chat sortir d'un buisson, traverser la route pour se rendre à gauche dans sa maison. Ouf, me suis-je dit je suis tranquille, et j'ai continué à mon train.

Mais bon sang, que lui a-t-il pris, il retransverse la route et retourne dans le buisson. Forcément cette fois il est passé à quelques mètres de moi. Et ben dit donc, heureusement qu'il n'a pas changé d'avis quelques secondes plus tard, sinon. A peine avais-je terminé cette pensée que je me demande encore ce qu'il lui a pris,

Il retransverse la route, mais cette fois près de moi. Impossible de freiner, alors en un tour de rein, j'ai soulevé la roue avant, celle-ci est bien passé au-dessus, mais je pense que la roue arrière a dû lui toucher la queue. En miaulant un bon coup, il est retourné dans sa maison raconter son aventure à son maître ou à sa maîtresse.

Puis pour mémoire, il a eu le chat sauvage de Tinlot, le long de la route et fraîchement touché par une auto

Dernière en date ! Le 8 mai 2023 à 17h à Nandrin.

Je ne suis pas superstitieux, mais il y a des fois que..... A Villers-le-Bouillet un corbeau bien noir au centre de la route s'envole à mon approche. A Verlaine, un chat noir au milieu de la route s'en va à mon approche. Ne dit-on pas jamais deux sans trois. Juste pour rire je reste sur mes gardes.

Et me voici à Nandrin, soudain venant de nulle part surgit une aigle noir, (Pardon Barbara, ça m'a échappé)..Soudain venant d'un champ sur ma gauche, à fond de balle (50 km/h), un chat gris, sans respecter la priorité de droite traverse la route. J'ai été obligé de freiner à bloc, sinon il allait foncer dans ma roue avant. Ouf, j'ai juste touché sa queue !!! Evidemment cela m'a rappelé le souvenir de mes 16 ans, cité en début de texte.

Avant de clore ce chapitre « chat », je ne peux m'empêcher de parler de Sami. Qui est Sami ?, c'était le chat du voisin, quand il revenait de sa balade, à la vitesse de l'éclair, il escaladait le tronc du catalpa, sautait sur la branche hori-

zontale qui allait vers le toit du garage. Arrivé au bout de la branche, il sautait sur le toit et rentrait chez lui.

Mais cette branche surplombant le passage vers le garage devenant de plus en plus imposante, j'ai décidé de la couper. Le lendemain, par un beau jour d'été, en revenant rentrant d'une de mes balades, comme j'avais un besoin urgent, j'ai posé le vélo contre la porte du garage et je suis rentré à la maison,, puis j'ai bu une bonne boisson rafraichissante.

Bref je ressort pour rentrer le vélo. Arrivé à la porte vitrée, que vois-je arriver ! le bolide de Sami, escalader le tronc du catalpa, et sauter sur la « branche horizontale ». Mais j'avais oublié de prévenir Sami. Alors comme dans le dessin animé, de Titi et Gros Minet, il a plongé vers le sol.

Et si je vous disais qu'il est tombé sur la selle du vélo, je pense que vous ne me croiriez pas.

En fait il s'est retrouvé à terre, un peu sonné en se demandant ce qui venait de lui arriver.

Dans le cadre du bon voisinage, il n'a pas déposé plainte, et est allé raconter sa mésaventure au voisin...

Je crois que même si j'avais eu une caméra en main, je n'aurais pas eu le temps de filmer cette scène incroyable



Fig 11.5 Trajet surprise de Sami

ADIEU NICO.

Suite à un problème cardiaque, malgré les efforts désespérés de sa compagne, Nico nous a quitté le soir du 2 juin 2023.

Au club de Cyclo-Rotheux, c'était un des cyclos de la première heure, et de ce fait c'était une des rares mémoires du club. Il avait un caractère surprenant quand on ne le connaissait pas. C'est ainsi qu'à mon arrivée au club, je ne connaissais personne.

À l'occasion d'une sortie club je savais qu'il avait été électricien, mais je ne connaissais pas son visage. Chemin faisant je me suis approché d'un cyclo et je lui ai demandé où était Nico dans le groupe. Avec son humour bien à lui, il m'a « cuisiné », pour en arriver finalement à la question « Et qu'est-ce que tu veux à ce Nico ? ». Après lui avoir expliqué que j'avais une formation d'électricien, il m'a répondu. « Ben c'est moi ». Sacré Nico.

Comme la majorité des cyclos, après avoir escaladé un col, il aimait se faire photographier au sommet à côté de la plaque signalétique. A mon avis, le point d'orgue a été son voyage à Compostelle,... à vélo. Il était accompagné de Jacky Lambrechts (+) et d'un ami qui a assuré l'intendance avec une caravane. Comme toujours cela ne se passe pas sans surprises, comme la météo, ou des routes incompatibles au vélo et ou à la caravane. Mais finalement le but a été atteint.

Dans le club, il était le leader du « Groupe Nico ». Plusieurs fois par semaine, son groupe partait du pont d'Ivoz.



LA SÉRIE D'ÉTUDES QUI RUINE DES ILLUSIONS MAIS POURRAIT OUVRIR DES PERSPECTIVES

PAR **BERNARD BACHELART** - BERNARD.BACHELART@GMAIL.COM

Le rêve de maints dirigeants de club est d'établir un programme de saison que tous leurs membres puissent suivre. Déterminer le plus justement l'allure et la progression des parcours qui devraient convenir à tout le monde est le but principal des animateurs de groupes cyclotouristes.

Les éternels débats à ces sujets tournent parfois à des critiques envers ceux qui ne rouleraient pas assez pour acquérir la forme ou rechigneraient à appuyer sur les pédales de toutes leurs forces. De l'autre côté, on répond que le cyclotourisme n'est pas de la compétition.

DES DÉCOUVERTES AU FIL DES DÉCENNIES

Les premières recherches sur l'influence des gènes dans l'adaptation à l'effort d'endurance remontent à plus de 50 ans. C'est dans les années 80 que les principales découvertes ont été faites, en particulier par le professeur Claude Bouchard. La méthode typique de ce genre d'expériences est de soumettre des sédentaires à un même programme précis d'entraînement. On mesure ensuite sur des appareils les progrès effectués.

Les résultats les plus marquants sont les suivants :

1. Dans toutes ces expériences, on constate que certaines personnes ne progressent pas du tout malgré l'entraînement.
2. Les meilleurs répondants augmentent leurs performances entre 40 & 90 % (variable selon la longueur et l'intensité du programme d'entraînement).
3. L'amélioration ne dépend que très peu du sexe, de l'âge ou de la race.
4. En revanche, les jumeaux d'une même paire réalisent systématiquement des progrès très proches.
5. Le niveau atteint à la fin du programme dépend moins des capacités au départ que des améliorations au cours de celui-ci.
6. Le niveau de départ d'une personne ne permet pas de prévoir sa marge de progression.

QUELLES LEÇONS EN TIRER ?

- L'entraînement ne va pas égaliser les niveaux entre les membres d'un groupe cyclotouriste.

- Il est impossible de prédire si un nouveau pratiquant va fort progresser, ou peu ou pas du tout.
- Il faut donc renoncer à trouver la formule (vitesse, progression des parcours) qui conviendrait à tout le monde.
- On ne peut pas présenter de programme d'entraînement qui permettrait à coup sûr de participer aisément à tel ou tel parcours.

EST-CE VRAIMENT NOUVEAU ?

Depuis des décennies, des clubs ont renoncé à réunir tous leurs membres dans un seul groupe et proposent plusieurs programmes.

Les anciens ont souvent rappelé la nécessité de se connaître et donc de ne pas calquer sa saison sur celle d'un autre mais bien sur sa propre expérience.

En somme, la science confirme ce que l'expérience avait appris à beaucoup de réalistes.

ET À L'AVENIR ?

Le professeur Bouchard, cité ci-dessus, avait déjà trouvé 21 marqueurs génétiques liés à la progression à l'entraînement. Il est fort probable qu'on en découvrira d'autres. On connaît aussi des marqueurs génétiques liés au niveau de base avant l'entraînement. Ce ne sont pas les mêmes.

Certaines sociétés proposent déjà au particulier des tests génétiques permettant de savoir si l'on a hérité ou non des dispositions pour les sports d'endurance. Le sérieux n'est pas garanti.

De grands clubs de football font déjà passer des tests génétiques aux jeunes pour savoir s'ils sont ou non prédisposés aux blessures. Verra-t-on un jour les équipes cyclistes faire la même chose pour situer le potentiel des aspirants coureurs ? Proposera-t-on un jour aux cyclotouristes une analyse génétique pour établir un programme personnalisé les menant au mieux vers les parcours les plus difficiles ?

Bernard Bachelart, alias Cyclober

RECHERCHE REDACTEURS / PHOTOGRAPHES / REPORTERS

Vos activités sur le vélo, qu'elles soient de CYCLOTOURISME, de VTT ou de GRAVEL se partagent ici !

Notre Wallonie est belle et pleine de ressources. Voici un slogan qui pourrait vous inspirer :

«**La NATURE n'est pas un endroit à visiter, c'est chez vous**» (citation trouvée sur Facebook)

Alors à vos appareils photos, vos plumes et tous carnets de routes et chemins, tous les prétextes sont bons pour partager vos expériences et nous donner envie de pratiquer le vélo de loisir.

Vous pouvez envoyer vos fichiers réactionnels (fichier.doc) à l'adresse mail suivante : cycloredac@gmail.com. Quant à vos photos souvenirs (HD.jpg), envoyez-les nous via wetransfer.com (également l'adresse mail cycloredac@gmail.com), un lien de téléchargement nous sera envoyé afin que nous puissions les télécharger. **D'avance un très cordial merci aux futurs reporters que vous êtes ...**

CYCLOTOURISME À NOVÝ JIČÍN ET DANS SA RÉGION

Présenté brièvement dans notre revue 2023-002, le partenariat avec la région tchèque de Nový Jičín débouchera plus que probablement sur une réelle collaboration entre nos 2 régions.

Mieux encore, l'idée de développer un véritable échange entre passionnés semble avoir bien démarré et dès à présent notre Fédération a trouvé une place de choix sur leur site internet. (<https://www.icnj.cz/stranka/projekt-novy-jicin-valonsko.html>)

Afin de bien préparer le terrain, voici en détail les différentes possibilités de silloner à vélo cette superbe région. Pour les plus sportifs d'entre nous, cette ville peut être atteinte aisément via le réseau Eurovélo (<https://fr.eurovelo.com/ev4>)

La Région de Nový Jičín compte plus de 200 km de pistes cyclables balisées. La piste „longue distance“ de la Porta Moravica (n° 5) en constitue l'axe principal et constitue une part intégrante du Réseau Européen de Routes Cyclables. Il suit le tracé historique de la «Route de l'Ambre» reliant la Méditerranée à la Mer Baltique, tout en étant relié à un dense réseau de pistes cyclables locales et régionales.

Nový Jičín est traversé par deux routes cyclables majeures: la Route N° 6175 „Nord-Sud“ „Kunín – Hostašovice“, appelée Piste „Palacký“, et la Route no. 502 „Est-Ouest“ „Starý Jičín – Hukvaldy“. Les pistes cyclables alternatives 6175A et 502A permettent par ailleurs aux cyclistes de traverser le centre-ville.

PISTE CYCLABLE N° 6271 - KOLEJE

Itinéraire : Horní nádraží (rue Rybníčky) – Bludovice u NJ – Hodslavice – Životice u NJ – Mořkov – Hostašovice
Surnommée „ferroviaire“ cette piste cyclable de Moravie longe le tracé d'une ancienne voie ferrée fortement détériorée par les inondations de 2009 et dont la fonction fut par la suite supprimée. Avec pour point de départ la rue Rybníčky à Nový Jičín, la piste cyclable s'étire sur plus de 9,76 km. en traversant Bludovice u Noveho Jičina, Hodslavice, Životice u Nového Jičina, Mořkov jusqu'à la gare de Hostašovice.

Elle traverse ainsi les territoires des cinq villages qui en ont assuré la réalisation entre 2013 et 2014, conformément aux termes de l'Association des municipalités dans le projet intitulé „Piste cyclable Nový Jičín – Hostašovice“. Cet ouvrage reliant Nový Jičín à Hostašovice s'est vu décerner le prix des solutions de qualité en 2015.

À Nový Jičín, La piste rejoint la route n° 502 (Starý Jičín – Hukvaldy – Kopřivnice) sur la rue Žilina. L'itinéraire goudronné prend fin à la gare de Hostašovice, non loin de laquelle le visiteur pourra poursuivre son chemin à partir du panneau-indicateur dressé en bordure de la route 6016 (Rožnov pod Radhoštěm – Zubří – Frenštát pod Radhoštěm – Trojanovice – Pustevny). La piste cyclable 6271 continue de la gare de Hostašovice à travers le bois jusqu'à la sortie de Zrzavky, où elle se connecte à la piste cyclable n° 6175 connue comme le „Chemin Palacký“. Celle-ci se présente comme une surface goudronnée avec des voies séparées pour chacune des directions. Elle peut être utilisée à la fois par les cyclistes, les skaters, etc. À Hodslavice, le chemin est accessible à la fois aux piétons et aux cyclistes. En période hivernale et sous réserve de conditions favorables, le chemin est également prévu pour le ski de fond. Aménagée sur une ancienne voie ferrée, la piste cyclable présente une pente minimale, requérant un effort physique limité, ce qui la rend accessible aux familles avec enfants.

Des chiffres peints sur toute la longueur de la piste depuis Nový Jičín informent de la distance parcourue. Cinq aires de repos aménagées tout au long du trajet et équipées à chaque fois d'un abri couvert, d'une table, de bancs, et de supports pour les vélos permettent aux cyclistes de se reposer à leur guise. Sur chacune des aires, les voyageurs trouveront également un panneau d'information présentant une carte reprenant les attractions des villages les plus proches.

Un virage de 600 mètres de long vers Straník, via l'ancien pont ferroviaire, permettra aux cyclistes de se connecter à l'itinéraire à travers le «Tropické údolí», jusqu'au lieu d'excursion populaire du réservoir de Čerták.



VOIE «PALACKÝ»

La piste cyclable «Palacký» présente une valeur éducative, liée au personnage de l'hoistorien František Palacký. Celle-ci commence dans le village de Kunín, où František Palacký fut étudiant à l'Institut d'éducation des jeunes, créé au château local par la comtesse Maria Walburg de Truchess-Zeil. Aujourd'hui, le château de Kunín est l'un des plus importants châteaux baroques de Moravie. La piste continue son tracé à travers Šenov u Nového Jičína, lieu de naissance de Franz Barwig, connu pour être l'auteur de la sculpture „Le peuple dansant de Kunvald“ dressé sur la fontaine de la place de Nový Jičín, pour atteindre Nový Jičín. Après avoir traversé la ville continuer vers la colline de Svinec, où jaillissent pour plusieurs sources d'une excellente eau potable très calcaire, connues sous l'appellation générale d'«Oční studánka» (source de l'œil), jusqu'à Kojetín. Au-dessus de la bourgade, nous trouvons un site archéologique majeur appelé Požaha, rare exemple d'un type d'activité volcanique sous-marine du début du Crétacé. Nous arrivons ensuite à Straník, village à proximité duquel s'étend un autre monument naturel, résultat d'une ancienne activité volcanique ayant généré des formations de lave en coussins; un phénomène naturel unique en République tchèque. La route mène de Straník au village de Hostašovice, que traverse le principal bassin hydrographique européen. Les points d'intérêt locaux comprennent notamment le moulin d'avoine, qui broie encore aujourd'hui le sarrasin. Le sarrasin y est cultivé et transformé depuis la fin du XVIIIe siècle. Deux autres monuments naturels se trouvent également à proximité du village, à savoir, un ensemble de prairies naturelles préservées ainsi que les prairies humides attenantes, appelé «Domorazské louky», (prairies de Domaraz), ainsi que les „Sources Zrzávka“, («Prameny Zrzávky»), un ensemble de cinq sources d'eau minérales. Non loin de là, nous pouvons également trouver une double source unique d'eau ferrugineuse et sulfureuse. Au-delà de Hostašovice, la voie Palacký rejoint la piste cyclable no. 6016, au long de laquelle nous pourrions pédaler jusqu'à Frenštát pod Radhoštěm ou Rožnov pod Radhoštěm.

JESENICKÁ KYSELKA

La piste cyclable appelée „Jesenická Kyselka“, qui relie Nový Jičín à Jeseník nad Odrou jusqu'aux sources d'eau minérale en passant par Loučka et Bernartice nad Odrou, offre des vues imprenables sur les paysages environnants. Retour à Nový Jičín par la piste cyclable no. 503 via Hůrka et Starý Jičín puis par la véloroute no. 502 jusqu'à Nový Jičín via Loučka. Possibilité de continuer par la proute cyclable no. 503 vers les pittoresques collines de la vallée de l'Oder.

ITINÉRAIRES CYCLABLES

NOVÝ JIČÍN - ŠENOV U NOVÉHO JIČÍNA - KUNÍN - BARTOŠOVICE - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire conduit à Nový Jičín, après avoir traversé la rivière Jičínka, par Šenov u Nového Jičína jusqu'au château de Kunín, l'un des plus importants édifices baroques de Moravie. Construit de 1726 à 1734 par le célèbre architecte viennois Jan Lukáš Hildebrandt pour les comtes de Harrach le Château de Kunin a prospéré à la charnière des XVIIIe et XIXe siècles sous l'administration de la comtesse Maria Walburg. Le prochain arrêt sera Bartošovice, au cœur de la zone paysagère protégée de Poodří, dont le point dominant est constitué par un château néo-Renaissant dont le parc abrite un célèbre Platane de Londres, le plus grand arbre de toute la République tchèque. Le village accueille également un refuge pour animaux sauvages ainsi qu'un édifice technique - un moulin à eau bâti sur les rives de l'Oder. Retour vers Nový Jičín par la véloroute longue distance no. 5, après avoir bifurqué sur la véloroute no. 6175 à Kunín.

NOVÝ JIČÍN - ŽIVOTICE U NOVÉHO JIČÍNA - LIBOTÍN - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire conduit de Nový Jičín à Žilina et continue jusqu'à Životice puis Libotín via le parc naturel de Podbeskydí, un district de Štramberk où un élégant espace sportif a été aménagée dans un cadre paisible et agréable. Le complexe récemment modernisé propose désormais une piscine, une petite piscine pour enfants, un terrain de volley-ball, un court de tennis, un foyer et un charmant pub avec terrasse extérieure. Les visiteurs apprécieront également la source d'eau ferrugineuse qui jaillit non loin de là. Retour à Nový Jičín en traversant Holivák et Puntík.

NOVÝ JIČÍN - MOŘKOV - HODSLAVICE - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire nous conduit de Nový Jičín à Mořkov, l'un des plus anciens et des plus grands villages de la région, après avoir traversé Žilina et Životice. Les origines de la localité remontent la colonie «Muritz», que l'évêque Bruno d'Olomouc accorda à son vassal Mravík comme fief en 1274. La route continue vers Hodslavice, la ville natale de l'historien et homme politique František Palacký. Une exposition permanente aménagée dans sa maison natale retrace la vie et l'œuvre de ce célèbre personnage fondateur de la nation tchèque moderne. Retour à Nový Jičín par la piste éducative František Palacký traversant Straník, Kojetín et Skalky.

NOVÝ JIČÍN - ZRZÁVKY - TROJAČKA - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire offre principalement une série de vues imprenables sur des points d'intérêt naturels. Le monument naturel unique de Zrzávka Springs, remarquable pour le rôle de „croisement“ qui lui est attribué lorsque monte l'eau de deux sources, l'une est sulfureuse, l'autre ferrugineuse. La zone environnante de „Zrzávky“ est considérée comme un site touristique car offrant une vue remarquable sur Hodslavice et le réservoir voisin de Kacabaja. La réserve de Trojačka est quant à elle constituée de plantations de feuillus avec d'abondants sous-bois et un niveau herbacé triple (Trojačka (du mot « tři » signifiant trois -trois niveaux). Des scolopendres, une espèce en danger d'extinction s'y développe sur des éboulis. Retour à Nový Jičín via Mořkov, Životice u NJ et Žilina.

NOVÝ JIČÍN - STARÝ JIČÍN - OČNÍ STUDÁNKA - SVINEC - NOVÝ JIČÍN

Dressées sur la colline de Starojický, les ruines du château de Starý Jičín constituent le point dominant de cet itinéraire. Récemment restaurée, la tour accueille au rez-de-chaussée le café du château, tandis que les étages supérieurs proposent également une exposition de documents d'époque relatifs au château et au manoir de Starý Jičín. L'itinéraire continue en direction d'Oční studánka, une source d'une excellente eau potable calcaire dite „Source de l'Œil“. Le dernier arrêt de cet itinéraire est le sommet de la colline de Svinec, qui offre une vue iprenable sur les environs. Retour à Nový Jičín via Skalky

NOVÝ JIČÍN - BERNARTICE NAD ODROU - SUCHDOL NAD ODROU - NOVÝ JIČÍN

Véritable monument technique – le moulin forestier de Bernartice nad Odrou – constitue le point culminant de cet itinéraire. Le site dispose d'un système complet de meunerie, y compris une roue à eau et reste l'un des derniers moulins à eau bien conservés sur le fleuve Oder. Par la Route nr. 5, nous continuons de Bernartice vers l'ancienne ville marchande de Suchdol nad Odrou. Le musée local y présente différentes expositions liées à l'histoire du village, ainsi qu'une exposition unique sur l'histoire militaire. Situé au centre du village, le Musée des Frères Moraves évoque quant à lui non seulement l'histoire de cette communauté, mais également les traditions folkloriques dans le village et ses environs.

NOVÝ JIČÍN - ČERTÁK - BLUDOVICE - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire mène de Nový Jičín au réservoir de Čerták, après avoir traversé le parc forestier de Skalky. Principalement destiné à un usage récréatif, le lac artificiel intègre un plan d'eau réservé à la pêche sportive avec à proximité un complexe aquatique. Le site dans son ensemble abrite également différentes espèces animales rares et protégées.

En 2020, différents travaux ont permis de rendre l'embouchure de la rivière à la fois plus conviviale et attrayante: comme p ex. l'aménagement d'une plage de galets et la construction d'un nouvel abri en bois équipé de toilettes, de douches et de cabines d'habilage. De nombreux sièges ont par ailleurs été mis à la disposition des visiteurs. D'autres réalisations sont prévues, dont notamment la restauration du terrain de volley-ball, l'aménagement d'un terrain de jeu et la mise en place d'un petit mobilier d'extérieur destiné à accueillir les visiteurs de cette destination de loisirs.

Un chemin forestier et une soi-disant vallée tropicale relie Čerták à Bludovice. La ferme Bludička vaut à elle seule le détour: fondée en 1883, cette ferme familiale typique abrite toujours un grand nombre d'animaux. Nous emprunterons le même itinéraire pour rentrer de Bludovice en direction de Čerták, puis via Straník vers Kojetín et finalement Nový Jičín.

NOVÝ JIČÍN - ŠTRAMBERK - BÍLÁ HORA - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire longe la véloroute no. 502 de Nový Jičín en direction de Rybí, jusqu'à Štramberk, située au centre des montagnes de Štramberk. La ville et ses environs sont do-

minés par les ruines du château de Strallenberg avec sa tour ronde appelée Trúba. De Štramberk, nous continuons jusqu'à la tour de guet de „Bílá hora“ (Montagne Blanche), redevable à l'architecte Milan Šmíd.

Avec sa plate-forme d'observation située à 26 m au-dessus du sol pour une hauteur totale de 43m, cet édifice moderne, rappelle la structure de l'ADN humain. Le dernier arrêt sur cet itinéraire est Kopřivnice, où nous pourrions visiter un musée technique unique présentant près de quinze décennies de l'histoire de l'usine automobile „Tatra“. Retour à Nový Jičín par le même itinéraire (par la véloroute n° 502).

NOVÝ JIČÍN - HOSTAŠOVICE - STRANÍK - NOVÝ JIČÍN

Cette route mène à Hostašovice - un village qui s'étend le long d'une vallée entre les montagnes au bord de la „Porta Moravica“ dans la partie la plus méridionale du district de Nový Jičín. Le village est traversé par le principal bassin versant européen. L'eau des ruisseaux Hrázkovský, Zrzávka et Bílý (blanc) se jette dans la mer Baltique, tandis que les ruisseaux Smí (Le cerf) et Široká (le Ruisseau large) aboutissent dans la mer Noire. La route continue à jusqu'à Nový Jičín en passant par Straník.

NOVÝ JIČÍN - JESENÍK NAD ODROU - VRAŽNÉ, HYNČICE - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire mène de Nový Jičín à Jeseník nad Odrou, en passant par Loučka et Bernartice nad Odrou, où nous découvrirons plusieurs monuments historiques intéressants, dont le château à l'aspect extérieur de style baroque tardif. L'édifice est entouré par un parc a autrefois riche de nombreuses espèces rares d'arbres. Les méandres de la Stará Odra constituent eux-aussi un monument naturel. Jeseník était autrefois une région très prospère dont les nombreuses sources d'eau minérale naturelle acidulée continuent d'être commercialisées sous la marque «Jesenická Kyselka». La route continue à travers Vražné jusqu'à Hynčice, où vous pouvez visiter la ferme où naquit Johann Gregor Mendel, considéré comme le père de la génétique, ainsi que le musée qui lui est consacré. Nous revenons par Jeseník nad Odrou, en empruntant la véloroute no. 503 jusqu'à Starý Jičín, avant de continuer par la véloroute no. 502 jusque Nový Jičín.

NOVÝ JIČÍN - LIBHOŠT - PRCHALOV - PŘÍBOR - NOVÝ JIČÍN

Cet itinéraire mène de Sirkové lázně à Libhošt. Un moulin à vent de type hollandais appelé « Kulatina » constitue le point culminant et le site majeur de ce village. L'itinéraire continue par Prchalov jusqu'à Příbor, l'une des plus anciennes villes de la Moravie du Nord-Est, connue pour sa riche histoire variée, dont le centre est considéré comme un parc de monuments publics. Bordée sur trois côtés par des alignements de de maisons à arcades, la place Sigmund Freud constitue le point central de Příbor. La maison natale de Sigmund Freud, le Père de la psychanalyse, est située à peine deux rues en contrebas de la place. Le bâtiment abrite une exposition intitulée « Sigmund Freud – Le personnage ». Les cyclistes pourront emprunter la véloroute no. 6001 de Příbor à Kopřivnice, où ils pourront rejoindre la piste cyclable no. 502 pour retourner à Nový Jičín.

NÁVŠTĚNICKÉ CENTRUM NOVÝ JIČÍN - Město Klobouků

CENTRE du VISITEUR de NOVÝ JIČÍN - Ville de la Chapellerie

Masarykovo nám, 45/29 - 74101 NOVÝ JIČÍN

Tel. +420 556 711 888 - Gsm. +420 735 704 070 - Web : www.mestoklobouku.cz

Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT

PALMARES 2023

Voulez-vous faire homologuer votre palmarès fédéral 2023

et commander les médailles correspondantes ?
Voici la marche à suivre :

HOMOLOGATION DU PALMARES

Nous vous invitons tout d'abord à vous référer au Vade-Mecum (et ensuite à votre secrétaire de club qui fera toutes les démarches pour les membres du club). **Ensuite :**

- ◆ Remplissez soigneusement ce formulaire,
- ◆ Cochez les cases correspondant à votre palmarès 2023,
- ◆ Joignez à ce formulaire :
 - Votre liste des randonnées FFBC hors calendrier et ses éventuelles annexes,
 - Votre liste des brevets permanents FFBC,
 - Vos divers justificatifs prévus pour les brevets spécifiques.

Transmettez le tout à votre secrétaire de club.

Pour les membres individuels, renvoyez le tout à
FFBC Ch. de Bruxelles 441 bte 5 - 7850 Enghien

Au plus tard pour le 15 novembre 2023

COMMANDE DE MEDAILLES FEDERALES

Après avoir complété votre palmarès 2023, il vous suffit :

- ◆ de cocher dans la colonne droite la ou les médailles que vous souhaitez obtenir,
- ◆ de verser le montant total le jour du renvoi de votre formulaire (au plus tard le 15 novembre 2023) à votre club,
- ◆ ou pour les membres individuels au compte bancaire de la FFBC n° BE72 0682 5083 1216

DANS TOUS LES CAS, indiquez en communication de votre paiement :

- ◆ la ou les médailles commandées,
- ◆ votre n° de membre,
Exemple : médaille fédérale + médaille 5.000 + BCCB – 92820215

Attention !

- ◆ Les médailles ne sont délivrées que sur présentation du palmarès homologué.
- ◆ Les médailles seront remises aux lauréats lors de l'Assemblée Générale de février 2024 ou lors des réunions provinciales qui suivront, ou elles pourront encore être retirées au siège de la fédération.

Les membres des clubs transmettent ce document avec les justificatifs à leur secrétaire de club qui centralise les commandes de médailles et encode le palmarès via le site www.velo-liberte.be

Les membres individuels envoient ce document avec les justificatifs au siège de la FFBC Ch. de Bruxelles 441, bte 5 - 7850 Enghien

Nom : N° Carte de membre :

Prénom : Club :

Adresse :

Je suis lauréat –
sous réserve d'homologation –
des brevets fédéraux cochés ci-après.

Je commande les médailles correspondant à
mon palmarès (cochez les cases voulues).

Cochez

Cochez (pour la commande)

- | | | |
|--|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> MÉDAILLE FÉDÉRALE Dame <input type="checkbox"/> Monsieur <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 10,00 € |
| Nombre de brevets : Nombre de km : | | |
| 2 <input type="checkbox"/> MÉDAILLE 5.000 : Nombre de km : | 2 <input type="checkbox"/> | 13,00 € |
| 3 <input type="checkbox"/> 10e MÉDAILLE FÉDÉRALE | 3 <input type="checkbox"/> | Gratuite
(prix coûtant 13,00 €) |
| 4 <input type="checkbox"/> ESPOIR FÉDÉRAL Nombre de brevets : | 4 <input type="checkbox"/> | Gratuite |
| Date de naissance : / / | | |
| 5 <input type="checkbox"/> CYCLOTOURISTE COMPLET Nombre de km : | 5 <input type="checkbox"/> | 13,00 € |
| (Joindre liste brevets) | | |
| 6 <input type="checkbox"/> ORDRE du Vélo : | 6 <input type="checkbox"/> | 17,00 € |
| Ordre obtenu : | | |
| 7 <input type="checkbox"/> Rando-Cols Nombre de cols : | 7 <input type="checkbox"/> | 12,00 € |
| 8 <input type="checkbox"/> CYCLO-CÔTEUR Nombre durant l'année : | 8 <input type="checkbox"/> | 8,00 € |
| Réaliser 1 ou plusieurs brevets Cyclo-Coteurs | | |
| Ecusson Cyclo-Coteur pour maillots suivant niveau obtenu <input type="checkbox"/> | | |
| (Maximum 60 brevets) | | |
| Indiquer le niveau obtenu (voir vade-mecum) : | | |
| 9 <input type="checkbox"/> BREVET À DÉNIVELÉ (BAD) | 9 <input type="checkbox"/> | 11,00 € |
| Nombre de mètres durant l'année : m | | |
| Nombre de mètres cumulés : m | | |
| 10 <input type="checkbox"/> DIAGONALES DE BELGIQUE (joindre liste et justificatifs) | 10 <input type="checkbox"/> | 6,00 €
par diagonale |
| 11 <input type="checkbox"/> FLECHES DE BELGIQUE (indiquer le nombre) | 11 <input type="checkbox"/> | 13,00 € |
| 12 <input type="checkbox"/> LA PLAQUETTE 13 FLÈCHES | 12 <input type="checkbox"/> | 13,00 € |
| 13 <input type="checkbox"/> LA PLAQUETTE Brevet Provinces Belges | 13 <input type="checkbox"/> | 30,00 € |

Nombre de médailles commandées :

TOTAL A PAYER :, ... €

- Je ne commande pas de médailles.
 Je commande les médailles indiquées ci-dessus.

Je verse ce jour la somme de €

- au compte BE72 0682 5083 1216 de FFBC - 7850 Enghien avec indication de mon numéro de carte de membre + nom et prénom + médailles commandées.
- au compte de mon club qui centralise les commandes (membres club) ;

Date: le Signature

ATTENTION : Aucun envoi par le poste ne sera effectué.
Si vous souhaitez retirer vos médailles au siège de la Fédération, cochez cette case



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

**VOS COMMANDES SONT REGROUPÉES TOUS LES TRIMESTRES
ET PASSÉES À DATES FIXES CHEZ BIORACER :**
PROCHAINES COMMANDES : 30/10/2023 - 31/01/2024



Délai de livraison : 6 à 8 semaines
Frais de livraison non compris = +7,00euros
Paiement effectué à la réservation sur le compte de la FFBC.
PAS DE STOCK - Equipement ni échangé - ni repris.

Maillot MC été 45,00eur
Cuissard été 65,00eur
Maillot ML HIVER 65,00eur
Collant long HIVER 85,00eur
Body coupe-vent 60,00eur
Manchettes 25,00eur
Tour de cou 20,00eur

MAILLOT - CUISSARD HIVER



Voir guide des tailles Modèle HOMME



	Chem (cm)	Mait (cm)	My (cm)
0-XXS	85-90	84-73	89-92
XS	90-95	73-78	89-90
S	95-100	78-82	90-91
M	100-105	82-86	91-92
L	105-110	86-90	92-93
XL	110-115	90-94	93-94
XXL	115-120	94-98	94-95
3XL	120-125	98-102	95-96
4XL	125-130	102-106	96-97
5XL	130-135	106-110	97-98
6XL	135-140	110-114	98-99
7	140-145	114-118	99-100
8	145-150	118-122	100-101

Voir guide des tailles Modèle FEMME



	Chem (cm)	Mait (cm)	My (cm)
0-XXS	75-80	62-67	67-69
XS	80-85	67-72	69-71
S	85-90	72-77	71-73
M	90-95	77-82	73-75
L	95-100	82-87	75-77
XL	100-105	87-92	77-79
XXL	105-110	92-97	79-81
3XL	110-115	97-102	81-83
4XL	115-120	102-107	83-85
5XL	120-125	107-112	85-87
6XL	125-130	112-117	87-89
7	130-135	117-122	89-91
8	135-140	122-127	91-93

MAILLOT - CUISSARD ETE



MANCHETTES



TOUR DE COU



COUPE-VENT

Suivez nos actualités sur www.ffbc.be - www.velo-liberte.be

ORGANISATIONS VTT PARFAITEMENT FIGEELLES

PAR LES DÉLÉGUÉS VTT & GRAVEL - VTT@VELO-LIBERTE.BE

PETIT RAPPEL AUX CLUBS ORGANISATEURS

Parfois il est bien de balayer un peu devant nos portes, avant de remarquer la poussière qu'il y a chez les voisins... Vous l'aurez compris, avant de critiquer d'autres organisations, hors FFBC, il faut faire un peu d'introspection et parfois se remettre en question.

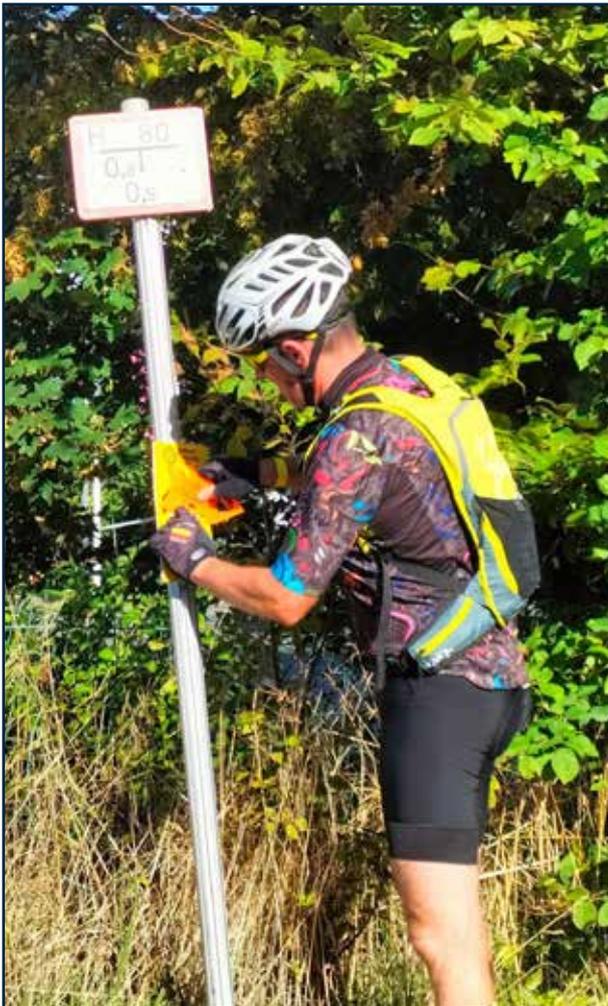
Voici quelques petites piqures de rappel à nos clubs suite à certains constats sur nos randos et rapports qui nous parviennent :

- 1) Veillez à avoir toutes les autorisations de passage avant l'organisation de vos randos. Quand on parle d'autorisations il faut absolument celles des propriétaires

de parcelles privées que vous traverseriez, les communes, le DNF, les zones de secours et de police, le SPW mobilité et voies hydrauliques pour les passages sur nationales et routes régionales (ce inclus l'utilisation du mobilier urbain comme support d'affichage !) et les chemins de halage. Vous souhaitez en savoir plus : contactez vos délégués provinciaux pour l'organisation d'une soirée d'information par nos délégués VTT qui se déplacent pour vous.

- 2) Un fléchage de qualité est absolument impératif. Nous voyons encore trop souvent des types de flèches différentes au sein d'un parcours, des marquages au sol à la peinture (souvent interdit par ailleurs), des flèches qui arrivent trop tard (il faut indiquer bien avant un virage un changement de direction en tenant compte de la vi-





tesse des participants) et des bifurcations pas toujours visibles. Nous rappelons aussi que tout fléchage, si ce n'est celui à base de matériaux dégradables comme la chaux, doit également être retiré après l'organisation (légalement dans les 72h qui suivent) et que toutes les flèches doivent être enlevées. Le but est de ne laisser aucune trace. Ce sont des oublis qui coûtent parfois cher, car le DNF peut verbaliser.

- 3) Pour vos ravitos, placez votre premier idéalement entre 10 et 15 kms après le départ. Le VTT n'est pas identique à la pratique cyclo : mettre un premier ravito à plus de 20 km après le départ est de l'amateurisme, la plupart de vos participants seront déjà dans le rouge. C'est quelque chose qui laissera un très mauvais souvenir et qui risque de décrédibiliser votre organisation et surtout donner l'image d'un manque de connaissance de la pratique du VTT et à travers cela une mauvaise publicité pour notre fédération.
- 4) La région wallonne interdit l'usage de gobelets jetables lors de manifestations sportives. Nous voyons encore parfois certains clubs qui continuent cette pratique. C'est légalement et écologiquement irresponsable. Depuis longtemps les participants à nos randos ont pris l'habitude d'avoir des bidons ou des gobelets souples ou pliables sur eux. C'est donc inutile. Maintenant que vous ayez en réserve une dizaine de gobelets lavables pour les quelques distraits, soit, mais n'en faites pas étalage ! Cela doit rester l'exception.
- 5) Il faut de l'eau sur un ravito... et en fonction de la température et de la saison, parfois il en faut beaucoup car

les organismes souffrent. Tomber à cours d'eau sur un ravitaillement est un manque de respect vis-à-vis de vos participants. Prévoyez suffisamment de jerricans propres (on insiste) pour stocker de l'eau ou placez vos ravitos près d'un approvisionnement d'eau potable (voisins, village...). Enfin sachez que la SWDE met gratuitement à votre disposition des réservoirs d'eau potable de 1000 litres : il suffit de demander à l'avance.



Nous sommes conscients et heureux de savoir que la majorité de nos organisations répond déjà à tout cela, mais il suffit de quelques cas malheureux pour discréditer l'ensemble du travail qui est entrepris par les responsables et bénévoles de vos clubs et de notre fédération. Souvent, dans ces quelques cas, il s'agit d'ignorance ou d'oubli... N'hésitez pas à nous contacter pour tous points importants et les questions que vous souhaiteriez aborder pour d'encore meilleures organisations. Nous sommes là pour vous !

Sous peu une nouvelle version du guide de l'organisateur de randonnées VTT sera publiée et mise à disposition des clubs sur l'espace membre de notre site web. Vous en serez bien entendu informés. Il s'agit là d'une lecture indispensable que nous recommandons avant l'organisation de vos randos VTT et gravel

Sportivement vôtre,

Vos délégués VTT et Gravel



UN NOUVEL OUTIL POUR TOUS LES USAGERS DE LA FORET

HTTPS://CHASSEONWEB.BE

Il y a en Wallonie environs 18 000 chasseurs exerçant sur 542 000 ha de forêt et 700 000 ha de plaines. La communication est la clé pour une cohabitation équilibrée entre toutes et tous. Le nouvel outil ChasseOnWeb s'inscrit dans cette perspective.

Il est le fruit de la collaboration entre de nombreux partenaires : SPW (département Nature et Forêts et département de l'Étude du Milieu naturel et agricole), conseils cynégétiques, Royal St Hubert Club, chasseurs, Cynégéweb... S'adressant à la fois aux citoyens, aux chasseurs et aux administrations, il comporte deux grandes fonctionnalités :

1. La partie «Mon espace» permet aux titulaires du droit de chasse de remplir les différents formulaires électroniques liés à la chasse : demander une fermeture des chemins publics en forêt lors des actions de chasse, déclarer ses prélèvements, s'inscrire à l'examen de chasse, etc.
2. L'outil cartographique ChasseOnMap qui constitue une base de données centralisée et consolidée des territoires de chasse. Il est accessible aux conseils cynégétiques qui peuvent encoder les informations directement en ligne. À ce jour, ChasseOnMap recense déjà 4.400 territoires de chasse en Wallonie.

Grâce à l'ensemble des données récoltées (territoires de chasse, prélèvements, dates de battues, etc.), l'interface ChasseOnWeb constitue ainsi un outil de communication entre les différents usagers de la forêt, à savoir les chasseurs, professionnels, randonneurs, vététistes, promeneurs...

Les chasseurs sont appelés à y encoder leurs dates de battues et il sera également possible pour les autres usagers de vérifier si un territoire de chasse est fermé.

ChasseOnWeb sera compatible avec les applications de randonnée et de tourisme comme c'est déjà le cas pour la forêt d'Anlier avec le site partageonslaforêt.be. Il s'agit par ailleurs d'un outil de dématérialisation qui permet de gagner un temps précieux pour les chasseurs et pour l'administration.

LES AFFICHETTES SUR LE TERRAIN TOUJOURS DE RIGUEUR

Notons toutefois que le site ne remplacera jamais un avertissement sur le terrain. **Les affiches jaunes et rouges apposées à l'entrée d'une voirie publique qui annoncent une action de chasse restent donc toujours d'actualité.** Elles doivent bien entendu toujours être placées et totalement respectées. Il y va de la sécurité de chacun.

PÉRIODE DE TRANSITION

Il convient également de préciser qu'il s'agit d'une phase de transition pour laisser le temps à tous de se familiariser à ce nouvel outil et d'y adhérer. À terme, les chasseurs auront l'obligation d'alimenter ChasseOnWeb avec les différentes informations afin de contribuer à la cohérence de la politique cynégétique mise en place et de communiquer vers les autres usagers.



LES INFORMATIONS COMMUNIQUÉES SUR CHASSEONWEB N'ONT QU'UNE VALEUR INFORMATIVE.

LES AFFICHES D'INTERDICTION DE CIRCULATION RESTENT LA VALEUR LÉGALE.



ÉVASIONS VTT À HAVRÉ

DES STAGES ESTIVAUX QUI PÉDALENT VERS LE SUCCÈS !

L'été 2023 a été marqué par un véritable triomphe pour le club Évasions VTT, basé à Havré. Avec un impressionnant total de 28 participants, leurs stages estivaux ont conquis le cœur de nombreux passionnés de VTT. Cependant, ce succès n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'une combinaison intelligente de facteurs. Partenariat gagnant avec Face-Nord : L'une des clés du succès réside dans le partenariat innovant établi avec la salle d'escalade Face-Nord à Mons. Cette collaboration a permis d'organiser des stages d'une journée entière combinant à la fois l'escalade et le VTT. Cette formule unique a été un véritable soulagement pour les parents, qui ont pu vaquer à leurs occupations quotidiennes en toute sérénité. Promouvoir le VTT au Féminin : Évasions VTT a également fait preuve d'un engagement remarquable pour féminiser la discipline. Un stage 100% féminin en soirée a été un véritable succès, ouvrant la voie à l'adhésion de la première membre féminine au club. L'année 2024 s'annonce chargée : 2024 s'annonce déjà riche en aventures pour le club. Parmi les événements phares à venir, on compte la troisième édition de la randonnée «Mons et Légendes» prévue pour le premier dimanche d'avril, le stage durant le congé de carnaval, un voyage de 3 jours dans les Alpes du Nord, un séjour d'une semaine en Catalogne pour explorer le Priorat et sa montagne sainte. De plus, un projet mystérieux est en cours de préparation, gardant la communauté du VTT en suspens pour ce qui pourrait être une nouvelle évolution. Grandir avec une école VTT florissante : L'école de VTT connaît une croissance continue, avec la création d'un second groupe d'enfants

plus jeunes, âgés de 8 à 11 ans. Cette initiative promet de former la prochaine génération de VTTistes passionnés. En somme, Évasions VTT à Havré est bien plus qu'un club de VTT ordinaire ; c'est une communauté dévouée à l'aventure, à la diversité, et à la croissance constante. Restez à l'affût des prochaines surprises que réserve ce club dynamique, car ils n'ont pas fini de nous étonner !



Envie d'en savoir plus ?

<https://evasionsvtt.be>

Pour l'information au jour le jour,
abonnez-vous à notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/Evasions.VTT>



BLANCS GILETS À GREZ-DOICEAU

ET ENCORE UN STAGE DE PASSÉ...



Pour votre enfant, peut-être était-ce le premier... ou pas. Nous, on ne les compte plus mais force est de constater qu'ils sont tous, les uns après les autres, des moments inoubliables avec des petites têtes blondes exceptionnelles. En trois jours, nous vivons des choses insoupçonnées, des complicités géniales, grâce à un partage de passion qui voit ces enfants apprendre, progresser, évoluer et tout cela, avec un esprit de solidarité qui n'a pas de mot. Il faut juste le vivre pour le comprendre

Bien sûr, il faut parfois hausser la voix, en effet, ce n'est pas toujours évident de capter leur attention car au final, sur ces trois jours, ils reçoivent un tel nombre de consignes qu'ils en perdent la tête... Ce sont des enfants, pas des adultes miniatures, il faut répéter, sans cesse, encore et toujours, mais le plus important est qu'ils ont la banane, une motivation qui fait plaisir.

Et puis il y a les bobos, car des chutes, il y en a eu... Une (grosse) attention pour Mélanie, notre accompagnatrice tombée ce midi lorsqu'elle guidait les enfants pour les

mettre à l'abri sous le tunnel, quand l'orage a éclaté. Le coude a morflé, trois agrafes ont été nécessaires. Courage à elle... Une attention d'ailleurs pour les bénévoles qui m'assistent (et me supportent eux aussi). Merci et chapeau à eux. Bref, quelques pleurs avec les chutes, mais il paraît que c'est l'apprentissage...

Je ne ferai pas un long discours. L'essentiel, ce sont les enfants qui vous le diront. La vérité vient d'ailleurs toujours de leur bouche. On a passé un agréable moment. Ils ont appris des choses, et si dans 20 ans, quand ils verront un vélo, ils ont toujours l'envie de monter dessus et faire un tour, alors on aura gagné notre défi, celui de faire aimer cette belle discipline qu'est le vélo.

Au plaisir de vous revoir un jour. Et encore bravo à vos enfants! NB: Heureux aussi d'avoir eu l'occasion de partager le stage avec quatre jeunes filles, c'est plus que ce que nous avons l'habitude d'accueillir, et c'est tant mieux!

L.S.

Un Président heureux et comblé !



NOS CLUBS S'ACTIVENT POUR VOUS !

PAR PHILIPPE COLLART - VTT@VELO-LIBERTE.BE

Aux 4 coins de notre belle Wallonie, nos clubs s'organisent afin de vous offrir des randonnées de qualité à la découverte des endroits les plus insolites de leur région.

RANDO BCJ - 18 ET 20 AOUT 2023

22^{ÈME} ÉDITION ET TOUJOURS AUTANT DE PASSION.

C'est désormais une tradition le troisième weekend d'août le BCJ Blandain donne rendez-vous aux passionnés du VTT. Fait rare, le soleil était présent cette année !

Perpétuellement à la recherche de nouveaux passages et single, ouverture ou réouverture de chemin, des heures et des heures de débroussaillage, fauchage, balisage dans le seul et unique but de donner la « banane » aux vététistes et Graveleux.

Cette année la décision de ne plus flécher au sol (peinture) dans le très convoité Mont-Saint-Aubert a été prise augmentant la charge de travail et malgré du débalisage sauvage personne ne s'est perdu.

Le week-end a débuté le vendredi soir avec un VTT nocturne (22, 31 et 47 km) où près de 250 Bikers sont venus s'éclater sur le parcours mais également sous le chapiteau avec une ambiance DJ.

Le dimanche pas moins de cinq parcours VTT étaient proposés (20,31, 47, 55 et 65 km), trois parcours Gravel (45, 65 et 90 km) et enfin une marche de 5,9,15 et 20 km de quoi satisfaire tout le monde et ce fut le cas avec 450 VTT, 50 Gravel, et 150 marcheurs.

Tout était également mis à disposition (bike wash, douche, parking vélo gardé) et après une (voir plus) bonne bière, un succulent pain saucisse, tout le monde est reparti avec le sourire tant les participants que les organisateurs.

Grand merci à tous pour votre présence mais également à toute l'équipe dynamique du BCJ Blandain pour cette magnifique réussite

A l'année prochaine avec sûrement encore d'autres nouveautés.

Bruno Deleu



VTT LESSINES - 02/07

DANS LES ENTRAILLES DE LA TERRE

Organisé sous l'égide de la «FFBC», le VTT Team Lessines proposait en ce début juillet sa traditionnelle randonnée.

Une nouvelle appellation lui a permis de mieux mettre en valeur une partie du patrimoine lessinois. En effet, avec l'appellation «DANS LES ENTRAILLES DE LA TERRE» l'accent fut nettement mis sur les carrières de LESSINES, ses ouvriers carriers et son passé glorieux. Mais aussi à un présent tourné vers un avenir florissant pour le cailloux de notre entité. Notre randonnée faisait le maximum pour exhiber nos atouts : sentiers et chemins campagnards, bois, châteaux, ... Et la Dendre. Vous avez trouvé que nos circuits étaient beaux, variés et surtout bien fléchés.



Une telle réussite n'aurait pas été possible sans les sponsors, nos nombreux bénévoles ni les propriétaires de lieux privés qui nous ont ouvert leurs portes. N'oublions pas non plus l'aide des différents diffuseurs (agendas).

A tous, nous présentons nos plus vifs remerciements.

Un bonus tout particulier aux «CARRIERES UNIES DE PORPHYRE» dont le directeur nous autorisa à titre exceptionnel le passage dans deux exploitations via un tunnel creusé dans la roche. Enfin, un tout grand merci aux membres de notre club «LE VTT TEAM LESSINES» qui se sont dévoués sans compter pour que les visiteurs soient bien accueillis. C'était complet du matin au soir. Il faut avouer que nous n'espérions pas la présence de 700 vététistes. Ils sont la réussite de nos efforts. Pour 2024, nous retiendrons certaines leçons et nous tenterons de vous proposer une édition légèrement retouchée !!! MERCI ENCORE A VOUS TOUS sans oublier Lessines cyclisme on web .

David Luystermans, Président VTT Team Lessines

MORDUS DU VÉLO - 15-17/09

WEEK-END DE FEU

Composé le vendredi soir d'un VTT nocturne et d'une marche agrémentés d'un ravito festif, vous avez été nombreux à venir mettre le feu au ravito mais également au bar ! Avec ses 850 vététistes et marcheurs, la « Cycle Lievens » fut à nouveau une véritable réussite qui sans l'aide des nombreux bénévoles ne pourrait jamais exister.

Grand merci à tous pour le bon fonctionnement de cette soirée et à l'année prochaine. Aloïs Lievens

Le dimanche fut quand à lui consacré aux « Mordus de Trolls » qui fut également un réel succès et où les aspirations du comité de notre club furent largement rencontrées.

Philippe, le Président et son comité vous remercient pour cette belle participation, marcheurs, cyclo, gravel, vtt ainsi que nos confrères des Picardes et autres clubs. Tout est rentré dans l'ordre sur le site de l'école de Wiers après ce nouveau week-end de feu ! Jeff





UNE ÉPOPÉE SURPRENANTE ET VARIÉE AU CŒUR DES PAYSAGES MAGNIFIQUES DU PRIORAT

Olivier

EVASIONS VTT



Le club cycliste montois Evasions VTT organise deux fois par an, un voyage VTT inoubliable, offrant aux passionnés de vélo une expérience exceptionnelle au milieu des vignes pittoresques du Priorat. Avec des paysages à couper le souffle et des vues magnifiques, ce séjour réussit à combiner l'aventure sportive avec des moments de détente et de découverte culturelle.

Les participants sont immédiatement surpris par la diversité et les défis offerts par ces itinéraires guidés en groupe. Les dénivelés importants et le terrain rocailleux aux couleurs ocres, qui rappellent les paysages du Luberon, donnent aux cyclistes une véritable sensation de conquête. Chaque coup de pédale est récompensé par des panoramas à couper le souffle et des vues impressionnantes sur les vignobles qui font la renommée du Priorat.

Les guides expérimentés d'Evasions VTT créent des parcours passionnants, adaptés à différents niveaux de compétence. Que ce soit pour les cyclistes chevronnés ou les «réguliers» en quête de défis, chacun trouve son bonheur parmi les sentiers pittoresques. Les montées ardues et les descentes techniques permettent de tester les limites de chaque participant, renforçant ainsi le sentiment de réussite et de dépassement de soi.

Outre les défis sportifs, le voyage VTT organisé par Evasions VTT réserve également des moments de découverte et de plaisir. Les participants ont la chance de visiter des vignobles renommés et de déguster des vins locaux de qualité exceptionnelle. Les dégustations de vin ajoutent une touche de convivialité et de culture à cette semaine sportive intense. Les cyclistes peuvent ainsi se détendre après une journée d'efforts intenses et partager des moments agréables entre passionnés.

Un autre avantage de ce voyage est l'hébergement en appartement à Cambrils, sur la côte. Cette proximité permet aux participants de combiner facilement le temps passé en famille avec leur épopée VTT. Après une journée rem-



plie d'aventure et de découverte, ils peuvent se retrouver autour d'un repas convivial et profiter des plages ensoleillées de la Costa Dorada.

Le voyage VTT organisé par Evasions VTT est donc une expérience complète et enrichissante pour les amateurs de vélo. Des paysages à couper le souffle du Priorat aux itinéraires variés et challengeants, en passant par les visites de vignobles et les moments de détente en famille, chaque aspect de ce séjour contribue à créer des souvenirs inoubliables. Le club montois Evasions VTT démontre encore une fois son expertise en matière d'organisation d'événements sportifs de qualité, offrant aux cyclistes une aventure unique au cœur de la nature. Dans le souci de faciliter le voyage aux participants, Evasions VTT a prévu une option pratique et gratuite : le transport des vélos en Espagne et leur retour en Belgique sont entièrement pris en charge par le club. Cela permet aux cyclistes de voyager légers et de se concentrer pleinement sur leur aventure sans se soucier des contraintes logistiques liées au transport de leur équipement. De plus, pour offrir une expérience complète et sans tracas, tous les déplacements durant le séjour sont inclus dans le prix proposé de 599 euros par participant. Les participants pourront ainsi profiter pleinement des itinéraires guidés et des activités prévues sans se préoccuper des transports sur place. Après le succès retentissant de leur dernier voyage VTT, le club est heureux d'annoncer leur prochain séjour qui se déroulera du 28 avril au 5 mai 2024. Les inscriptions sont ouvertes, et les places sont limitées. Ne manquez pas cette occasion unique de vivre une semaine exceptionnelle au cœur des paysages enchanteurs du Priorat.

@Crédit photo : Olivier Béart- Vojo Magazine



ACTIVITES PROVINCIALES / NAMUR

LA WARETOISE
7^{ÈME} ÉDITION

Nous étions un peu plus de 150 vététistes à cette édition organisée par le Waretis Bikers VTT aidé du comité des fêtes de Waret l'Evêque au sud de la province de Liège. Vous n'y étiez pas... ? C'est dommage car c'était vraiment la fête au VTT hesbignon. Les parcours, variant de 15 à 65 km, proposaient un superbe voyage dans une campagne simplement magnifique traversant en plein le Parc naturel Burdinale-Mehaigne.

Nous avons choisi le 45 km et on n'a pas été déçu. Que du contraire, après une mise en jambe assez roulante à travers champs et quelques petits couacs de fléchage (une organisation parallèle avait visiblement retiré des indications, pitoyable attitude pfff !), nous avons découvert les ups and downs de la vallée de la Burdinale avec quelques passages qui nous ont obligé à déposer pieds. Deux ravitos bien sympa servi par des volontaires aux petits soins, et nous redémarrons pour les quinze derniers kilomètres qui concentraient quand même 400 m de D+. Raaahhh la surprise qui pique ! Couthuin, le bois de Moha, la Meuse, Seilles et la réserve de Sclaigneaux, et une remontée first class par l'ancienne Bure Saint-Rémy... Du costaud pour terminer en sueur, mais heureux d'avoir fait nos 50 bornes (euh, z'aviez pas dit 45 à la base, les gars ?) A l'arrivée, c'est la fête au village avec restauration pour ceux qui le désirent. A Warêt l'Evêque en tout cas on sait recevoir : à la remise du bracelet (comme cela rien n'est jeté, cool idée) on a même eu droit à une dégustation d'un nouveau brassin Léopold 7. Bref, bien sympathique, sportif et festif. Félicitations à l'équipe, petite certes mais qui se décarcasse pour un VTT de qualité. Impatient d'attendre la 8ème édition.

Pascal Veys, Délégué VTT



AVIS AUX CLUBS

Comme vous avez pu le lire dans notre revue 2023-003, un nouveau logo FFBC a été créé afin d'identifier les 3 pratiques que notre Fédération prône : à savoir dans l'ordre des personnages du pictogramme, de gauche à droite : les GRAVEL / VTT / CYCLO.

Afin de rapidement ancrer ce nouveau logo dans notre quotidien fédéral nous demandons la contribution de tous les clubs et nous souhaitons ici vous rappeler l'utilisation de ce logo sur vos publications (affiches, flyers, réseaux sociaux, etc...).

Nous sommes bien conscients qu'une période d'adaptation à ce nouveau référentiel sera nécessaire afin que toutes et tous puissent s'approprier le logo.

Le nouveau logo, dorénavant obligatoire est téléchargeable sur le site web de la fédération. L'ancien logo doit être retiré de tout support de communication et remplacé par le nouveau. De notre côté, nous remplacerons également au fur et à mesure l'ensemble des supports physiques que nous utilisons pour nos manifestations (arches, flammes, tonnelles, etc) afin que prochainement l'image de la FFBC soit mise à jour et uniformisée tout en considérant l'effort financier de ce changement.

D'avance un très cordial merci à tous les responsables de clubs pour le suivi de ces instructions.

VTT DES OURS : UN PREMIER BEAU SUCCÈS !

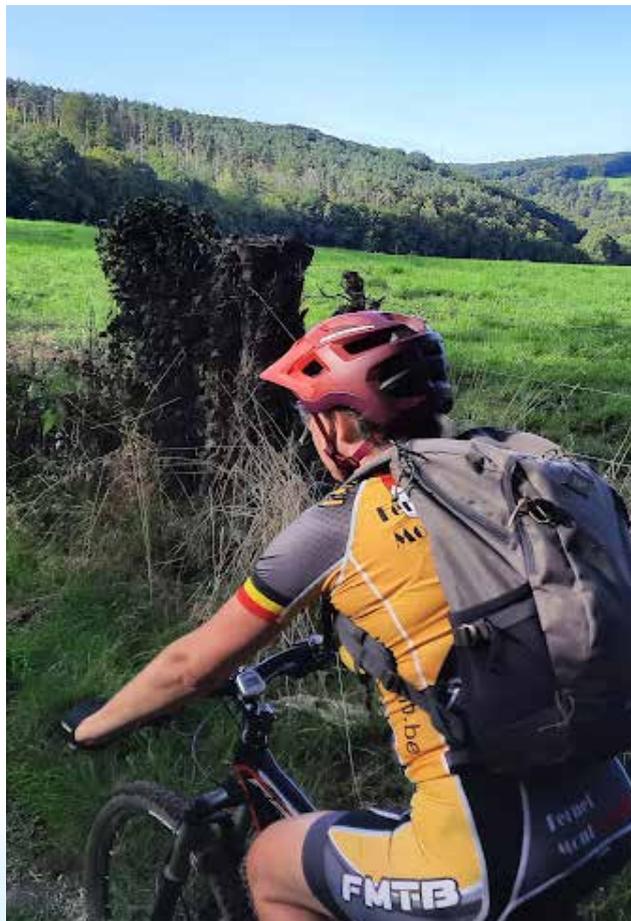
Il s'agissait du premier VTT organisé par le club l'Association Cyclos Andenne (ACA) ce dimanche 27 août, une veille de rentrée scolaire. Autant vous dire qu'en tant que vététistes, nous attendions l'événement... Verdict : beau bulletin, peut passer à l'année supérieure. Bonnes Vacances aux organisateurs.

Effectivement, le VTT ils connaissent visiblement. Faut dire qu'ils sont nombreux au club à pratiquer le VTT en hiver et cela se ressent. Mais aussi pour cette première édition, ajoutons que les organisateurs ont eu les Dieux avec eux : une météo des plus agréables avec un beau soleil après une semaine orageuse, un terrain praticable et peu boueux, une région superbe, plus de 330 participants (c'était ce que le comité visait) et de l'avis général de très beaux parcours pour les trois distances proposées avec des D+ bien adaptés. Que du bonheur.

Sur Andenne, terre du club MountainBike Anduroxc qu'on salue au passage, on s'attend d'habitude à du costaud, du hard, destiné à des enduristes engagés tel que proposé par la Springer ou la Chaîne en Chêne. L'optique du challenge proposé par le VTT des Ours était tout autre, ici une rando accessible à tous les niveaux, pour le sport bien sûr mais surtout aussi pour rouler en mode découverte. Des parties roulantes alternant avec de belles côtes dans les bois, et des parcours limités au Sud d'Andenne, ont ravis les participants. Le fléchage était super clair et, sauf une petite imprécision, aucune perte de vététiste n'a été à déplorer. Les ravitos étaient vraiment judicieusement répartis sur le parcours et très bien organisés, de tout et généreusement mis à disposition par des équipes souriantes. En un mot comme en cent : bravo. Vivement l'an prochain ! Oserions-nous quelques propositions d'amélioration pour la prochaine édition qu'on attend avec impatience ? Allez, oui, on se lance : vous pouvez encore ajouter quelques difficultés cardio en plus, et surtout de grâce supprimez le salami à l'ail aux ravitos (pour ceux qui roule en groupe surtout)

Un grand merci à Marcel Renotte et son comité pour le travail accompli. On valide et on en reveut !

Pascal Veys, Délégué VTT



PEDALES D'ARDENNES D'EBLY



Chers amis marcheurs et VTTistes,

Quel weekend extraordinaire nous avons passé ensemble lors de notre randonnée ! ☀️☀️ Sous le soleil radieux, vous étiez plus de 620 participants à nous rejoindre, et cela a fait de cet événement un énorme succès.

Nous tenions à vous remercier pour cette aventure. Vos sourires, votre énergie positive et votre enthousiasme ont rendu cette journée exceptionnelle.

Nous sommes déjà impatients de vous retrouver l'année prochaine pour de nouvelles aventures ! ☐ Mais en attendant, notre photographe talentueux, Serge, a capturé votre tête dans les pourcentages le plus élevés de la journée!

Encore une fois, un grand merci à tous pour avoir rendu cette journée inoubliable. Continuez à explorer la beauté de notre région, à marcher et à pédaler.

À l'année prochaine!

Les Pédales d'Ardenne



VTT DES CROISES

Merci à toutes et tous pour votre présence !

Le soleil était au rendez-vous avec 389 sportifs présents dans notre nouveau QG à Noirefontaine ! Pour une première nocturne, voici quelques chiffres :

- ▶ 221 VTTs : - 30 KM : 180 participants
- 20 KM : 41 participants
- ▶ 167 Marcheurs : - 10 KM : 68 participants
- 5 km : 99 participants

▶ Pour garantir votre sécurité, le service de secours proposé par Ambulance Présent 2.0 était à votre disposition.

En ce qui concerne le balisage du parcours, grâce à nos éclaireurs, vous avez pu profiter d'une signalisation de qualité. Nous avons dû surmonter les défis de sabotages infligés à nos tracés.

Niveau ravitaillement, tout s'est bien passé, nous avons doublé le stock pour éviter d'être dépassé ! Vous avez eu le plaisir de déguster des mets maison, confectionnés avec soin, et nous espérons qu'ils ont satisfait vos papilles !

Au niveau des burgers, nous sommes contraints d'admettre que la demande a dépassé nos estimations : les 300 burgers préparés se sont envolés en un clin d'œil ! Nous nous excusons de ne pas avoir pu en offrir d'autres, mais promis, l'année prochaine on fera mieux !

Au niveau des boissons, il nous restait 1 bac de bière au finish... !! Les festivités se sont prolongées jusqu'aux petites heures, la température extérieure affichant toujours un agréable 22°C.

Nos plus sincères remerciements vont également à nos bénévoles, dont l'engagement sans faille a été le pilier de cet événement réussi. Un hommage spécial s'adresse à nos généreux sponsors, dont le soutien a été le garant de cette journée mémorable.

Pour conclure, nous en profitons pour vous donner rendez-vous à nos deux prochaines éditions qui auront lieu en 2024 ! Des informations suivront dans les prochaines semaines.

VC LA REDOUTE - 27/08

Le temps de ranger le matériel, il est venu le temps de remercier les 670 « VTTistes » et « Gravelistes » qui ont participé à la « Redoutable VTT » et à la première édition du « Gravel by Bbikes ». Merci, merci, merci ! Nous avons fait le maximum pour que cette journée soit une réussite et, si nous nous basons sur les sourires et les félicitations des personnes rencontrées, nous avons atteint notre but.

Vous avez encore pu découvrir de nouveaux sentiers et chemins, certains même inconnus des locaux et les parcours Gravel, inédits, semblent avoir plu. Certes, l'attente au bar a parfois été un peu longue, les pompes et fûts ne suivaient tout simplement pas .

Si vous avez aimé, parlez-en autour de vous et si, selon vous, l'un ou l'autre point mériterait d'être amélioré, un seul réflexe : envoyez un mail à vcclaredoute@gmail.com ; les critiques constructives sont les bienvenues.

Toutefois, ne nous voilons pas la face, nous avons rencontré quelques soucis avec les parcours. Des esprits chagrins n'ont pu s'empêcher de déflécher, de contre-baliser et d'arracher des panneaux de changements de direction sur les parcours et ce, malgré le passage, le jour-même et à plusieurs reprises, des équipes en charge de la vérification des tracés. C'est « petit » et totalement irrespectueux de vous, d'abord, qui êtes parfois venus de loin, mais aussi de tous les bénévoles de notre ASBL qui se sont coupés en quatre pour faire de cette journée une belle journée ! En outre, et c'est important de le signaler, TOUS les parcours empruntés avaient préalablement fait l'objet d'une autorisation de passage, fruits d'échanges constructifs avec la DNF et les services compétents de la commune d'Aywaille.

Merci à nos sponsors pour leur soutien, #Bbikes, #LaRedoutable: La bière des Grimpeurs, la Brasserie de l'Orme d'Aywaille et à notre équipementier #Bioracer.

On se retrouve en 2024 pour la prochaine édition !





« FERNELMONTAINBIKER »

EPISODE 1 : « L'ARDUENNA »

L'idée avait germé un bout de temps dans la tête de Pierrot avant qu'il la propose d'abord à une poignée d'irréductible. Ensuite, le bouche à oreille fera bien son travail et Pierrot n'aura finalement pas beaucoup de difficultés à trouver quelques bikers motivés pour participer à cette aventure.

CAR C'EST BIEN AINSI QUE L'AVENTURE DÉMARRE...

Il n'y pas d'aventure sans aventurier et une logistique de choc.

Nous allons vous conter les aventures d'une bikeuse (Mary) et de huit bikers plus moins affûté âgés de 13 ans (Zach) à 63 ans (Pierrot) partis sur la trace du Stoneman-Ardueua. Cette belle brochette sera supportée par une solide équipe logistique : Cinq compagnes, un ado, quatre enfants et un chien ! On ne soulignera jamais assez l'importance d'une bonne équipe logistique pour le transport des bagages mais aussi pour assurer un support dépannage (le VTT reste un sport mécanique et l'on n'est jamais assez prudent).

Notre trip débutera par un regroupement général de la troupe à la sympathique auberge de jeunesse de Malmedy. Tous les bikers auront, bien sûr au préalable, été retirer leur pack de départ à l'office du tourisme à Malmedy.

Il fait relativement chaud et pour éviter toute forme de déshydratation les plus impatients profiteront du confort du bar en attendant l'arrivée du reste de la troupe. Il est question aussi de prendre des forces et de passer au souper, il y a de l'ambiance autour de notre table. A nous écouter, Il nous tarde d'en découdre ce Stoneman-Ardueua et il n'est donc pas question d'aller dormir trop tard.

Jour 2 : Vendredi matin, après une bonne nuit (quoiqu'un peu « chaude ») tout ce petit monde se retrouve au petit-déjeuner pour la confection du pic-nic et à 8 heure tapante c'est le « Go » pour la grande aventure. Nous avons 3 jours (Il est possible de le faire en 1 ou 2 jours pour les « carnassiers » des kilomètres parcourus) pour parcourir et profiter pleinement des paysages de ce fabuleux circuit qui fait quand même 175 km et 3700 D+.

Pierrot en fin stratégie, nous avait programmé une pre-

mière étape un peu plus longue +/-80km, histoire d'être un peu plus relax les 2 autres jours. Surtout que la 2ième paraissait assez castard au niveau du dénivelé.

Dès le départ, 2 groupes se forment naturellement. cinq qui ont décidé de rouler nez dans le guidon et les 4 autres profiterons mieux du paysage.

Il faudra commencer par grimper pour atteindre le 1ier pointage placé ni plus ni moins au point culminant de la Belgique : le signal de Botrange. Ce premier est brillamment loupé par nos Nino Schurter en herbe. Ce système de pointage est vraiment au top. Outre la pointeuse, on retrouve sur chaque panneau (tous les +/-15 à 19km) les indications sur la distance, le dénivelé et les hot spot (en 4 langues svp !!!) que l'on va rencontrer jusqu'au pointage suivant. De pointage en pointage, nous arrivons au bout de notre étape, 1 camionnette et 1 voiture viennent nous récupérer au point de chute pour nous rapatrier vers notre hôtel, ou nous logeront 2 nuits. Nous logeons 2 nuits d'affiliée à l'hôtel « Uftaler Shenke » qui est judicieusement placé sur l'itinéraire à Burg-Reuland. Tenu par un couple super sympa (Lucienne et Erik) avec tout ce qu'il faut pour agrémenter notre after.

Je vous l'avais dit : « Le VTT reste un sport mécanique » et ce n'est pas François qui nous contredira lorsqu'il découvre que les roulements de sa roue arrière se sont fait la malle... Ca s'annonce chaud pour lui demain !!

Jour 2 : Le groupe 1 (amputé de François qui va partir à la recherche de roulements) démarre de l'hôtel (ils avaient terminé un peu plus loin que le groupe 2) tandis que le groupe 2 se fait dropper au point de pick-up d'hier et attaque la journée par une première côte « de la mort qui tue ». Ca n'augure pas trop la journée tranquille ça !

Après 5 km, surprise ! notre benjamin, 13 ans, qui était parti avec le groupe 1 (excusez du peu) est à l'arrêt sur le bas-côté. Boitier de pédalier OUT et appel à l'assistance et c'est l'incontournable Béné qui vient récupérer le malheureux. Finalement coup de chance pour lui, en arrivant à l'hôtel, il retrouve François qui faisait une pose avant de monter chez un autre vélociste (celui du Grand-Duché n'avait pas les pièces) et voilà notre binôme en route vers St-Vith. Leur aventure finira par bien se terminer et ils entameront leur étape un peu plus tard que le reste du groupe, Ouf !! mais quelle course...



Et pour les autres... et bien ils continuent leur petit bonhomme de chemin, toujours sous le soleil mais avec des montées pas piquées des vers. Pierrot avait annoncé 45 km (seulement) mais quels 45Km ! Tout le monde était bien content de voir arriver la dernière descente (plutôt technique) en vue de notre hôtel. A peine arrivé à l'hôtel, les yeux remplis de paysage fabuleux, nos montures et nos corps athlétiques passeront sous la douche pour un after qui ne sera que meilleur ! Quelle ambiance à la table du souper, tous le monde y va de de ca petit anecdote et n'hésite pas à plaisanter aux dépens de l'un ou de l'autre.

Jour 3 (le dernier): Après avoir embarqué nos bagages, nous disons au revoir à nos compagnes et zou !! en route vers Malmedy. Photo souvenir oblige, nous débutons par un passage au château de Burg-Reuland pour une photo de groupe et ensuite c'est reparti en mode fusée pour certains et en mode sportif (raisonnable) pour les autres. Il est clair que cette étape, malgré les nombreuses racines n'était pas la plus exigeante. La difficulté est surtout venue de la fatigue accumulée de 2 premiers jours de roulage (et non, comme certaines mauvaises langues pourraient le penser très fort, de nos after....faut quand même bien se réhydrater, que diable !).

Arrivée à Malmedy, vers 15hr pour le groupe 2 (oui, oui, vous avez bien lu). Après présentation de notre carte de pointage à l'office du tourisme qui nous encode parmi les « finisher » de ce Stoneman-Arduena, retour à l'auberge de jeunesse pour une dernière réhydratation et une bonne douche. Tout en évoquant La Fontaine et sa fable du « Lièvre et de la tortue », le groupe 2 attendant patiemment l'arrivée des lièvres du groupe 1 qui avait dû remonter jusqu'au signal de Botrange pour compléter leur carte de pointage (voir jour 1)...

Et finalement, vers 17hr, après une dernière photo, dislocation des troupes et retour dans nos foyers respectifs, non sans s'être promis de remettre ça l'année prochaine pour tester un autre Stoneman.

BILAN DE CETTE AVENTURE :

Tous « Finisher's » : 1 StoneWoman et 8 StoneMan

Circuit : Magnifique, technique mais pas trop (ce n'est pas de l'enduro)

175km parcourus (du moins pour le groupe 2) et 3700m de D+

Météo magnifique pour nos 3 jours de roulage

2 malheureuses pannes mais heureusement qui n'ont pas mis à mal la participation au circuit.

Super ambiance et un grand merci aux accompagnatrices pour leur disponibilité.

Vivement la suite de l'aventure !

C'est décidé, cette année ça sera la Suisse pour le Stoneman-Glaciara. 127Km et +/-4700 D+ /27 milliards de tonnes de glace, ... CA VA PIQUER LES MOLLETS !



Plus d'informations sur le Stoneman

L'itinéraire, bien balisé, peut être personnalisé.

Les cyclistes décident eux-mêmes de leur point de départ et du nombre de kilomètres qu'ils parcourent en une journée.

www.stoneman-arduenna.com

LE TEAM LESSINOIS ÉTAIT SUR LE VTT MARATHON :

« STONEMAN ARDUENNA ».

Il se déroule dans les Cantons de l'Est. Un vrai parcours du combattant.

Gros, très gros périple de Max Eddy et Cyril !!! Les Ardennes, c'est souvent beaucoup de courage et de transpiration. C'est pentu. Et la plupart du temps, c'est rouler dans la caillasse et les racines.

Bravo aux lessinois pour ce déplacement qui va très certainement leur laisser des souvenirs



182.5KM, D+4250M, 12H12 DE SELLE, DURÉE 14H15

OBJECTIF ATTEINT

Ce samedi, c'était place à mon 3ème objectif de la saison, le Stoneman Arduenna, version Gold.

Départ Malmédy à 5h45, go dans les forêts endormies, vers le signal de Botrange, pour une boucle VTT de 182.5km, en 1 jour : des paysages magnifiques, des singles, des montées cassantes et des belles descentes dans les cantons de l'est et les Hautes Fagnes.

Un tout grand merci à Romuald Waernier, Élite sport et Toi tu sais pourquoi ... Merci aussi à mes 2 sœurs et beau frère, pour avoir consacré leur journée pour être présents avec des ravitos et m'avoir soutenu le long de cette journée .

Vous avez été également plusieurs à m'envoyer des messages d'encouragement pour ce challenge personnel! Merci à vous, ça m'a vraiment fait super plaisir! Merci à tous! Je n'oublierai pas Delecluse Jeremy, XBIKE - Bike Shop , et Romu, pour un vélo réglé au top et les supers conseils.

Je garderai un super souvenir de cette journée magnifique, et couronnée par la satisfaction d'avoir atteint une nouvelle fois mon objectif!

François Guirche





WALLONIA GRAVEL TOUR 2023

QUE DU BONHEUR !

Plutôt que de vanter notre organisation, nous allons laisser la parole aux participants qui se sont (presque tous) régales !

Au niveau des randonneurs (totale autonomie), nous avons sélectionné les compte-rendus de Sébastien, Nicolas et Alex qui résument à merveille l'optique dans laquelle chacun des participants pouvaient aborder cette épreuve selon leur propre rythme.

Vous pourrez également lire celui de Michaël qui a préféré un peu plus de confort en choisissant la formule "Touriste"

Mais avant tout, nous voulions également donner la parole à un participant moins élogieux car si nous voulons vraiment rester critique nous nous devons également d'écouter les doléances des moins heureux.

Voici donc l'échange que nous avons eu avec lui au terme de son périple :

Patrick D. Rentré lundi à 16h30

Félicitations à toi Patrick. Un petit compte-rendu de ton expérience et tes retours sur cette édition nous ferait le plus grand plaisir ...

" Très mitigé..... Quelques bugs sur les parcours où l'on comprend vite qu'au une reconnaissance n'a été faite, des passages en sens interdit en ville, des passages en travaux (voie ferrée), des passages avec des herbes très hautes, des chemins inexistant,...

Bon là, éventuellement, pourquoi pas... mais ce qui m'a un peu dérangé c'est l'arrivée où on comprend vite que les touristes sont les rois par rapport aux randonneurs. Personne pour nous accueillir et éventuellement nous laisser le kit finisher.

Pourtant après 480km de galères tout seul, ça aurait fait plaisir et ça aurait montré un peu de considération. J'ai du quémander une douche à la piscine et ils n'avaient pas l'air très au courant. Sinon, première étape sympa, mais trop de portions bitume sur les autres.

Peut-être faire passer la trace plus souvent devant un cimetière car compliqué de trouver de l'eau.. "



Notre réponse :

En ce qui concerne les «bugs de parcours» sache que nos traces ont bien été parcourues mais pas nécessairement la semaine précédant le WGT.

Les SUL en Belgique sont des voiries qui peuvent être prisent en contre sens à vélo et mis à part ceux-là, je ne vois pas où nous t'avons envoyé dans un réel sens interdit ?

Pour les 2 points suivants, je te renvoie au premier paragraphe de cette réponse.

Enfin pour les chemins inexistant, c'est comme pour le ou les sens interdit, nous aimerions savoir où car en effet peut-être qu'il y ai eu un problème sur nos traces mais jusqu'à présent aucun retour d'autres participants...

Pour ce qui est de ton accueil au retour à Enghien, tes commentaires nous interpellent vraiment !

Nous avons bien prévu la chose et même expliqué au briefing du samedi matin avant le départ quelle était la marche à suivre à votre retour.

Le roll-up selfie était bien en place et théoriquement les employé(e)s de la piscine prévenus de la procédure à suivre. (remise d'un jeton pour une consommation à la brasserie et douches réservées).

Enfin n'ai crainte, ton kit finisher te parviendra bien par la poste d'ici peu.

Pour rappel nous ne sommes que 2 personnes à mettre en place cette organisation et 4 en tant que Staff durant tout son déroulement.

Honnêtement pour la somme versée (50,00€), recevoir une trace de 470kms relativement inédite, quelques (trop) petits services et un Polo Finisher ne nous semble pas excessif aux prix pratiqués sur d'autres organisations.

Une chose est certaine, nous tiendrons malgré tout part de tes remarques et attendrons celles des autres participants afin d'essayer d'améliorer l'édition 2024.

Après cette petite mise au point, nous tenions à vous partager d'autres retours ...

Julien M.

"Merci à vous pour l'organisation, pour ma première participation au gravel tour et à un événement vélo en général j'ai vraiment pris mon pied. Étant vraiment novice dans le monde du vélo je me suis mis le défi de le terminer en 3 jours....et bien ça n'a pas été de tout repos mais c'était le kiff total.... On se reverra l'année prochaine"

Jeremy M.

«Un tout grand merci pour cet événement et cette organisation au top ! Vivement l'année prochaine !»

Steve D.

«Encore un grand merci pour l'organisation du WGT. Les traces étaient super, comme l'organisation et l'atmosphère. Mon Frère et moi nous sommes bien amusés»

Philippe T.

«Félicitations à tous les membres du staff pour cette organisation sans faille. Ce fût pour moi une très belle expérience en bikepacking même si je l'ai terminée difficilement avec mes troubles digestifs. Mais ce n'est pas grave, on apprend tous les jours .. ?»

David H.

«Encore un grand bravo pour ce magnifique parcours et cette organisation sans faille.»

Bertrand C.

«J'ai du à mon plus grand regret abonné un peu avant Mons. J'ai cassé ma manette, je ne savais plus freiner et changer les vitesses. Promis vous pouvez déjà compter sur moi pour l'édition 2024. J'ai tout simplement adoré !»

Philip V.

«Encore un très grand merci pour une édition de WGT fantastique. On espère pouvoir encore vous rejoindre l'année prochaine.»

Serge M.

«J'ai été ravi de participer aux deux jours et demi et de revenir pour le repas de clôture.... Hormis le ravito de midi du deuxième jour où nous sommes un peu tombé comme des cheveux dans la soupe, rien à dire ! Euh ah oui...obliger les gens qui ronflent à le stipuler lors de l'inscription afin de les mettre tous ensemble....? (lol)»

Cathy S.

«J'ai adoré le WGT. Rien à changer sur le concept. Vous êtes aux petits soins pour que tout se passe bien. Bravo ! J'ai hâte de faire celui de 2024 ! Merci encore pour tout.»





Monique D.

Georges et moi avons fait tout le parcours mais finalement pas de traces GPS car ce dernier ne fonctionnait que 3 à 4 heures maximum et finalement nous avons suivis certains participants selon les circonstances et le parcours. Notre but étant d'arriver à destination et surtout en un seul morceau. Félicitations à vous pour ce beau parcours mais quand même exigeant en certains endroits !»

Bref comme vous avez pu le lire, énormément d'heureux qui nous mettent le baume au coeur et surtout l'envie de remettre le couvert en 2024 !

Bonne suite de lecture de nos aventuriers et si jamais l'envie de vous tester sur ce type de défi vous venait à l'esprit, surveillez bien nos publications à partir du prochain salon Vélofolies afin d'être des nôtres en 2024

GRAVEL

GR-1

BE CREATIVE

Choisissez vos propres couleurs

www.thompson-bikebuilder.be

Frame Carbon / Fourche Carbon / Fully Integrated Cable Routing
groupes Full Shimano / Roues Rodi Airline Corsa - Miche R-DX ou
TRC FCG035 Full Carbon Gravel Tubeless Ready

prix a partir de 3149 €

IMPRESSIONS PARTAGÉES PAR DES «FINISHERS» IMPRESSIONNÉS



ALEX - DOSSARD 135

Salut la team WGT,

Merci d'avoir organisé cette belle expérience !

C'était pour moi une première en gravel et surtout sur de la longue distance, je n'avais presque jamais passé la barre des 100km...

Premier jour avec un départ un peu foireux, GPS à plat, mauvais choix de kway, poudre iso qui éclate dans le sac de selle.

L'arrivée au CP des 70 km a fait du bien, pizza bière soleil > combo gagnant pour repartir.

17h au Bikewash, bonne ambiance, bénévoles au top pour prendre des news du parcours, de la suite, du vélo etc.

J'avais prévu de rouler le premier jour jusqu'aux lacs de l'eau d'heure et d'y dormir sur la berge à la fraîche.

Vers 20h00 à Bossu lez Walcourt je demande de l'eau à une dame qui rentre chez elle en voiture, et je me retrouve

avec toute la famille à table pour un bon plat de pâte. Quel souvenir épique !

Je roule alors jusqu'au lac pour trouver un endroit calme, après près de 160km parcourus.

Jour 1 >> : <https://strava.app.link/sHAeDivZkCb>

Réveillé le lendemain par le niveau d'eau qui monte (barrage oblige...) je repars à 7h00. Objectif initial 110km le jour 2, 120km jour 3 et 90km pour terminer tranquille Jour4. Je me sens bien, pause petit déj à Beaumont puis ça avance vite vers Mons et Beloeil où j'arrive vers 17h, 113km parcourus. Petite sieste dans la paille et je reprends la route. Il fait beau, les jambes sont là, autant poursuivre !

Passage par Ath pour un dernier ravito en eau et direction nord. Je n'avais pas envie de subir les nuisances de la e429 pour la nuit, il me fallait dès lors prendre de la distance. Il aura fallu la traverser 3 fois pour pouvoir s'en éloigner vraiment. C'est au sommet d'une des plus grosses difficultés du jour, après +160km, que je tombe face à une prairie paisible. Je décide d'y poser mes roues et mon bivouac. Bien m'en a pris, la nuit étoilée fût magique !

Jour 2 >> <https://strava.app.link/Rw8G7OwZkCb>

Réveil à l'aube avec la douce rosée matinale. La nuit fût bonne. Je regarde la carte, il me reste 160km à parcourir. Je suis à +50 par rapport à mes prévisions. Suis-je capable d'enchaîner une troisième journée de 160km, avec un profil d'élévation bien plus défavorable que la veille, moi qui me suis globalement peu entraîné pour la cause ? J'ai des cloches sur les mains, des douleurs prérotuliennes, le périnée irrité, mais un moral gonflé à bloc. Je sens que j'avance moins vite, besoin plus régulièrement de me lever (les ishions souffrent !) la relance n'est plus la même qu'au premier jour. La première difficulté passe bien, petite pause à Tourai et ça repart. Le Mont de l'Enclus fait peur mais s'avale sans trop de peine. Pause ensuite pour une bonne Quintine à Ellezelles, il est 15h,

je peux le faire me dit ma tête, ça va être chaud me disent mes jambes. 2 heures plus loin besoin de repos, comme la veille repos dans la paille fraîchement coupée. C'est ensuite avec le coucher de soleil que je rejoins Silly et cette montée dans l'herbe/pavés... Puis les bois qui sont très agréables à rouler, moi qui viens du VTT c'était parfait ! Petite chute à la clé à 15km d'Enghien sans gravité, après c'est plaisir de la descente pour arriver au Nautisport, 20h40.

Portes du hall fermées, bikewash rangé, je me sens seul à cette arrivée, mais rempli d'un fierté d'avoir terminé en 3 jours !

Jour 3 >> <https://strava.app.link/mw3lXnyZkCb>

J'ai déjà fait du bivouac, la traversée du Vercors nord sud en autonomie VTT, mais ceci était une première en terme surtout de distance, merci pour ce beau parcours tellement varié qu'il n'en est jamais lassant (j'ai juste pesté

sur les chemins d'herbe et ce fameux sentier sur une ancienne voie ferrée)

J'étais un peu confus avec la carte de CP qu'il fallait pointer au départ puis plus rien. Même si c'est l'idée du randonneur de se retrouver seul face à soi-même, j'aurais aimé devoir pointer ma carte aux AJ ou aux différents CP, un peu comme dans une course d'orientation. Ou compléter un registre avec dossard et heure de passage histoire de savoir si qqn est juste devant etc...

Dommage aussi pour la casquette qui est bcp trop serrante (pourtant j'ai une petite tête !)

Mention spéciale aux bénévoles que j'ai croisé au premier jour, tous d'une grande sympathie, l'ambiance devait être bonne le soir aux AJ !

Merci de m'avoir donné l'occasion de vivre cette belle expérience,

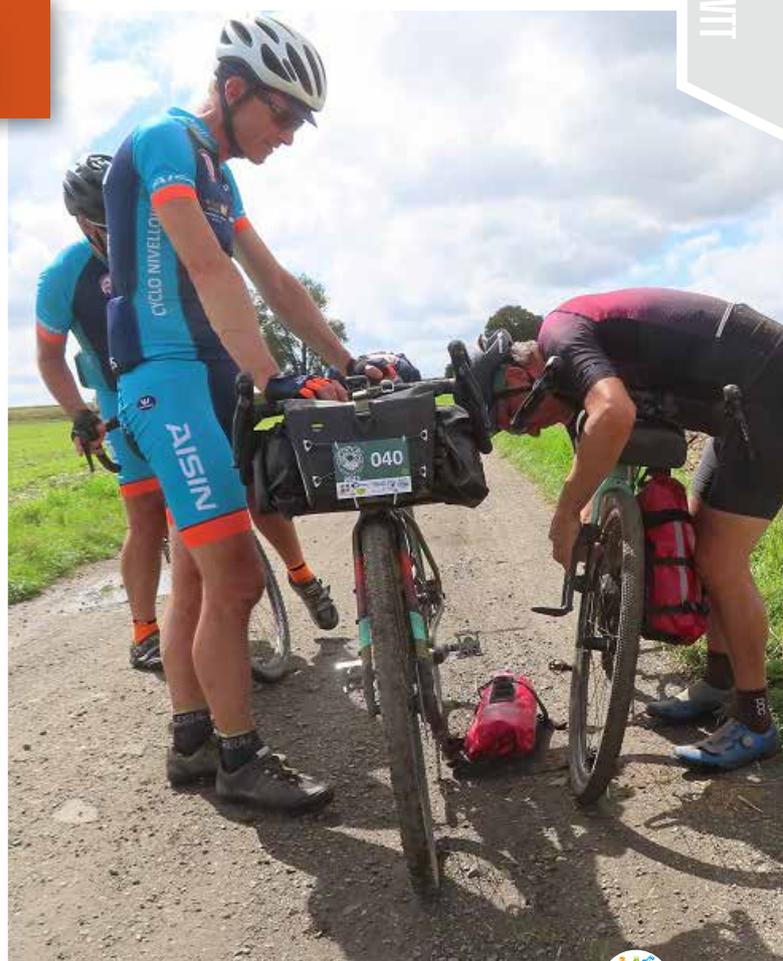
LES CYCLOS NIVELLOIS

Ce samedi 12 août, c'était le grand jour pour quelques cyclos Nivellois. En effet, Seb, Pierre, Bruno et moi-même (Mika) prenions le départ du Wallonia Gravel Tour pour sa 2ème édition qui allait relier Enghien, Charleroi, Mons et Tournai pour se terminer au point de départ à Enghien.

Une légère nervosité est présente au moment de partager le petit déjeuner à Enghien avec les autres participants. La météo n'est pas au rendez-vous en ce mois d'août et on s'inquiète du choix des pneus, du matériel à emporter (ou pas), il faut éviter de trop encombrer les sacoches...

Déjà 9h pour le départ groupé. Le Cyclo Nivellois est lui aussi groupé. Pas pour longtemps en ce qui concerne Sébastien qui envisage de faire le parcours en une seule étape. Après les encouragements d'usage, nous le saluons et poursuivons notre route.

Pour cette première étape ralliant Charleroi, 2 compagnons de route du Cyclo Nivellois, Frenchy et Jules, se joignent également à nous. Il pleuvra pendant la moitié de cette première journée rendant les chemins empruntés plus proches du cyclo cross que du gravel. Pas grave, nous connaissons la majorité des chemins de cette trace qui nous ramène non loin de Nivelles (dont le magnifique bois de la Houssière et ses terres sablonneuses). Nous en profiterons pour nous ravitailler sur la terrasse de Pierre





et donner un petit coup de Karcher sur nos machines déjà bien sollicitées.

L'après-midi se déroule (enfin) sous le soleil, l'ambiance est au beau fixe, nos 2 acolytes poursuivent leur route et nous arrivons tous les 3 au terme de la première échappée à Charleroi pour un repos bien mérité (précédé d'une lessive bien nécessaire).

Le départ de la deuxième étape sera un peu compliqué pour nous, Pierre est victime de problèmes mécaniques qui vont perturber ce début de journée. Pas de quoi nous saper le moral, un peu plus loin une sangle récalcitrante viendra elle aussi nous ralentir encore un peu... Notre GO Marc (toujours là au bon moment) nous rattrape pour immortaliser la scène.

Nous longeons ensuite le Bois du Cazier, l'Abbaye d'Aulnes, les barrages de l'Eau d'Heure pour arriver dans le hameau de Reugnies où nous envisageons de nous ravitailler. L'attente est un peu longue, peu importe nous patienterons en dégustant un excellent breuvage (presque) local. C'est aussi ça le Gravel ! Enfin, tout le monde n'a pas eu l'occasion de musarder en chemin. En effet, Philippe de la Dream Team FFBC, nous annonce en ce début d'après-midi que Seb est arrivé ... à Enghien !!! (fit and well au terme de 480 kms semés d'embûches). Après avoir repris des forces, nous nous dirigeons vers Mons, sa lumineuse Grand Place et sa belle Auberge de jeunesse sise au pied de la cathédrale Sainte-Waudru.

La nuit a été paisible, nous sommes prêts à en découdre avec ce 3ème parcours qui nous emmènera à Tournai. La journée commence par une magnifique traversée du bois de Ghlin et de la forêt de Stambruges. Nous nous ravitaillerons sur la place de Ath, nous ne sommes pas les seuls

à avoir pensé à cet endroit. Des dizaines de Gravel investissent le paysage. La bonne humeur est bien présente chez tous les participants, même si la fatigue commence à se faire sentir. Nous reprenons ensuite notre route en direction de Tournai.

Nous nous réveillons en ce 15 août avec un double sentiment. D'une part, celui d'envisager d'en terminer avec notre périple en enfilant notre joli polo de Finisher mais d'autre part, le regret de bientôt devoir quitter cette belle aventure...

Cette ultime étape sera plus facile que les précédentes (mis à part quelques belles bosses du côté du Mont de l'Enclus) avec un tracé proposant un peu plus de portions d'asphalte que les autres jours.

Après un dernier ravitaillement du côté de Silly (et sa célèbre Brasserie) nous rejoignons Enghien pour le Finish (non sans mal, pas à cause du ravitaillement, mais de l'organisation qui a déposé la cerise sur la gâteau pour ce dernier tronçon, ça pique un peu)

Nous franchissons maintenant la ligne d'arrivée. Fatigués, soulagés, mais heureux d'avoir participé à ce magnifique tour du Hainaut.

Une organisation sans failles, merci à toute l'équipe pour votre dévouement (avec un merci particulier à Olivier pour les ravitaillements bien nécessaires). A épingle également le très bel accueil au sein du réseau des Auberges de Jeunesse de Wallonie dans lesquelles nous avons trouvé chaque soir tout le nécessaire en matière de literie et de restauration pour le bon fonctionnement d'un tel séjour en gravel.

A l'année prochaine j'espère !!!

Pour le Cyclo Nivellois, Mika - Photos Marc Menu

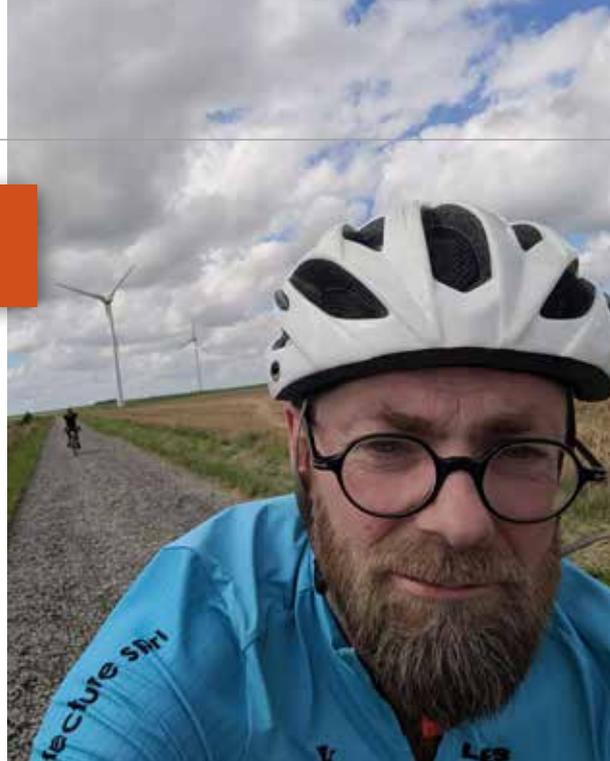
LE «PETIT NICOLAS»

La réussite d'un voyage en autonomie « randonneur » dépend de deux piliers : la préparation physique et la préparation matérielle.

Premier pilier : le physique.

Les vacances familiales en Suède n'ont pas été vraiment propices à l'entraînement, il faut l'avouer.... Sur presque trois semaines, j'ai à peine roulé 40km avec un single-speed de location qui s'est avéré finir « single-speed – single-pedal » puisqu'à 10km avant la fin du parcours, je n'avais plus qu'une pédale... Sympathique....

Donc, admettons-le, il faudra compter sur les acquis précédant ces vacances. Mais comme disait Gérard Jugnot : «Fonce, on ne sait jamais, sur un malentendu ça peut marcher ». Le mental est là ; je suis confiant même si je sais que cela ne sera pas une partie de plaisir tout au long du parcours ; il y aura des hauts, il y aura des bas, c'est certain.



Deuxième pilier : le matériel.

Suite à mon inscription à ce Wallonia Gravel Tour 2023, j'avais prévu le coup : location de sacoches sur guidon, sous cadre et derrière la selle. Cela va faire une partie du boulot mais on est mercredi, je pars samedi, il est temps de regarder cela plus en détail... En plus du minimum pour un voyage en vélo, il me faut donc au minimum une tente, un sac de couchage, un matelas pneumatique qui, repliés, ne prennent pas des litres et des litres en volume. Vraisemblablement ceux en ma possession ne sont pas vraiment adaptés et il me faudra, en plus, des sacoches sur fourche : direction magasin qui me redirige vers le net pour commander ce qu'il me faut.

Petit tour sur le net : si je commande avant 22h00, ce sera livré vendredi. Tout roule.

Plus que trois nuits dormir !

Cette fois ça y est, le Grand Jour est arrivé !

Samedi : départ sous la pluie depuis Enghien avec toute la troupe. Mon gravel pèse une tonne mais la motivation est là, c'est le jour J !

La météo annonçait de la pluie samedi matin ; pour le reste, ça devait passer. Pour le moment, elle ne s'est pas trompée... Rouler sous la pluie, au final, ça passe ; une fois trempé, on s'y fait. Quelques kilomètres plus loin, quelques vélos posés devant un bar, rassurant, on n'est pas sur de la compétition et le plaisir fait aussi partie de l'aventure apparemment. Ça me plaît !

Samedi midi, le soleil apparaît et je suis rassuré de voir que je ne vais pas devoir installer et désinstaller ma tente sous la pluie. Arrêt le long du parcours à un superbe endroit pour une pause réhydratation avec de très bonnes bières au fût et une superbe ambiance bien campagnarde – je retiens cet endroit.

Samedi soir : arrivé à Charleroi, 126km de faits. On continue quelques kms et on s'installe le long du parcours, dans un champ de vaches, à Montigny-Le-Tilleul ; ça devrait le faire. Petite surprise, ma tente hyper-compacte ne comprend pas de piquet – il est conseillé d'utiliser son bâton de marche ! (je savais que j'aurais dû au moins la déballer avant de l'enfourer dans la sacoche) ; soit, il y a un arbre mort, là ; une petite branche fera l'affaire. Leçon n°1 de l'autonomie : quand tu choisis un emplacement de campement à la lumière du jour, vérifie qu'un lampadaire



ne va pas t'illuminer toute la nuit.

Dimanche : toujours motivé et le moral au beau fixe malgré une nuit peu paisible. Départ tôt, à la recherche d'un petit déjeuner, pas trouvé avant une cinquantaine de kilomètres... Passage par les Lacs de l'Eau d'Heure, superbes paysages, superbes vues ; l'enclume roule et le moral est là.

Dimanche soir : arrivée à Mons avec la banane ! C'était une très belle journée ! Recherche d'un endroit pour planter la tente. Le serveur dans une brasserie me propose de se renseigner puis m'annonce un camping dans le parc du Waux-hall. A la recherche de ce camping, je ne trouve rien. Google m'informe qu'une décision communale a été prise en 2021 d'installer un camping... c'est la seule trace de « camping dans le parc » que je trouve. Un autre site me renseigne un emplacement « camping sauvage biker-friendly » avec un logo sur une carte sans plus de précisions. Je me dirige vers ce logo mais je ne trouve rien d'indiqué. Un à côté de champ de maïs fera l'affaire (et un maïs remplacera le bâton de marche). La leçon n°1 n'a pas été entièrement assimilée : je me retrouve sous un lampadaire. Bien joué.

Lundi : reparti pour Tournai, à plus ou moins la même heure que les « touristes » ; ce qui me permet de me retrouver avec d'autres participants très sympathiques. Chouettes rencontres et bonnes rigolades. Chouette stimulation de rouler à plusieurs. Quelques côtes qui passent, sous la chaleur mais les derniers kilomètres se font dans l'effort... Véritable coup de mou et petit ras-le-bol ; je suis vraiment cuit !!! En fait, je suis vraiment épuisé, moralement et psychologiquement. Pas suffisamment que pour abandonner (le plus difficile est fait) mais j'avoue que je ne peux plus

voir mon gravel en peinture ; je le donnerais bien au premier passant qui en voudrait.

C'est décidé, cette nuit, ce sera à l'auberge de jeunesse ou ailleurs ; j'ai vraiment besoin d'un vrai matelas, d'une bonne douche, de ne pas me prendre la tête pour la recharge de mon smartphone, ma montre et mon gps. Et surtout, plus de lampadaire, merci !

Je trouve un logement dans une chambre d'hôtes à Tournai. Une bonne douche, une bonne nuit ; quel luxe et qu'est-ce que ça fait du bien !!

Dimanche : crevaison au départ et départ tardif mais ça roule. Le sommeil a été réparateur ; les jambes et le moral sont là. Pas fâché de ma décision de prendre une chambre. L'idée d'autonomie était un test pour un prochain voyage ; j'ai testé et j'ai compris ce qu'il fallait et ce qu'il ne fallait pas faire ; c'était l'objectif.

Après le mont de l'Enclus et différents passages très sympathiques dont le passage par un ravel en préparation, je rejoins doucement des têtes connues. Plaisir ! Le ras-le-bol de cette fin de troisième jour s'est envolé. Il fait chaud mais, comme depuis quatre jours, des ravitos réguliers sont présents tout le long du parcours.

Arrivée à Enghien avec bike-wash, douche et repas festif bien agréable !

Immense merci et bravo aux organisateurs ! Belle réussite !

Conclusion personnelle : relire la leçon n°1 et vivement l'année prochaine mais en attendant le prochain défi, c'est les Doc'Riders mi-septembre, 200km en 24h00 au profit de Médecins du Monde !

Nicolas P., des Tontons Riders.





SÉBASTIEN M.



Le Tour du Hainaut en... 27h

Après mon défi raté sur le Gravelman Beaujolais (<https://www.gravelmanseries.com/beaujolais-edition-1>), je me suis inscrit sur le WGT

avec l'objectif non seulement de le terminer mais surtout de tester au maximum mes capacités de résistance à l'effort sur des longues distances avec un minimum de temps de récupération.

Après un début compliqué sous la pluie, le soleil est apparu et mes jambes bien présentes laissaient augurer que du bon pour la suite.

Malheureusement un clou mal attentionné me fit perdre pas mal de temps de même qu'une casse de chaîne mais tout cela fait partie du jeu...

Pensant être un peu épargné, ce fut au tour de mon gps de connaître quelques petits soucis mais très vite je pu retrouver aisément la trace.

Ayant joué au chat et à la souris avec un autre participant (Robin Hogger), celui-ci décida de s'accorder un temps de repos vers 23h mais de mon côté la fatigue ne se faisant toujours pas ressentir, je décidais de continuer l'aventure.

Une petite chute vers 4h du matin me fit prendre conscience qu'il était temps de marquer un petit temps d'arrêt. Un tronc d'arbre me servit de couchage et après une petite heure de repos, direction le centre de Tournai afin de compléter le rechargement des batteries avec un petit déjeuner bien mérité.

Motivé à en découdre et malgré un sacré mal au c..., les

derniers efforts furent assez pénible mais c'est le couteau entre les dents que je réussis mon défi en rejoignant Enghien à 14h.

Cette victoire est avant tout celle d'un combat sur moi-même qui me donne à nouveau confiance pour de futurs grands défis.

Merci à vous Marc et Philippe de m'avoir permis de la retrouver sur cette très chouette trace

Sébastien M.





Le paradis du vélo sportif

Amis **sportifs**, alliez plaisir et activité physique à travers les magnifiques **paysages** de Wallonie !
C'est le terrain de jeu parfait pour ceux qui veulent pratiquer le **vélo** de manière intense.

VTT enduro, gravel ou encore vélo de route...
Il y a de quoi satisfaire tous les **adeptes de sport et découvertes**.

Téléchargez gratuitement vos itinéraires sur
VISITWallonia.be/velo-sportif



Tout pour s'évader !

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

BIENVENUE EN AUBERGE DE JEUNESSE



Cyclo, ravito, repos

Au programme

- ✓ Convivialité
- ✓ Confort
- ✓ Simplicité



Info : lesaubergesdejeunesse.be



Les
Auberges
de Jeunesse
Belgium

Crédit photo : François Struzick

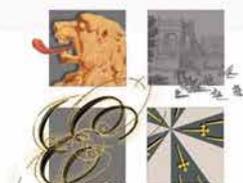
Remerciements à:



La ville d'Enghien
Nautisport
Cyclo Bol d'Air
Kangourous Vélo Trial Club (Couillet)
Dragons Audax Mons
Les bénévoles
Nos partenaires



www.ffbc.be



Enghien - Edingen



Velo-liberte.be



CYCLES
AU LIEGEOIS
www.infobike.org
DOUR

Nautisport





NOUVEAUX POINTS D'ACCUEIL

Durant cette 2^e édition du WGT, il nous a été possible de tester une nouvelle Auberge de Jeunesse (Charleroi) : en plus de la grande convivialité des lieux et d'un personnel très attentionné, nos montures ont pu également profiter d'un confort non négligeable. Equipé d'un local vélo totalement sécurisé, celui-ci est équipé d'une station de lavage et de matériel d'entretien afin de remettre von vélo dans le meilleur état possible pour le lendemain. Si vous souhaitez faire étape dans la cité carolorégienne, nous ne pouvons que vous recommander cet établissement qui de plus fait non négligeable applique des prix on ne peut plus correct pour la nuitée et les repas.

Nous avons été également agréablement reçus dans différents établissements dont les adresses sont venues étoffer la liste mise en place au terme du 1^{er} WGT que vous pourrez consulter à la suite de cet article.

Les 2 premiers sont en fait situés sur l'entité d'Enghien et servent de locaux au CBAE.

Nous avons pu pleinement profiter de celui du centre Nautisport et de son accueil chaleureux pour le public cyclo en plus de celui des sportifs utilisant ce complexe. Une mention toute spéciale au personnel de la cafeteria que nous avons fortement sollicité et qui a toujours été présent avec le sourire !

Vient ensuite le 1^{er} CP après à peine une trentaine de kms situé à Ecaussines (Les Amis du Coin) où malgré une météo plus qu'humide nous a largement ouvert ses portes nous prouvant qu'il est possible d'être ami sans être.. du coin ! Endroit inédit, le "Bistrot du Cercle" à Frasnes-lez-Gosselies et sa terrasse insolite aura permit de un maximum de participants de se restaurer mais également de s'abreuver avec une carte de bières régionales exceptionnelle.

Pour la suite, nous ne pouvons que vous conseiller 3 autres établissements situés respectivement à Leval Chaudeville, Ellezelles et Silly. Pour l'anecdote, débarquer avec une soixantaine de personnes à "la Vieille Auberge" alors que l'établissement affichait complet et avoir un personnel capable de gérer ce coup de feu... Respect !

Quand aux frites de la "Friterie des Collines", elles ont fait l'unanimité et ce malgré quelques experts en la matière au sein du groupe.

La cerise sur le gâteau fut sans nul doute le regroupement final à la Brasserie de Silly où la cour intérieure fut littéralement prise d'assaut pour une réhydratation de qualité avec les produits fabriqués sur place svpl.

Comme vous aurez pu le lire, nos nouvelles adresses ont été testées et approuvées et c'est maintenant à vous de nous en dire ce que vous en pensez lors d'une prochaine visite



EN PROVINCE DU LUXEMBOURG

GRAVEL DES GAYETTES

SAMEDI 2 SEPTEMBRE



UNE ORGANISATION DU CLUB VELAVENTURE.

Pour chaque randonnée de ce club, un thème est choisi. La Randonnée des Gayettes a été à la rencontre du patrimoine post-industriel, naturel du Borinage avec une belle incursion dans les Hauts Pays.

Les gayettes, ce sont les morceaux de charbon dans le patois local de cette ancienne région minière.

Au départ de Mons, les deux parcours Gravel (80km) et Route (90km) ont surpris même les habitués de la région. La nature a bien repris ses droits en nombreux endroits. Le soleil était bien au rendez-vous mais les pluies des derniers jours ont inondé plusieurs tronçons. Pas de quoi plomber l'ambiance.

Le passage dans les Hauts Pays a permis de rouler sur des parties du parcours du GP Cerami et Samyn.

Club Velaventure : www.velaventure.org



CALENDRIER ROUTE/VTT/GRAVEL 2023

AVIS AUX PARTICIPANTS

CERTAINS CLUBS PRENNENT LA DÉCISION D'ANNULER OU DE REPORTER LEUR RANDONNÉE.

Nous vous recommandons de consulter notre site internet www.velo-liberte.be/calendrier mis à jour quotidiennement (pour peu que le club ai envoyé l'information au secrétariat à ffbc@velo-liberte.be)

AVIS AUX CLUBS

Signaler toutes modifications (km/dénivelé/challenge/ lieu ou heure de départ/etc....) au secrétariat afin d'adapter vos informations sur le site internet par mail à ffbc@velo-liberte.be ou par téléphone.

Les clubs souhaitant annoncer leur randonnée peuvent envoyer leur flyer à notre secrétariat afin que nous puissions partager l'information sur notre site internet et nos différentes pages et groupes Facebook.

CALENDRIER RANDOS 21 OCTOBRE > 31 DECEMBRE 2023

LUX - SAM 21/10/2023	LA TCHESTÉ
COUSTEUMONT ECHAPPÉE-BELLE	6840 NEUFCHATEAU
ROUTE 65 45 km	
NAM - SAM 21/10/2023	30ÈME ROUTE DU PEKET
SPEEDY CLUB NAMUR	5020 VEDRIN
ROUTE 90 60 km	www.speedyclubnamur.net
HAI - DIM 22/10/2023	CHICORÉE CLASSIC
CC ORCHIES	FR - 59310 ORCHIES
ROUTE 70 55 45 20 KM - GRAVEL 65 KM - VTT 50 35 15 KM	
MARCHE 11 8 5 KM	www.ccorchies.fr
NAM - DIM 22/10/2023	30ÈME ROUTE DU PEKET
SPEEDY CLUB NAMUR	5020 VEDRIN
ROUTE 60 km	www.speedyclubnamur.net
NAM - SAM 28/10/2023	COULEURS D'AUTOMNE
COMITÉ PROVINCIAL NAMUR	5150 FLOREFFE
ROUTE 80 50 km	www.copronam.net
HAI - DIM 29/10/2023	35ÈME JUBARU BIKERS VTT
ROYALE UNION AUDAX TOURNAI	7520 RAMEGNIES CHIN
VTT 65 55 45 35 25 km	www.audaxtournai.be
LUX - DIM 29/10/2023	LA DEREN'
CYCLO CLUB HABAY	6720 HABAY-LA-NEUVE
ROUTE 75 35 km VTT 50 35 20 km GRAVEL 45 35 km	www.cchabay.be
NAM - DIM 29/10/2023	COULEURS D'AUTOMNE
COMITÉ PROVINCIAL NAMUR	5150 FLOREFFE
ROUTE 50 km	www.copronam.net
LIE - DIM 05/11/2023	LE CHEMIN DES SANGLIERS
CYCLING TEAM AUX ASSEMBLÉES	4100 SERAING
VTT 55 45 35 25 10 km	www.aux-assemblees.com

LIE - DIM 05/11/2023	MARCHE DES BONNIERS
CYCLO TEAM LAY ANDERLUES	6540 LOBBES
MARCHE 20 13 8 km	
HAI - SAM 11/11/2023	32ÈME VTT DES CARRIÈRES
CYCLOTOURISTES D'ANTOING	7640 ANTOING
VTT 55 45 35 25 km	ctantoing.com
HAI - SAM 11/11/2023	RANDONNÉE DE L'ENFANCE
LES DRAGONS AUDAX MONS	7000 MONS
ROUTE 70 50 km	www.damons.be
NAM - SAM 11/11/2023	LA GESVOISE
TEAM FAULX-NAMUR	5340 GESVES
VTT 43 36 26 20 km	www.teamfaulxnamur.blogspot.be
HAI - DIM 12/11/2023	MARCHE DES CARRIÈRES
CYCLOTOURISTES D'ANTOING	7640 ANTOING
MARCHE 17 12 7 5 km	ctantoing.com
HAI - DIM 19/11/2023	LA BALADE DES VOISINS
PLEIN CADRE HERINNES-WARCOING	7730 BAILLEUL
ROUTE 58 28 km MARCHE 13 8 5 km	www.p-c-h-w.blogspot.be
HAI - DIM 26/11/2023	LA FRANCO - RUMOISE
RANDONNEURS DU DIMANCHE TAINIGNIES	7610 RUMES
VTT 45 32 20 km	
HAI - DIM 26/11/2023	LA GADOUZIE NNE
CYCLO BOL D'AIR ENGHEN	7850 ENGHEN
VTT 65 53 42 28 km	www.cbae.eu
HAI - DIM 10/12/2023	VTT DE LA FERME FLEURIE
LES CENT AMIS DE BLÉHARIES	7620 HOLLAIN
VTT 45 30 20 km MARCHE 10 5 km	www.100amisbleharies.e-monsite.com
HAI - DIM 17/12/2023	6ÈME SORTIE DE NOËL
C.C.S. CHATELINEAU	6200 CHÂTELINEAU
ROUTE 80 40 km	
HAI - SAM 30/12/2023	MARCHE NOCTURNE DE LA ST SYLVESTRE
LES DRAGONS AUDAX MONS	7000 MONS
MARCHE 10 km	www.damons.be



RAPPEL AUX CLUBS

DEPUIS LE 1^{ER} SEPTEMBRE

AFFILIE TES NOUVEAUX MEMBRES POUR 2024

ILS PROFITERONT DES MÊMES AVANTAGES GRATUITEMENT LES 3 DERNIERS MOIS 2023

Le correspondant de votre club peut affilier des membres toute l'année via son espace membre mis en ligne sur www.ffbc.be. Les documents utiles (mode d'emploi organisateur, application scanning, etc...) et attestations mutuelles pour vos membres y sont également téléchargeables.

CLOTURE CALENDRIER 2024 :

31 OCTOBRE

Le correspondant de votre club peut encoder les dates jusqu'au 31 octobre dans son espace membre.

Après cette date, il doit avertir le délégué provincial et le secrétariat qui se chargera de l'encodage.

Ne tardez pas !



-10%
REMISE SPÉCIALE
ADHÉRENTS



- 1 Vaison-la-Romaine
- 2 Montbrun-les-Bains
- 3 Réallon
- 4 Sainte-Croix

Des destinations uniques à découvrir

Nos plus :

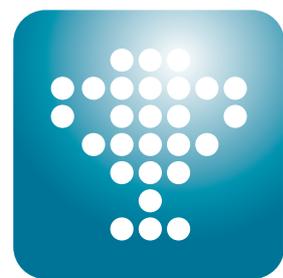
- Un local à vélos sécurisé
- Une station de lavage et de gonflage
- Un espace de réparation
- Restauration adaptée à base de produits locaux
- Une salle de débriefing équipée
- Programmes découvertes et animations pour les accompagnants



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