

CYCLO

GRAVEL

2025 SOUS LE SIGNE DE L'ULTRA SOCIAL !

VTT

EDITEUR RESPONSABLE BERNARD TONON - PRÉSIDENT FFBC - CHAUSSEE DE BRUXELLES 441 BTE 5 B-7860 ENGHIEW PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL NUMÉRO D'AUTORISATION P201039 - 1^{ER} TRIMESTRE 2025





Agenda 2025



Dimanche 13 avril 2025 : Le Condroz Liégeois : Namuroise : 35 et 55 kms
Salle Saint Martin, Rue du Relais 26 à 5363 EMPTINNE



Mercredi 15 mai 2025 : Du Bocq à la Meuse : 57 kms
Diamond Bar, Place Monseu, 14 à 5590 CINEY

Samedi 21 juin 2025 : La Typique : BCCB 176 ; BAD 122 et 88 ; 42 kms
Hall Omnisport de Natoye

Vestiaires, douches, petite restauration. Bar, café gratuit jusque 11h00

Mercredi 16 juillet 2025 : Les routes Cinaciennes : 55 kms
Diamond Bar, Place Monseu, 14 à 5590 CINEY

Samedi 02 août 2025 : La Pittoresque : BCCB 194 et 154 ; BAD 114 et 87 ; 35 kms
Hall Omnisport de Natoye

Vestiaires, douches, petite restauration. Bar, café gratuit jusque 11h00

Mercredis 01, 08, 15, et 22 octobre 2025 : Les Mercredis d'Automne : 50 kms

Diamond Bar, Place Monseu, 14 à 5590 CINEY

Lot offert aux 5 plus assidus sur tirage au sort, présence obligatoire.



Retrouvez toutes les informations utiles sur :
www.cyclos-emptinois.be





Famenne Ardenne CYCLO

1^{ère} édition

SAMEDI / ZATERDAG 3 MAI 2025

Marche-en-Famenne

Nouveau programme sur le circuit
Nieuw programma op het circuit
«Course Famenne Ardenne Classic»

DEPART dès 7h00 / VERTREK vanaf 7.00 uur

à l'Athénée Royal / bij het Koninklijk Atheneum

Rue Cornimont, 6900 Marche-en-Famenne

Renseignements / inlichtingen :

Arthur WIETKIN | 0496 22 18 10 | arthur.wietkin@gmail.com - Serge FRANCOIS | 0475 49 68 20 | sergefrancois2806@gmail.com



Bar et petite restauration
Bar en snacks

TYPE	KM	D+	DEBUT	FIN	RAVITO
BAD	151	2332	07H00	09H00	3
BAD	127	1786	07H00	09H00	2
BAD	91	1327	07H00	10H00	1
EASY	57	708	07H00	10H00	0

**INSCRIPTIONS SOUHAITÉES SUR
REGISTRATIE GEWENST OP :**
velo-liberte.be/calendrier/



2025



Les cadeaux attendront cette année car j'ai quelques kilomètres à rouler pour mon futur challenge ULTRA !

Le Président et les Membres
du Conseil d'Administration
vous adressent leurs
Meilleurs Voeux

"CYCLO-VTT-GRAVEL" Périodique trimestriel officiel de la Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT
Tirage : 8000 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

Compte bancaire: BE72 0682 5083 1216 (FFBC)
www.velo-liberte.be - ffbc@velo-liberte.be

Editeur responsable : Bernard TONON - ffbc@velo-liberte.be

Rédacteur en chef : Philippe COLLART - vtt@velo-liberte.be

Rédaction : cycloredac@gmail.com - communication@velo-liberte.be

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

© Les photos de COVER sont de : Paul FOGUENNE du club 3FCC

© Les photos du sommaire : AdobeStock.com

SOMMAIRE

CYCLO - EDITO	3
CYCLO - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025	5
CYCLO - ACTIVITÉS FÉDÉRALES	7
CYCLO - ACTIVITÉS PROVINCIALES	14
CYCLO - DOSSIER / 100 CÔTES DE BELGIQUE	20
CYCLO - COURRIER DES LECTEURS	22
CYCLO - TECHNIQUE	25
VTT - REFLEXION / SONDAGE / IDÉES DE RÉPONSE	29
VTT - ACTIVITÉS DES CLUBS	32
VTT - VOYAGES ET SÉJOUR LEO LAGRANGE	36
GRAVEL - WALLONIA GRAVEL TOUR - RETROSPECTIVE	38
GRAVEL - ACTIVITÉS GR2 - VISIT WALLONIA	41
GRAVEL - COURRIER DES LECTEURS	42
GRAVEL - ACTIVITÉS DES CLUBS - PROV. LUX	44

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.

EDITO

30 MILLIONS DE KM/AN, LA FORCE D'UNE FÉDÉRATION !

Notre objectif « Ambition 10 000 » fut un succès. Ce nombre d'affilié(e)s fut atteint en 2024.

Cela nous permet d'annoncer que les membres de la FFBC parcourent à vélo 30 000 000 de km par an, essentiellement sur le réseau wallon et bruxellois. Cela donne à la Fédération et ses adhérent(es) une bonne expertise en tant qu'utilisateur(s) dans les domaines de la sécurité routière, des aménagements routiers et hors route et de l'accueil touristique des cyclistes. Sans compter l'impact économique de notre pratique qui est considérable, il suffit de visiter le salon VeloFollies pour s'en rendre compte. Nous y tiendrons encore un stand cette année.

Ces deux constats et la communication sur ces sujets permettent à la FFBC de se faire entendre auprès des acteurs mandataires publics et privés. Nous siégeons dans plusieurs instances de concertation (ex ; Assises de la Forêt, Plan d'actions Wallonie Cyclable 2030, etc. ...) et des partenariats sont créés (ex : VisitWallonia, Auberges de Jeunesse, Maison du Cyclisme,...). D'autres sont en phase de développement.



Mais nous n'en restons pas là et vous présentons de nouveaux projets pour 2025.

UNE ANNÉE 2025 SOUS LE SIGNE DE L'ULTRA SOCIAL !

Votre Fédération se doit de sans cesse innover afin de répondre aux attentes de ses affiliés et d'attirer un nouveau public avide de sensation et de découverte. Le vélo de loisir tel que nous le pratiquons nous apporte un certain équilibre physique et psychique grâce à la passion qui nous anime. Ces équilibres sont évidemment influencés par l'intensité que nous mettrons dans cette activité mais également par les contacts qu'elle nous procurera. En cette année 2025, votre Fédération souhaite mettre l'accent sur ces deux aspects en vous permettant d'une part de découvrir l'ultracyclisme et en favorisant les contacts par la création des rendez-vous « Social Ride » pour les organisations des clubs reprises aux calendrier fédéral d'autre part.

L'ULTRACYCLISME : UN VOYAGE AU-DELÀ DES LIMITES

L'ultracyclisme est une discipline dont le but est de vous permettre de découvrir, voire de repousser les frontières de votre endurance et de votre résistance physique. Contrairement aux randonnées traditionnelles, qui se déroulent sur des distances plus courtes, l'ultracyclisme se concentre sur des organisations de longue distance, supérieures à 300 kilomètres pour la route, 200 km pour le Gravel, et 150 km pour le VTT ; il y en aura donc pour toutes les pratiques. Le but est d'attirer des randonneurs passionnés qui cherchent à tester leurs limites, à découvrir des paysages variés et à vivre des expériences uniques.

L'ultracyclisme peut prendre plusieurs formes, allant des parcours organisés avec points d'accueil jusqu'aux randonnées en complète autonomie avec bivouac pour la nuit. Les événements les plus connus incluent des épreuves comme le «Race Across America» (RAAM), qui traverse les États-Unis d'est en ouest sur environ 4 800 kilomètres, ou le «Transcontinental Race», qui relie des points

emblématiques à travers l'Europe. Ces parcours sont parfois effectués non-stop, ce qui signifie que les participants doivent gérer leur sommeil, leur alimentation et leur hydratation tout en respectant des délais.

Mais à la Fédération nous n'en sommes pas là, nous voulons avant tout mettre l'accent sur la découverte, l'aventure et l'endurance plutôt que sur la vitesse. Ces randonnées devraient permettre aux participants de découvrir de nouveaux paysages, de rencontrer d'autres passionnés et de vivre des moments inoubliables. L'esprit de camaraderie et de partage sera toujours notre leitmotiv, afin de créer des liens entre participants, liens que nous souhaitons également créer avec les « Social Ride ».

UN LABEL « SOCIAL RIDE »

Dans un monde où la solitude peut parfois peser même lorsque nous sommes sur le vélo, la Fédération a décidé de créer le label «social-Ride». L'objectif est simple : rassembler les cyclos isolés et leur offrir l'opportunité de partager des moments inoubliables sur deux roues. Que vous soyez un cycliste occasionnel ou un passionné de longues randonnées, «social-Ride» est là pour vous aider à trouver des compagnes et compagnons de route.

Le vélo de loisir est bien plus qu'un simple sport ; c'est une expérience qui se vit et qui peut se partager. Il n'est pas toujours facile de trouver de la compagnie, même lors des randonnées du calendrier, surtout lorsque l'on débute ou que l'on se déplace dans une nouvelle région. C'est là qu'intervient «social-Ride». Grâce aux rendez-vous proposés par les organisateurs vous aurez l'opportunité de ne plus rouler seul et d'ainsi découvrir et partager des expériences qui mettront un peu plus d'exaltation à vos sorties hebdomadaires.

Alors que vous soyez organisateur ou pratiquant, n'hésitez pas à proposer ou à rejoindre des rendez-vous « Social Ride » afin de favoriser le développement de notre sport favori dans un esprit ultra et social mais toujours de vélo-liberté !

Jean-Louis Verscheure
Secrétaire FFBC

Marc Menu
Administrateur



AY WAILLE
**LA MAISON
DU CYCLISME**

C'est en Province de Liège que la prochaine Assemblée générale FFBC 2025 sera organisée par le comité provincial liégeois. Vous êtes invités à y participer le 25 janvier 2025, à Remouchamps au Centre récréatif - Rue Marsale, 10 - 4920 Remouchamps plus précisément, dès 8:30 du matin pour le petit déjeuner offert.

En plus des traditionnels ateliers, il vous sera proposé de visiter «La Maison du Cycliste» (en matinée uniquement). La Fédération vous y invite gratuitement à découvrir le patrimoine reconnu du cyclisme belge.

Consultez les infos pratiques et pré-inscrivez-vous avant le 18 janvier via notre site internet : www.ffbc.be.

Nous pouvons également vous annoncer, pour l'heure de cette édition, un atelier dédié à l'ultracyclisme. L'AG, c'est l'occasion de partager vos découvertes et discuter ensemble sur des sujets qui ne demandent qu'à être développé au sein de la Fédération... Au plaisir de vous y retrouver, continuez à nous envoyer vos réactionnels de partage et découvertes diverses à vélo.
Le comité de rédaction.

ATELIERS POUR AG FFBC 2025

ATELIER 1 : LE CODE LA ROUTE

par *William Defrise*

Nous ferons comme à l'accoutumée le point sur les mises à jour et les changements à venir du code de la route concernant les cyclistes et piétons, usagers de la route que nous sommes.

ATELIER 2 : LES ASSURANCES

par *Georgy cornet, administrateur et délégué aux assurances*

Venez-vous joindre à nous et participer à l'atelier "Assurances" que je vous propose en cette matinée d'assemblée générale. Ce ne sera pas du temps perdu ! Je tenterai de vous éclairer : - Sur les démarches à effectuer en cas d'accident ? - Sur l'organisation des interventions des différentes assurances que nous avons contractées pour nous protéger ? - Sur la définition d'utilisateur faible ? - Sur ce qui ne sera pas indemnisé par les assurances ? Je répondrai à vos questionnements et serai à l'écoute de vos expériences. Vous repartirez avec un guide pratique des démarches à accomplir en cas d'accident.

PROGRAMME DU JOUR

8h30	Déjeuner offert café + viennoiseries
9h30	Ateliers - Débats ou Visite de la Maison du cyclisme
12h00	Repas 3 services
13h30	Début de l'enregistrement des présences,
14h30	Ouverture de l'Assemblée Générale, Proclamation des lauréats des challenges FFBC 2024, Bilan financier 2024 Rapport du Commissaire aux comptes, Budget 2025, Bilan moral 2024 Bilan des affiliations en 2024,
16h00	Présentation des projets 2025, Questions - Réponses
16h30	Votes,
17h00	Proclamation des résultats des élections.

Samedi 25 janvier
Remouchamps
La Maison du Cycliste
Province de Liège

ATELIER 3 : GRAVEL & VTT par *Marc Menu, administrateur*

Plusieurs sujets seront abordés en fonction de la demande des participants :

- Présentation de la diversité de la pratique (randonnées, tourisme, voyages, ultracyclisme, compétitions,)
- Calendrier Gravel de la FFBC et présentation du Wallonia Gravel Tour Bikepacking 2025 (WGT) et du réseau GR² (Grandes Randonnées Gravel) de la FFBC
- Equipement du vélo, du cycliste - Echanges d'expériences entre les participants.

ATELIER 4 : CARTOGRAPHIE par *Jean-Pierre Hanotier*

Il existe pléthore d'applications faisant plus ou moins le même boulot, à commencer par celles des fabricants de GPS : créer ou modifier une trace pour obtenir un fichier GPX qui vous guidera sur votre sortie. Certains utilisent une appli qu'ils connaissent bien et il est difficile d'en changer. Bien qu'ouvert à toutes et tous, il sera sans doute utile aux novices qui cherchent comment préparer leurs sorties. Les principales

INSCRIPTION

Je soussigné
Email
Tél.....
Membre du club ou indiv.
N° Carte membre

confirme **ma présence à l'AG du samedi 25 janvier 2025**
au Centre Récréatif à 4920 Remouchamps
et **souhaite le matin participer à l'atelier n°**

Je souhaite également prendre le repas
Je serai accompagné de personne(s)

Je paie x 30,00eur = eur

sur le compte de la FFBC BE72 0682 5083 1216
avec référence REPAS AG NOM+PRENOM

A renvoyer avant le 18/01/2025 à la FFBC
Chaussée de Bruxelles 441bte5 - 7850 ENGHEN
ou par mail à ffbc@velo-liberte.be

 (faire photocopie)



fonctions d'une application (VisuGpx) pour créer (modifier) une trace seront présentées et sa conversion en fichier GPX. Comme la majorité des applis, la version gratuite est utilisable mais pour quelques euros, on accède à des outils facilitant la création de la trace : fonds de carte, routage selon vélo, L'appli autorise aussi la recherche et la visualisation d'autres traces, qui sont évidemment modifiables. Le fichier GPX doit être installé dans un GPS ou un smartphone pour l'utiliser : pour ce faire, venir avec votre portable et votre GPS (et son câble pour le raccorder).

ATELIER 5 : LA FORMATION DES MONITEURS POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES par Christian Lamotte

L'importance d'une formation adéquate afin d'obtenir la certification de la Fédération dans le but de se conformer aux nouveaux statuts et de respecter les règles en matière d'assurance. Présentations des grands principes. Nous serons aussi à l'écoute de vos attentes.

ATELIER 6 : CRÉATION D'UN SITE INTERNET POUR LES CLUBS (Template Wordpress) par Serge Denis

La Fédération peut vous aider dans la création d'un site Internet. Nous pouvons vous proposer un modèle via WordPress (application gratuite). A titre d'exemple, ce modèle pourrait intégrer des fonctionnalités de base, avec une page d'accueil, une page de contact, une page « l'équipe », une page « histoire du club » et une page d'actualité

En guise de préparation pour cet atelier, la FFBC a réalisé un relevé des sites internet des clubs. Le CA de la FFBC souhaitait un cadastre des contacts des clubs pour vérifier leur exactitude et comment améliorer. Il est basé sur la liste des clubs en ordre de cotisation au 21/07/24 : 226 clubs.

Il en relève ce qui suit :

1. Relevé des clubs qui ont fourni un site web (105), un Facebook (28) ou un mail de contact (93).
2. 88/105 déclarent un site internet auprès de la Fédération : 88 adresses fournies s'ouvrent normalement et 17 retournent un message d'erreur.
3. Vérification de l'identification FFBC sur les sites internet des clubs : présence du logo (nouveau ou ancien) ou mention FFBC pour les 88 sites web et 28 pages Facebook.
 - 56/116 : pas de logo
 - 35/116 : un logo dont 20 sont actifs (ouvrent le site web FFBC)
 - 25/116 : mention FFBC dont 8 sont actives (liées au site web fédé)
 - 25% des logos ou mentions sont sur la page d'ouverture.

En conclusion, concernant l'identification de la FFBC via les sites internet et les pages FB des clubs, il reste encore du travail de partenariat à effectuer,

notamment:

- actualiser le renseignement fourni par les clubs : nom du site ou de la page FB, y compris corriger éventuellement l'adresse et la communiquer au secrétariat (ffbc@velo-liberte.be)
- pour les sites existants : inclure le nouveau logo de la FFBC sur la page d'accueil et le lier au site de la fédération.

Pour les clubs sans site internet, la Fédération peut vous créer une page simple de contact et vous offrir l'hébergement la première année. Cette proposition sera discutée lors de l'atelier présenté ci-dessus.

Jean-Pierre Hanotier - gravel@velo-liberte.be

VISITE DE LA MAISON DU CYCLISME

VENEZ À LA DÉCOUVERTE DE LA MAISON DU CYCLISME LIÈGE - BASTOGNE - LIÈGE

La Maison du Cyclisme Liège-Bastogne-Liège est idéalement située au cœur du village de Sougné-Remouchamps. Elle est juste à côté de la Grotte et de la Maison du Tourisme Ourthe-Vesdre-Amblève.

Située à un endroit emblématique sur le passage de la Doyenne des courses cyclistes, et à deux pas de la côte Redoute, la Maison du Cyclisme a tout pour vous mettre dans l'ambiance des courses. Plongez au cœur de l'histoire du vélo et de la compétition cycliste. C'est à travers différents espaces que vous découvrirez des pièces de collections aussi rares qu'insolites. Une multitude d'informations sont présentées de façon ludique et originale.

La Maison du Cyclisme Liège-Bastogne-Liège mettra aussi tout en œuvre pour faire la part belle à l'actualité, mettre à l'honneur l'une ou l'autre discipline, raconter l'histoire de grands champions ou aborder bien d'autres thèmes au cours d'expositions temporaires, vous permettant ainsi de revenir et d'en apprendre encore plus sur le cyclisme tout en vous amusant.

Les 5 grands monuments, d'autres courses emblématiques, les Championnats du Monde ainsi que les 3 grands tours n'auront plus de secret pour vous. La Maison du Cyclisme Liège-Bastogne-Liège est conçue pour que le visiteur plonge dans l'ambiance particulière des courses cyclistes. Des documents et objets d'époque permettront de se rendre compte de l'évolution de la compétition cycliste. De la présentation des coureurs sur le podium à la cabine des commentateurs en passant par une décoration et une mise en son et lumière recherchée, vous serez plongé en immersion complète.

Des pièces de collections exceptionnelles : vous découvrirez des pièces aussi rares qu'insolites issues de collections diverses. Les objets proviennent du Musée de la Vie Wallonne de la Province de Liège, de l'asbl La Maison de la Mémoire du cyclisme, de Belgian cycling. Des pièces sont prêtées par de nombreux champions dont Philippe Gilbert en personne et autres collectionneurs passionnés.



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

PAR WILLIAM DEFRISE

A . LA PLACE DU CYCLISTE SUR LA VOIE PUBLIQUE

<https://www.code-de-la-route.be/fr/code-de-la-route/les-cyclistes-et-le-code>

Remarque liminaire : *Chaque conducteur doit rouler le plus à droite possible de la chaussée (dans le sens de sa marche) et donc le conducteur cycliste aussi.*

Voilà ce que nous enseigne le code de la route instauré depuis 1975 sauf que des articles supplémentaires ont quelque peu modifié cette lecture et que des circonstances de circulation s'avèrent s'être imposées (parfois inconnues des automobilistes) et ont été acceptées par l'IBSR /AWSR au fil du temps et sont reprises dans les annexes dites « pratiques du terrain ».

Petite parenthèse pour info : le nouveau code de la voie publique qui regroupe en détail toutes les possibilités de terrain – celui-là-même dont je vous parle depuis 10 ans et plus précisément depuis sa sortie l'an passé rentrera aussi dans le détail des trottoirs et des tout endroit partagé entre usagers. Je peux maintenant vous assurer que sa parution (tardive) au moniteur belge est enfin effective au 20 Septembre 2024 et son AR acté au 3 juin 2024. Malheureusement son application réelle progressive ne surviendra qu'à partir du 1er septembre 2026 sauf pour la suppression des panneaux de stationnements alternatifs qui devient effective, elle, au 01/09/26.



<https://www.code-de-la-route.be/fr/code-de-la-voie-publique>

Revenons donc à la circulation du cycliste à droite.



Voici un grand classique de règlement inapplicable et donc que la pratique a corrigé.

Pensons tout simplement au dépassement. Vous êtes tenu en temps qu'usager de ne pas mettre en danger l'intégrité et l'équilibre de celui que vous voulez dépasser (les fameux 1m/1m50). L'usager lui-même prendra ses dispositions pour ne pas se mettre en danger. Dès lors cette distance d'un mètre est instaurée pour la sérénité de tous et comme sur la 3ème image, vous ne serez pas victime d'un emportierage à l'instar de notre grand champion Remco le mois dernier.

Bien des cas peuvent se produire : des trous (nids de poules ou d'autruches sur nos routes wallonnes) ornent nos voies et MEME si vous empêchez potentiellement un dépassement, agissez pour votre sécurité, car certainement aussi qu'il n'y a pas la place suffisante pour effectuer la manœuvre sans entrer en infraction (ligne blanche, rue étroite moins de 2,75m, rue cyclable, ...) pour le fangio derrière. J'entends déjà « mais bien au cimetière » mais il faut toujours nuancer sur de longues distances et agir avec courtoisie.

B . OÙ CIRCULER AUSSI ?

Les BCS vous connaissez ? Je veux dire les marquages au sol en principe rouge qui délimitent une zone de positionnement (donc pas les chevrons blancs) dans un lieu étroit mais fort fréquenté dans ce but de partage de la route que le SPW tend maintenant à généraliser concrètement.

Ici à Braine-le-Château dans un rond-point



Eh oui ! Cela vous étonne... Deux raisons m'apparaissent en plus et elles sont compatibles avec le code de la route :

1° Route étroite ; dépassement impossible surtout dans le rond-point (distance de sécurité) ; option du choix du positionnement autorisée pour tout conducteur en fonction d'une sortie ultérieure au 1er embranchement .

2° Route prioritaire, pas de possibilité de tracé d'une piste cyclable continue extérieure ET/OU intérieure ; même si c'est usité en Flandre et dans d'autres pays limitrophes en Wallonie ce dispositif est à 90% refusé .

Mais quand on dit « suggérées » cela veut dire qu'il n'est pas obligatoire de rouler sur ces bandes cyclables mais c'est prévu après approbation au conseil communal , surtout qu'en ville cela se développe. Un principe de base, elles doivent faire l'objet d'une demande à la commission sécurité de la police locale qui relaiera à l'AWSR quant à la légalité . Les lieux précisément seront étudiés face à la perspicacité réactionnelle (angle mort , virage caché, accessibilité, ...)

C. DANS DES LIEUX PARTAGÉS

Je pense ici aux places publiques, aux zones de rencontre, aux rues piétonnes, aux zones de jeux, aux quartiers résidentiels fermés ou avec uniquement des issues vélo et /ou piétons, les Ravels, les cyclostrades qui ont un logo spécifique maintenant, ou encore des pistes cyclables piétons/vélos non délimitées, des chemins de halage ...



Vous voyez il y a encore beaucoup à dire et ceux qui participeront à l'atelier SR le matin lors de l'AG pourront me poser toutes les questions.

William DEFRISE

CHALLENGES DE FLÈCHES ET RELAIS ET TOURS DE BELGIQUE 2024.

PAR WILLIAM DEFRISE

Les petites modifications des structures de parcours et de nouvelles directives plus intuitives ont permis de relancer l'attrait depuis 2017 pour ces randonnées hors des chemins rebattus de nos randonnées locales. Accessibles 365 jours par an et comptant pour une participation dans chaque palmarès (*), de nombreux grands randonneurs s'y sont aguerris et y ont ainsi entraîné d'autres BRMistes ou diagonalistes.

Cette année, le challenge des FR a acquis une popularité exceptionnelle avec 160 randonnées différentes dont 70 réalisées par un même club « La Roue Princièrre d'Allain ». Il est dès lors logique de décerner le trophée 2024 à ce club pour avoir lancé huit adeptes dans cette discipline en 2024.

LE TABLEAU FINAL DE LA SAISON

HOMOLOGATION DES FLÈCHES & RELAIS DE LA SAISON 2024 (011123-311024)

2024	FFBC	Membres	Nombre	Km total
1	92980353	Moreno Casas Antonio	33	2225
2	92115841	Collart Didier	20	2730
3	92115809	Thienpont Luc	20	1310
4	92031526	Gillis Alain	13	575
5	92031353	Defrise William	4	255
6	92220339	Podrecca Fabrizio (RPA)	17	1055
7	92200251	Ferrocino Olivier («	14	895
8	92180451	Carette Jean-Luc («	9	600
9	92220835	Bonnet Pierre («	8	610
10	92231302	Vandenstein Andy («	8	445
11	92960049	Lecluselle Patrick («	7	480
12	92210779	Bruggeman Vincent («	5	310
13	92241031	Schelstraete Etienne («	2	160

Pour info, 13 randonneurs différents 160 11.650

Trophée 2024 :

Roue Princièrre Allain 70 4555

LA MAJEURE PARTIE DES BAROUDEURS



C'est un peu dommage toutefois de ne pas encore trouver des adeptes d'autres grands clubs - pour lesquels les lieux de départs avaient été modifiés et choisis en se rapprochant de leur ville d'affiliation. Très peu d'affiliés de ceux-ci se sont encore frottés aux distances et je pense notamment de manière non exhaustive que Quévy, Fleurus, des clubs Wavriens, Aywaille et autres Bastognards pourraient faire aussi bien que des clubs de Wapi.

LES TOURS DE BELGIQUE

Ces deux dernières années le choix des tours s'est étoffé d'un panel de défis liés aux longues distances sur l'ensemble du territoire belge, ce qu'on pourrait appeler de l'ULTRA-cyclisme .

TB-F : Un tour de 1200km dit frontières qui passent sur les bords de notre Belgique

TB-R : Un tour de 1000km qui relie les 15 villes relais du challenge FR

TB-A : Un tour de 800km qui lie entre elles 12 lieux d'auberges financièrement accessibles

Le TRW : qui parcourt la région wallonne en longeant la frontière linguistique Ouest

Le TVR : qui fait le tour de la région flamande longeant aussi la frontière linguistique à l'EST

La Fédération a le plaisir de décerner gracieusement à 4 membres affiliés de notre fédération et à un autre payant non-affilié, la plaquette souvenir 2024. Un sixième candidat français n'a pas souhaité recevoir de trophée.



J-L Verschuer / Pierre Wlomainck / Frères Lebailly / Yves Wilmart

Notons également que ce dernier, Yves, s'est illustré en parcourant le tour de la Province de Namur pour la 2ème fois. Il n'était pas satisfait du déroulement de sa 1ère réalisation en 2021 sans doute. Il sait pourquoi je pense comme cela ... Félicitations à tous ces champions !

(*) Dernière remarque pour la saison prochaine 2025, le Conseil d'Administration de la Fédération me prie d'annoncer que, dans l'intérêt de nos courageux clubs organisateurs et donc d'une loyale émulation, les conditions d'obtention de la « médaille fédérale » sont un peu modifiées en ce qui concerne les randonnées officielles intemporelles de la Fédération (Challenges & brevets tels FR, TB et TP, BVP, Diagos, ...)

Il faudra compter au moins DIX sorties du calendrier hebdomadaire des clubs pour obtenir la médaille fédérale, les 20 randonnées officielles intemporelles ne suffiront plus. Au final les conditions restent inchangées à savoir 20 randos (dont 10 du calendrier hebdomadaire des organisations des clubs) et 1.600 km.

William DEFRISE, gestionnaire du challenge

A votre réflexion : Dans le cadre d'une meilleure stimulation vers ce challenge FR, je réfléchis à remplacer le trophée souvenir « 13/15 flèches » qui n'est presque plus demandé ni réalisé depuis de nombreuses années par un challenge avec souvenir - plaquette annuelle pour celui qui réalisera 5 flèches (une par province) sélectionnées et donc imposées.

Parce qu'il semble que la conception reste un frein pour se lancer, il sera fourni un tracé informatif (par facilité sur openrunner) lors de l'inscription. Il s'agira de distances de minimum 100km et donc 200 Km en aller-retour continu le même jour. Je crois que cela cadrera très bien avec notre nouvelle discipline d'ULTRA cyclisme. Contactez-moi pour me donner votre avis (wildef56@gmail.com) !

BILAN DEFINITIF DES DIAGONALES 2024

PAR CHARLES DEGREUS - CHARLES.DEGREUS@SKYNET.BE



Bilan satisfaisant pour cette saison 2024 avec 50 diagonales homologuées soit un peu moins que l'année dernière mais bonne année quand même au final.

Un bravo particulier à **DUVIVIER Didier** du cyclo Bol Air Enghien qui l'avait promis la saison dernière et qui a donc accompli ses 4 dernières diagonales à savoir ; OSTENDE-VIRTON ; MANDERFELD-MOUSCRON ; OSTENDE-MANDERFELD et MOUSCRON-VIRTON pour terminer. Félicitations à Didier qui figure à présent avec les lauréats du cycle complet des 14 diagonales de Belgique .

Le club mis à l'honneur cette année est le **CRAZY WHEELS TOURNAI** avec un total sur l'année de 9 diagonales et 1835 km parcourus.

VERSCHEURE Jean-Louis a commencé la saison en compagnie de **WLOMAINCK Pierre** du C.T.Antoing tout en début de saison le 25 janvier avec la diagonale MOUSCRON-TURNHOUT. Puis il a roulé à nouveau MOUSCRON-TURNHOUT avec **MARCHIONE Linda** du C.C.Invictus et de **BAUDUIN Sybille** du V.C.Vedrin en date du 06 juin. Il a continué son périple avec un triangle MOUSCRON-TURNHOUT-MANDERFELD-TURNHOUT en compagnie de son copain de club **VANDERHAUWAERT Kris** les 19-20 et 21 septembre et il a enfin terminé sa dernière diagonale de l'année MOUSCRON-TURNHOUT qu'il doit connaître par coeur vu que c'était la quatrième fois dans l'année avec cette fois **COENE Didier** du C.C.Bouffloux ; **BECQUE Véronique** du V.C.Fontainois et **MARCHIONE Linda** du C.C.Invictus le 11 Octobre .

Les Tournaisiens **YDE Mario** et **BAUWENS Carine** du C.T.Antoing avec **FEDROCINO Olivier** ; **PODRECCA Fabrizio** ; **BONNET Pierre** et **LECLUSELLE Patrick** de la Roue Princièrè Alain ont tous roulé la diagonale TURNHOUT-MOUSCRON en date du 11 Mai .

Le randonneur et habitué des diagonales **THIENPONT Luc** (C.C.Mouscron) en compagnie de **MORENO Antonio** (individuel) ont réalisé en aller et retour la diagonale OSTENDE-CHIMAY-OSTENDE .

Un membre individuel **WINNE Eric** a réalisé seul le triangle MOUSCRON-TURNHOUT-MANDERFELD-MOUSCRON soit 655 km en date du 3-4 et 5 juin.En plus il a aussi roulé MOUSCRON-MAASEIK le 24 juin et CHIMAY-MAASEIK le 15 août .

COLLART Didier du cyclos AUDAX Sambrien a effectué seul aussi la diagonale la plus longue MANDERFELD-OSTENDE soit 320 km ainsi que MAASEIK-CHIMAY et MANDERFELD-CHIMAY .

Le club du C.C.QUEVY a de nouveau réalisé avec 9 cyclos la diagonale MOUSCRON-VIRTON avec 5 de leurs membres **CIUDICE Gioseppe** ; **LEENS Marc** ; **GEORGERY Yvan** ; **HARVENGT Claude** et **DEBRUE Michel** ainsi que **BUYENS Gerda** et **MEUNIER Eric** des Audax



de Mons et aussi **WINNE Eric** qui effectue ainsi sa 5ème diagonale de l'année sans oublier **LONGUEVAL Samuel** (individuel)

Notons encore que **ROMAN Jean-luc** du V.C.Notre Dame a réussi CHIMAY-MAASEIK et **BRUYERE Steve** (individuel) a tenté un triangle avec son copain **Thibaut DEBRUS** mais malheureusement suite à un problème au genoux de Thibaut et a du donc le laisser sur son sort pour le rejoindre à Chimay .Il a du coup arrêté sa tentative de triangle et a quand pu roulé une diagonale de OSTENDE à CHIMAY.

Enfin pour terminer la liste des lauréats de cette année 2024 , le club des Cycl'Amis avec **GILLARD Eddy** et **COLLIGNON Vincent** ont parcouru la diagonale CHIMAY-OSTENDE.

Nous obtenons donc un total de 50 lauréats avec un total de 10.880 km

La diagonale la plus parcourue MOUSCRON-TURNHOUT a été roulée 18 fois sur cette saison 2024

Notons pour rappel la liste des neuf super lauréats qui ont effectué le cycle complet des 14 diagonales depuis sa création. Il s'agit de :

SCLAVON Jean-Marie	en 2013
DEFRISE William	en 2014
DACO Albert	en 2015
THIENPONT Luc	en 2015
MEUNIER André	en 2015
SELLEKAERTS Chantal	en 2021
VERSCHEURE Jean-Louis	en 2022
LEAL San JUAN Enrique	en 2023
DUVIVIER Didier	en 2024

Je termine avec le classement Interclubs pour cette saison 2024 :

1) CRAZY WHEELS TOURNAI	1.835 km
2) C.C.QUEVY	1.350 km
3) CYCLO BOL AIR ENGHIE	1.195 km
4) CYCLOS AUDAX SAMBRIEN	1.080 km
5)-ROUE PRINCIERE ALLAIN	700 km
6) DRAGONS AUDAX MONS	540 km
7) C.T.ANTOING	525 km
8) C.C.MOUSCRON	390 km
9) CYCL'AMIS	390 km
10) Individuels	1.920 km

Je vous souhaite une toute bonne saison cyclo 2025 avec de nouvelles aventures et mes salutations cordiales et sportives .

NB : pour ceux qui seraient tentés par l'aventure, n'hésitez pas à prendre contact avec moi pour tous renseignements par email ou téléphone : je vous enverrai un carnet comprenant le règlement complet de ces diagonales ou allez voir via notre site vélo-liberté.be rubrique nos activités puis diagonales de Belgique

Votre délégué fédéral, DEGREUS Charles

DANS LE RETRO 2024

SEJOUR FFBC À VAISON-LA-ROMAINE - DU 19 AU 26 OCTOBRE 2024



MÉMOIRES D'UN CINGLÉ

PAR JEAN-FRANÇOIS MAHIEU - VC TONGRE-NOTRE-DAME

Je n'avais pas prévu, mais notre organisateur est en demande d'un article pour témoigner de notre séjour à Vaison-la-Romaine, au Village Vacances Léo Lagrange CISC. Qui de mieux que nous pour témoigner du partage de ce séjour?

Pour ne pas faire de doublons, je n'ai pas prévu de résumé de sorties car Michel (ci-après) résume bien la philosophie de la semaine sur place. Mais mon but ultime d'être là-bas, c'est l'ascension du Mont Ventoux, notre

but à Michel et moi, on s'inscrit donc ensemble fin juillet pour atteindre cet objectif.

Pour ma part ayant fait plusieurs longues sorties de 200km (dont le BRM du souvenir revue 2024/4), je me dis que l'endurance est là, pas besoin de s'entraîner plus. En attendant je prends des infos sur le Mont-Ventoux, et je tombe sur le site du Club des «Cinglés du Ventoux», j'y passe plusieurs fois, jusqu'au jour où une partie de mon cerveau me dit, vas-y : inscris-toi! A ce moment là, je ne pouvais plus faire marche arrière, je devais y aller, ma petite femme m'a encouragé dans ma folie. (Pour Michel aussi, incertain de participer, c'est sa femme qui lui a dit de venir pour réaliser son rêve et qui la poussé vers le Géant du Vaucluse).

Arrivé au CISC, j'ai regardé les prévisions météo pour mettre au programme cette «cinglerie». D'abord prévu le mardi, j'avance au lundi. Le dimanche, je profite donc de la petite sortie en groupe pour me mettre en jambe et pour être sur que le vélo fonctionne toujours bien après le voyage, moment choisi aussi pour faire des photos du groupe.

Lundi départ à 5h du matin, Michel est debout aussi pour m'encourager dans ma folie et Luc, notre secrétaire du club Faux-les-Tombes qui est présent au séjour, est aussi disponible en cas de pépin. Ils m'encouragent aussi, c'est du stress en moins pour moi. En démarrant, je partage mon live track, ça m'a permis de recevoir quelques messages d'encouragements pendant ma sortie dont voici mes passages au sommet :

8h15 : première arrivée au sommet via Malaucène, le soleil vient de se lever, il fait à peine clair, c'est un instant magique, inoubliable (en écrivant c'est quelques lignes l'émotion est toujours là). Première chose, envoyer une vidéo à ma femme, qui ma soutenue et m'a répété que j'étais capable de le faire, mais je ne m'attarde pas trop, je dois encore remonter deux fois au sommet. Le temps est sec mais frais et étant bien couvert pour le départ, je suis mouillé à l'intérieur, avec la descente rapide vers Bédoin.

8h55 : j'arrive à la terrasse du premier café tout tremblotant, mon corps s'est refroidi dans la descente et il n'y

ACTIVITES FEDERALES / VOYAGES ET SEJOURS

a que de l'ombre sur la place, je commande un grand crème, je mange 2 gaufres de liège, et après 10 minutes je commence a me réchauffer, après cette pause et le coup de tampon sur ma carte, je m'élanche dans la deuxième ascension, en sortant de Bédoin je retrouve le soleil et je décide de retirer les couches en trop, je ne garde que le maillot, on sent déjà l'air se réchauffer et je sais que je vais vite avoir chaud.

Il me faudra plus de 2h pour retrouver la tour vers 12h00 (j'ai fait un arrêt a la Fontaine de la Grave pour remplir les bidons), deuxième passage et toujours la même émotion, appel a ma petite femme pour lui dire que tout va bien. Maintenant il fait bien clair, et pour la descente vers Sault c'est moins technique et ça va vite, peut-être trop vite, a la sortie du bois je dois m'arrêter, j'ai la tête qui tourne, je dois m'allonger un peu, je me dis non, mon aventure ne va pas s'arrêter ici quand même, je reste quelques minutes sur place puis je continue vers Sault.

13h20 : j'arrive a Sault, je profite de l'arrêt tampon pour manger, boire un coca et un grand crème, je regarde au loin le Mont Chauve qui attend mon troisième passage, le temps est toujours sec, mais des nuages commencent à se former, je prend mon temps, je profite des commodités, déjà 8h sur le vélo !!

Vers 14h, je reprends mon périple, je dépasse 2 cyclos en début d'ascension avant la forêt, un peu plus loin il s me rattrapent, mais on va presque au même rythme et on commence à discuter, on fera route ensemble jusqu'au Chalet Reynard, c'est là que je mets le tampon du sommet, je prends un coca en même temps et j'en profite pour remplir mon bidon, vers 16h20 j'arrive au bout de ma troisième ascension. Je peux savourer, je sais que maintenant c'est 30 km de descente vers Vaison-la-Romaine, je devrais encore faire un stop a Malaucène pour le tampon, chose faite a 17h00.

Vers 17h45, je rentre au CISC, Luc m'attend il a suivi mon live track, il m'offre l'apéro pour me féliciter, ce fut mon défi du séjour et de l'année. C'est une journée qui restera gravée dans ma vie de cyclotouriste.

Mais pas fin de l'aventure, 2 jours plus tard avec Luc, Michel et Daniel, nous avons contournés le Mont-Ventoux par le nord jusque Sault, Luc nous a quitté pour rentrer via les Gorges de la Nesque (il a déjà fait cette ascension le samedi), avec Michel et Daniel on fait une pause devant un grand crème avant de débiter l'ascension via Sault, c'était aussi le but de Michel, ayant une bonne condition, j'ai choisi de l'accompagner pour le soutenir jusqu'en haut, chose fait plus de 2h plus tard dans les nuages avec une fine pluie au sommet, un temps à la belge.

C'était 2 bonnes journées sur les pentes du Mont-Ventoux. C'était les mémoires d'un Cinglé.

Jean-François Mahieu

CONQUÊTES À BICYCLETTE

PAR MICHEL LEYS-VC TONGRE-NOTRE-DAME



Je vous livre ici quelques émotions et mon ressenti sur une «ma» conquête à bicyclette du fameux mont chauve» effectuée lors du séjour à Vaison.

Rouler sur d'autres routes, découvrir la région, rencontrer des cyclistes aussi passionnés que vous, sont autant de raisons de participer au séjour CISC à Vaison-la-romaine ! Découvrir des circuits inhabituels dans ce relief et ce paysage à couper le souffle procure un surplus d'enthousiasme. Partir en séjour permet de découvrir ou de redécouvrir un environnement de rencontre avec de nouveaux compagnons et de partager ses envies, ses sensations, ses inquiétudes aussi.

Cette semaine fût synonyme de plaisir grâce aux groupes de différents niveaux tant au plan des allures que des distances et reliefs

Plusieurs premières pour moi : premier stage cycliste, premier col dès le lendemain, première semaine complète sur le vélo et première ascension du Ventoux, rien que ça !!! Un voyage physique autant qu'intérieur , au sommet du Ventoux c'est vous même que vous rencontrez ... La récupération journalière est un régal grâce à l'infrastructure du centre, la piscine, le bar, les soirées organisées et les animateurs y sont évidemment pour beaucoup en plus de l'ambiance générale bonne enfant. A refaire sans aucune hésitation et à faire si vous hésitez encore car c'est accessible tous niveaux.

Merci encore une fois pour cette belle expérience, le partage, la convivialité et l'investissement des bénévoles FFBC.

Michel Leys



UNE SECONDE ÉDITION POUR NOUS

PAR CECILE MAROT - CYCLO CLUB AUDAX SAMBRIEN

Philippe et moi avons déjà participé en 2023 au voyage organisé par la FFBC à Vaison-La-Romaine. Nous avons tellement apprécié, que nous avons décidé d'y retourner cette année, du 19 au 26 octobre, accompagnés par 2 autres membres de notre club, Patrice et Didier, et d'Etienne.

Bien que plus nombreux que l'année dernière (une cinquantaine de participants cette année), nous sommes malheureusement les seuls représentants de la province de Namur. Nous retrouvons avec plaisir Fred Coulon qui a organisé le séjour, Belinda son épouse (et ses yeux bleus, euh non, ça c'est la chanson qu'elle a dû supporter tout le séjour), Marc, Véronique, Pascal, Jean, Luc et Philippe bis.

Le village Léo Lagrange n'a pas changé et nous reconnaissons quelques membres du personnel toujours aussi sympathiques. L'animateur principal n'est plus le même, mais nous n'avons pas perdu au change car Nicolas, qui n'a pas son pareil pour mettre l'ambiance, a tout de suite accroché avec notre groupe.

Fred nous avait envoyé, par mail, des propositions de parcours pour chaque jour et avait demandé à Patrice qui connaît la région, d'en prévoir d'autres. Un groupe WhatsApp permettait en outre de partager les traces des divers parcours et ensuite les photos, vidéos prises en journée ou en soirée. Au repas du samedi soir, des groupes de différents niveaux se créent déjà : les gros rouleurs qui veulent faire beaucoup de km avec des moyennes élevées ; les cyclotouristes, dont je fais partie, qui rouleront à leur aise ; et les autres sur des parcours intermédiaires.

PETIT RÉCIT DES SORTIES VÉLO DES NAMUROIS...

Dimanche, sous un soleil magnifique, Etienne et moi partons avec Fred et une vingtaine d'autres participants, pour une sortie d'une cinquantaine de km et 700 m de dénivellée, en passant par le col de Suzette et Beaumes-de-Venise. Phil, Patrice et Didier optent pour une sortie de 75 km dans les vignes accompagnés par un autre Philippe et Jean qui du haut de ses 74 ans nous impressionne.



Lundi. Nous sommes un peu moins nombreux (une quinzaine malgré tout) dans le groupe de Fred, certains voulant rouler un peu plus vite ou faire plus de km. Le col de la Croix-Rouge est assez irrégulier et la descente vers Nyons un peu frisquette malgré les températures plus qu'agréables (25 degrés l'après-midi) pour un mois d'octobre. Le groupe de Phil, accompagné de Aurore et Grégory du club d'Habay, fera une sortie de 90 km en passant par Malaucène, Bédoin, La Madeleine.

Mardi, c'est jour de marché à Vaison, donc pas de sortie « officielle » proposée par Fred, hormis aller, en vélo, chez un vigneron l'après-midi pour une dégustation. Comme nous voulons profiter du beau soleil dès le matin, nous partons à 8 (dont Patrice qui vient se reposer avec nous), de Villes-sur-Auzon pour une soixantaine de km en passant par les gorges de la Nesque. Petit pique-nique à la terrasse d'un bar à l'arrivée et dégustation chez un vigneron conseillé par Etienne au retour. Pour Phil et ses coéquipiers, ce sera le tour du Mont Ventoux (110 km et 1400 m de dénivellée).

Mercredi. Grosse sortie de la semaine pour le groupe de Fred : Vaison-Sault (avec pause repas apporté par Belinda)-Ventoux-Malaucène-Vaison (113 km et 2161 m de dénivellée). Bravo aux courageux, dont Etienne, qui ont relevé le défi. Pour moi, ce sera uniquement l'ascension du Ventoux en aller-retour au départ de Sault avec Philippe. Patrice et Didier partiront avec Aurore, Grégory et Philippe bis pour 3 petits cols : Croix-Rouge, Ey, et Propiac.

Jeudi. Col de Propiac et col de Veaux (54 km et 960 m de dénivellée) avec un arrêt à Malaucène au retour pour profiter d'un pique-nique en terrasse apporté par Belinda. Ça commence à piquer dans les jambes. Petite sortie également pour le groupe de Phil : 55 km et 468 m de dénivellée, mais à une moyenne autre que la nôtre.

Vendredi. C'est le dernier jour, nous partons à 7 sur un parcours facile est proposé par Fred (Suzelarousse, Cairanne, Rasteau). C'est sans compter sur une petite surprise entre Rasteau et Roaix dans les chemins de traverse (seuls Phil et Marco sont restés sur leur vélo). Ce coquin de Fred ... Décrassage seul pour Didier.

MAIS QUE FAIT-ON LE RESTE DE LA JOURNÉE ?

Les après-midis sont consacrées à la piscine pour certains (les courageux car l'eau est à moins de 20 degrés), à la sieste pour d'autres, à la pétanque à l'occasion et bien évidemment à la dégustation chez quelques vignerons dont certains sont de belles découvertes. On repartira plus chargés qu'à l'aller. Et puis, il ne faut pas oublier l'apéro où nous sommes régulièrement une quinzaine.

ET LES SOIRÉES DANS TOUT ÇA ?

Pendant que certains jouent à la belote, d'autre parti-





cipent aux soirées organisées par l'hôtel en y mettant de l'ambiance. Soirée chantante de Nicolas, karaoké avec la participation plus ou moins réussie de quelques cyclos, soirée quizz où nous avons cartonné, soirée dansante pour conclure la semaine. On sait s'amuser chez les cyclos !

QUID DES REPAS

Buffet pour le petit-déjeuner avec des œufs, de la charcuterie, du fromage, des fruits, des céréales, ...

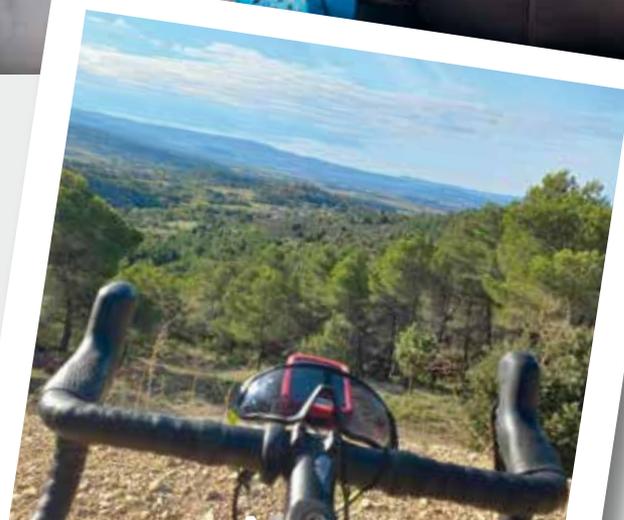
Le midi et le soir : buffet d'entrées froides, deux plats chauds différents et des pâtes pour les plus difficiles, du fromage et un dessert le soir.

Pour ceux qui veulent un pique-nique, c'est à commander la veille au soir et il y a le choix entre plusieurs sortes de sandwiches ou des salades.

On n'aura pas maigri en repartant, malgré les calories dépensées sur le vélo, mais qu'est-ce qu'on se sera bien amusé.

En conclusion, nous conseillons vivement ce séjour à tous les cyclos de tous les niveaux, que ce soit en vélo musculaire ou en électrique. C'est une chouette opportunité pour découvrir une région mythique du vélo à un prix plus qu'abordable au vu de la qualité des prestations. Nous avons sympathisé avec des personnes venant de partout en Wallonie et nous promettons de leur rendre visite lors de leurs futures organisations. Encore merci à Fred et Belinda pour leur investissement.

Cécile, secrétaire du Cyclo Audax Sambrien



**RETROUVEZ LE RÉCIT DE CLAUDY TOUCHARD
DANS LA PROCHAINE REVUE...**

**EN ATTENDANT, VOICI QUELQUES PHOTOS, DE QUOI
VOUS DONNER L'ENVIE D'Y PARTICIPER EN 2025 !**

J'en profite pour remercier nos reporters - rédacteurs - photographes - animateurs chanteurs - rouleurs - cinglés -.... qui vous font découvrir ce séjour ainsi que les capitaines de route d'un jour... également le personnel du Village Leo Lagrange... et encore vous remercier pour mettre la «super» entente de tous ces passionnés du vélo que vous êtes!

SEJOUR À VAISON-LA-ROMAINE PREVU EN 2025 :

DU 18 AU 25 OCTOBRE 2025

MÊME ADRESSE : VILLAGE LEO LAGRANGE

«LE HAMEAU DES OLIVIERS»

MÊME CONVIVIALITÉ ! MÊME SPORTIVITÉ !

VOUS SOUHAITEZ EN FAIRE UN SÉJOUR CLUB, PROFITEZ DU TARIF AVANTAGEUX ET DE LA CONVIVIALITÉ ASSURÉE. VOUS SOUHAITEZ FAIRE DU VTT OU DU GRAVEL, SIGNALEZ-LE LORS DE VOTRE INSCRIPTION... DES PARTICIPANTS SONT DEMANDEURS !

A SUIVRE = Plus d'infos dans prochaine revue



CLOTURE DU CHALLENGE DU CENTRE 2024

PAR ALAIN LEROY - ADMINISTRATEUR - DÉLÉGUÉ PROVINCE HAINAUT

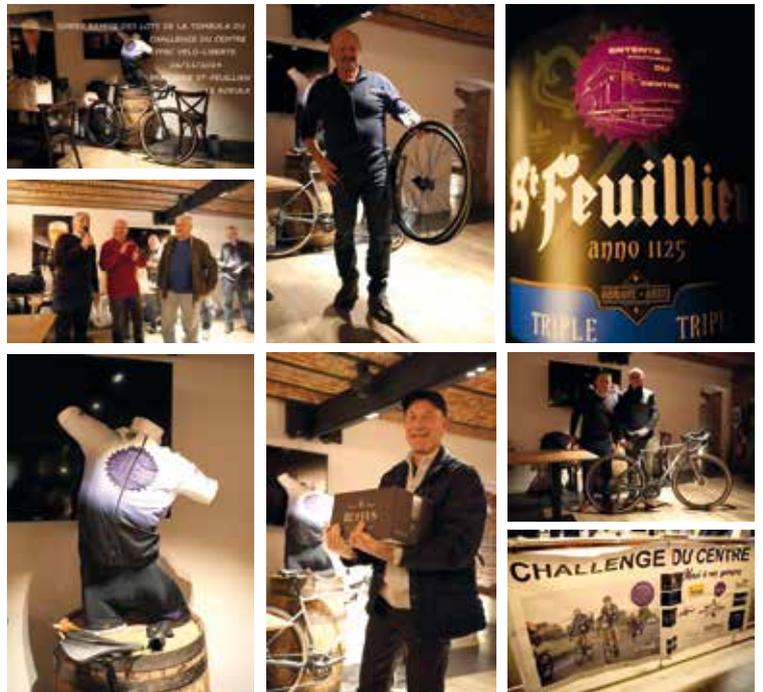
Le mardi 26 novembre se déroulait au Roeux, la remise des lots du Challenge du Centre FFBC Vélo-Liberté 2024 où nous avons récompensés 43 lauréats.

Nous remercions la Brasserie St-Feuillien (Patrick Parot) pour son accueil. Merci également au comité de l'Entente du Centre (Pierre Legrain - Cyclo Haut Senne Hennuyères, Francis Delbecq - AV Besonrieux, Charles Degreus - AV Besonrieux, Michel Massaert - FFBC Individuel et Alain Leroy - Cycling Team LRY Anderlues)

Merci aux personnalités et aux lauréats qui ont répondu présents pour cette soirée. Merci aussi au Président de la FFBC Bernard Tonnou de sa visite. Merci à nos sponsors : Brasserie St-Feuillien Le Roeux, 3Action Tessenderlo, Bioracer Tessenderlo, Want you Bike Binche, Bike 4 Life Manage, CNBicycle Anderlues, BFZ Cycles Eghezee, Ruffus Haulchin, L'Entente du Centre, la FFBC.

Bienvenue l'an prochain à 2 nouveaux sponsors : Bike Exclusive Anderlues et Cycles Robin Merbes Sainte Marie. Rendez-vous vous est donné pour 2025 avec un Challenge qui comprendra 15 organisations sans oublier les randonnées de l'Entente du Centre. Un tout grand merci à Caroline pour le reportage photo.

Pour le Comité de l'Entente, le Président ALAIN LEROY



Michel Dessart a dit « stop ». Affilié à la Fédération (nationale à l'époque) depuis 1985, rédacteur en chef de la revue CYCLO dès son affiliation, désigné comme délégué provincial du Hainaut quelques années plus tard, Michel DESSART a souhaité passer le relais début 2024. Après autant d'années de bénévolat nous ne pouvons que le féliciter et le remercier pour son dévouement au service du Cyclotourisme.

Dans la suite logique de cette situation, il fallait impérativement organiser une Assemblée Générale des clubs hainuyer afin d'élire un nouveau délégué. Mais avant cela, il importait de lancer un appel à candidature parmi les affiliés de la province. Cet appel permis de recevoir deux candidatures.

Alain LEROY du Cycling Team Anderlues et Olivier FERROCINO de la Roue Princièr Allain (Tournai) ont eu l'occasion de se présenter lors de l'Assemblée Générale

organisée le 7 octobre 2024 à Goegnies- Chaussée.

32 clubs étaient présents ou représentés sur les 94 que compte la province. Alain LEROY fut élu à une large majorité.

Alain est affilié à la Fédération depuis 2004. Jeune retraité du Service des sports de la Province de Hainaut, Alain est très connu parmi les clubs de la province du fait des nombreuses organisations qu'il inscrit au calendrier fédéral depuis de nombreuses années. Infatigable organisateur, il apporte un soin tout particulier à la qualité lors de chacune de ses organisations, que ce soit sur route, en Gravel ou encore pour le VTT. Avec sa grande expérience, nous sommes convaincus qu'il sera à l'écoute des clubs et qu'il saura parfaitement assurer le rôle de délégué provincial, c'est-à-dire être le relais entre les clubs de sa province et la Fédération.

LE CCT CLERMONT ET SES JEUNES CYCLOS

PAR FRANZ



35 MEMBRES DE MOINS DE 18 ANS.

Ces jeunes ne paient aucune cotisation et bénéficient du soutien de tout un club. Chaque dimanche, de mars à octobre, un groupe spécifique pour les cadets de 10 à 13 ans, sillonne nos routes pour des distances de 30 à 50 km, sous le précieux encadrement de Laurent Wardenier, de Michel Lemaire. Ils leur prodiguent les meilleurs conseils de la pratique du vélo sur la route.

D'autres adultes n'hésitent pas à les accompagner pour veiller à leur sécurité. (Béatrice, Florence, les Emilies, David, et d'autres parents). Nous saluerons aussi l'apport de la voiture suiveuse pour la sécurité, le matériel de dépannage, et la gestion de la fatigue). Merci à Corine, Palmyre, et d'autres pour cette implication.

Les Juniors, 13 à 18 ans, intègrent les autres groupes du dimanche suivant leur niveau et aptitudes physiques.

LA FORMATION DES JEUNES NE S'ARRÊTE PAS LÀ.

Rendez-vous est pris tous les samedis matins et Philippe Descamps, responsable de la section Juniors, qui leur organise un entraînement spécifique.

En 2020, sur proposition de Philippe Thibaut, cette section s'est mise en place et a pris son envol après le pic du Covid. Les bases de la pratique du cyclotourisme leur sont expliquées. Il n'y a aucune notion de compétition, mais un cadre de formation. Ils pourront éventuellement se diriger vers des clubs appropriés afin de participer à des courses.

Philippe est secondé par des adultes (Thomas, Benjamin, Thierry, d'autres et la porte reste ouverte à tous les membres).

Le mercredi 23 octobre dernier, un entraînement spécifique a été organisé avec la présence de l'ancien coureur professionnel Olivier KAISEN, aujourd'hui directeur sportif d'une équipe 'pros continentale'. Avant que les Jeunes ne prennent la route et après un petit débriefing rappelant les bases de la pratique du cyclisme en peloton, il s'est arrêté sur les règles et les conditions à respecter pour rouler en toute sécurité.

Envie de rejoindre ces groupes 'cadets' du dimanche matin ou 'juniors' du samedi matin, n'hésitez pas à me contacter Seules conditions, s'affilier au club (gratuit jusqu'à 18 ans) et y souscrire à l'assurance de la FFBC ! (et un vélo en bon état, évidemment)

Franz - 0478/791 888 - franz.monkerhey@gmail.com



DEMI-SIÈCLE POUR LE CLUB DES CYCLO-TOURISTES DE GAURAIN-RAMECROIX

PAR FREDDY DROSSART



C'est en 1974, la crise pétrolière a frappé. Les gens ont découvert les dimanches sans voitures et ainsi, retrouvent les joies de la bicyclette. Un club se crée à Gaurain-Ramecroix. Il se fixe des objectifs trop durs à atteindre pour un début. En 1976, les rescapés contactent Freddy Drossart pour qu'il accepte la présidence pour lui donner un nouveau souffle. Les randonnées 'de la soif' vers Tourpes et St Amand les eaux cèdent progressivement la place à d'autres, plus sportives mais accessibles à tout en chacun. Les premiers brevets décrochés sont ceux du Service Provincial de la Jeunesse. 1977 voit apparaître deux organisations sympathiquement accueillies par la population : les 3 heures de Gaurain et les 4 heures de Ramecroix, à allure libre et la première et la dernière demi-heure en peloton, cela pour animer les ducasses locales. Puis commence alors l'organisation des randonnées cyclotouristiques. En 1981, Michel Lejeune a l'idée de prendre des jeunes pour effectuer les 3 heures de Gaurain, c'est la naissance de l'école des jeunes. Cette année là le club s'inscrit à l'entente Escaut-Dendre. Les années passant et l'expérience grandissant, les kilométrages s'allongent. En 1987, le club s'inscrit à la fédération Belge de Cyclotourisme. Le calen-



drier s'étoffe, nous passons des randonnées en peloton à celles en allure libre. Nous collectionnons les places d'honneur et aussi les premières places. En 1990 le club obtient la première place du réputé Challenge des Picardes, puis la troisième pendant 6 années consécutives. En 1981, l'école des jeunes fête ses 10 ans et la fédération consciente de la somme d'efforts physiques, psychologiques consentis par le club, lui décerne son prix du Mérite Sportif Fédéral. En novembre 1994, la salle de L'Eden-Roc à Gaurain-Ramecroix est bondée pour la remise des prix du Challenge des Picardes organisée par notre club. Je m'arrête un peu sur l'historique de notre club de peur que mon article vous lasse. Mais le club de Gaurain-Ramecroix reste et restera toujours dans sa lignée de

toujours, c'est surtout une grande famille où bonne humeur et entente suintent à chaque tour de roue. Comment pourrait-il en être autrement quand leur devise est 'l'amitié par le vélo. Nous organisons cinq randonnées par an, dont deux au profit du team Télévie de Gaurain-Ramecroix. Et en dehors de notre côté sportif, le club grâce à ses nombreux bénévoles, joue un rôle important dans la vie associative de notre beau village. J'invite d'ailleurs les lecteurs à venir nous rendre visite lors d'une de nos randonnées.



LES CYCLOS D'ANTOING ONT 50 ANS

PAR CHRISTOPHE BESARD

Le R.C.T ANTOING en quelques dates : 1974:C'est en 1973 que l'embryon du club se développe. En effet, une lettre de remerciements datée du 22 janvier 1974 atteste de la réception d'un subside de la ville pour l'année 1973 à l'égard du club cyclotouriste naissant. L'acte officiel que sont nos statuts établis le 29 août 1974 fixe notre fondation. Le Club Cyclotouriste d'Antoing «C.T.A» est né ! Nos couleurs :le rouge et le blanc.La première organisation du C.T.A ne passe pas inaperçue,les six heures d'Antoing, programmée le 19 octobre 1974,une épreuve d'endurance par équipe de deux autour du terrain de football de la Carrière Ratiau. 1975:Nos premières classiques voient le jour. Autour de Tournai le dimanche 25 mai 1975 et Antoing-Ellezelles-Antoing le dimanche 14 septembre. Le 11 octobre 1975,organisation des 3 heures d'Antoing autour du Stade. 1989:Le Mérite Sportif d'Antoing est décerné au C.T.A,remis par Michel Vermote, coureur cycliste professionnel, lauréat en 1988. 1991:PREMIER V.T.T DU C.T.A.1994:A l'occasion des 20 ans du club, dans le cadre du challenge «Les Picardes »,le C.T.A organise les 2 et 3 Juillet diverses épreuves. Trois circuits et 9 distances différentes sont proposées aux cyclos. 1999:Pour les 25 ans du C.T.A diverses réjouissances sont programmées...En guise d'apothéose, un après-midi anniversaire fixé le 28 août. Cette récréation proposa, en outre,une balade découverte avec visite d'une brasserie, un apéritif-barbecue...A l'aube du nouveau millénaire, le C.T.A vit et vivra ! 2004:Le C.T.A organise le Week-End Fédéral de la F.B.C-B.B.R le 19 et 20 juin pour les 30 ans du club. 2014:Le C.T.A a 40 ans,le

voyage club emmène les cyclos d'Antoing à Villers-Sainte- Gertrude près de Durbuy dans les Ardennes.2024:Les cyclos d'Antoing ont fait la fête le dernier week-end de septembre à l'occasion de leur cinquantième année. Le samedi était dédié à une randonnée club le matin suivie l'après-midi d'une exposition sur les 50 ans du club rythmée par la fanfare «Les Zikadonf ».Le dimanche avait lieu le banquet du cinquantenaire à la ferme du reposoir au Mont-Saint-Aubert.Des moments qui resteront dans la mémoire des Antoiniens.Pour ses 50 ans,le club obtient le titre de Société Royal.Souhaitons à nos membres et futurs membres de vivre et partager ces moments uniques lors de nos sorties et organisations comme l'ont connus nos anciens,toujours dans un bon état d'esprit.Pour le R.C.T.A Christophe Besard.



UN CLUB MAIS PLUSIEURS GROUPEs

LA CHRONIQUE DU VÉLO CYCLO CLUB FLEURUSIEN.



Au Vélo Cyclo Club Fleurus, nous roulons toute l'année même si la saison sportive commence vraiment le premier samedi de mars pour se terminer le dernier dimanche d'octobre. Les mercredis sont des sorties d'entraînement en un seul groupe et sous la conduite d'un Capitaine.

Les samedis sont consacrés aux sorties extérieures, dans d'autres clubs « Amis ». Les circuits lors de ces sorties étant fléchés ou guidés par traces GPX, la liberté est laissée aux Membres de rouler à leurs guises et généralement par groupes compatibles.

Les dimanches nous pouvons rouler en trois, voire parfois quatre, groupes et toujours sous la guidance d'un Capitaine :

- Les promeneurs à max 20 km/h de moyenne : ce groupe permet à des cyclos de reprendre en douceur l'activité après une longue absence ou, pour certains, de se lancer dans le bain du cyclotourisme parfois à des âges avancés.
- Les randonneurs à max 22.5 km/h de moyenne : souvent les plus nombreux, ils roulent sur des distances de 40 à 70 km et ont vraiment envie de se faire plaisir en roulant à une vitesse à laquelle on pourra toujours discuter, badiner en randonnant.
- Les rouleurs à max 25 km/h de moyenne : ils pourront s'aventurer en pleine saison sur un circuit d'une centaine de km. Sans être extrêmes, ils apprécient de rentrer au local en transpirant.
- Les sportifs à max 28 km/h de moyenne : ils sont moins nombreux, ils vont apprécier de se surpasser, sans toutefois atteindre des vitesses de cyclo-spotifs.

Lors de ces sorties, notre devise est : « on part ensemble et on rentre ensemble » et on ne laissera jamais personne en plan au bord de la route. Au Vélo Cyclo Club Fleurusien, c'est donc comme à la FFBC : c'est le vélo liberté mais avec un peu de règles.

Comme vous voyez, vu le nombre de groupes et de types de sortie dans notre club, le rôle de CAPITAINE de route est primordial.

RÉFLEXION SUR LE RÔLE DU CAPITAINE DE ROUTE.

Mais qu'est-ce qui peut bien donner l'envie de postuler dans son club de cœur comme Capitaine de route ?

Les capitaines sont une denrée rare et, si un jour on postule à ce poste bénévole, c'est généralement pour aider son club, souvent en manque de candidats, à organiser au mieux les sorties. Et cela non sans une certaine appréhension du côté du capitaine débutant.

Tout d'abord, les Capitaines sont des exemples pour les autres membres du club, ils devront donc respecter scrupuleusement le règlement du club. Mais attention, on se prend vite au jeu : quel bonheur de pouvoir emmener un groupe sur nos routes et d'en recevoir les félicitations et encouragements. En contrepartie, il faut aussi pouvoir accepter les remarques qui, souvent, seront constructives, mais peuvent également être... négatives.



ACTIVITES PROVINCIALES / ACTIVITÉS DES CLUBS



Accepter ce poste est également une motivation afin de rester en forme, car même si le Capitaine ne doit pas être le plus fort de son groupe il doit néanmoins pouvoir emmener celui-ci à la vitesse prévue et sur des parcours variés qui doivent plaire au groupe. Le capitaine devra donc faire preuve de régularité dans l'exercice de son sport.

Créer un circuit peut se faire en profitant de l'expérience des routes empruntées, en utilisant le GPS ou diverses applications. Toutefois, il vaut toujours mieux connaître les circuits où on emmène le groupe afin d'éviter les pièges.

Un des aspects les plus importants est de penser à la sécurité du groupe. Raison supplémentaire pour un capitaine de bien connaître les routes où il décide de rouler ! Respecter le code de la route est obligatoire mais pas toujours évident à faire appliquer au groupe. On ne guide pas un groupe comme si on roulait seul, et une multitude de détails sur la sécurité sont à prendre en considération. Le temps



des capitaines autoritaires est révolu. Les remarques émises, souvent pour la sécurité de tous ainsi que pour le respect des autres usagers de la route, devront être formulées de façon respectueuses et pédagogiques et ce afin de ménager les égos et susceptibilités.

Par contre, la capitaine devra être humble et philosophe et souvent accepter, après avoir tiré le groupe dans le vent pendant des dizaines de kilomètres, de se faire laisser sur place dans l'emballage final quand les chevaux sentent l'écurie et les cyclos le jus de houblon.

Bref, Capitaine de route est un rôle difficile, parfois ingrat mais le plus souvent tellement gratifiant. Et puis tous les clubs ont besoin de Capitaines de route. Alors, pourquoi pas vous ?

A bientôt sur les routes, mais toujours en vélo ! Pourquoi pas lors de nos Brevets à Progression (30, 35, 40 et 45 km) organisés les 4 dimanches de février en 2025 ?

Le Vice du Vélo Cyclo Club Fleurisien.



HALL 5
STAND 502



Découvrez l'application pour gérer votre club de vélo !

vf Clubs



«100 CÔTES DE BELGIQUE»

PAR VINCENT JAMOULLE <- INFO@100COTES-BELGIQUE.COM

La FFBC vous propose une nouvelle rubrique intitulée «RDV 100 CÔTES DE BELGIQUE». Dans chaque numéro, Vincent Jamouille, l'auteur du livre collector «100 Côtes de Belgique», sorti le 15 novembre dernier, présentera les côtes mythiques et insolites qu'il a sélectionnées. Entendez par «mythique», les côtes régulièrement empruntées par les classiques belges, et par «insolite» des côtes moins connues mais tout aussi exigeantes. Bonne découverte !

Pour ce premier numéro, intéressons-nous à deux côtes aux profils similaires mais aux destinées fort différentes, **Stockey à Stavelot** et **Les Enclaves du côté de Bouillon...**

COTE MYTHIQUE : STOCKEU

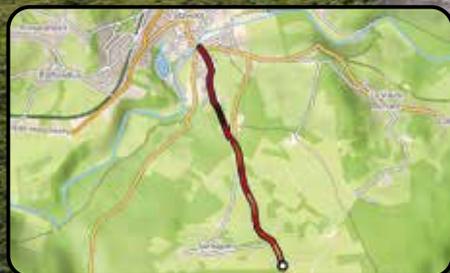
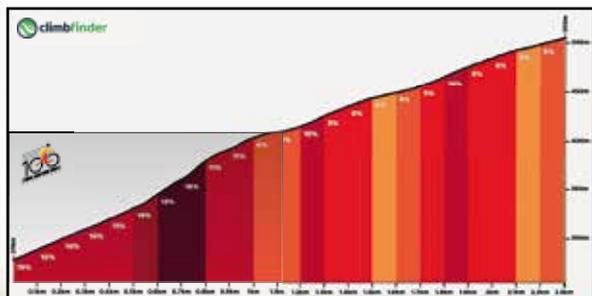
Le col de Stockeu ou tout simplement «Stockey» est assurément une des côtes les plus mythiques de Belgique. Sa position au cœur de la fameuse trilogie de Liège-Bastogne-Liège (intégrée au parcours dès 1955), après la côte de Wanne et avant la Haute-Levée, et ses pourcentages vertigineux grimant jusqu'à 20%, réunissaient les conditions pour en faire une des côtes les plus exigeantes de la Doyenne.

Eddy Merckx en a fait un mythe que tout cycliste se doit de découvrir au moins une fois dans sa vie. En effet, le recordman de victoires dans Liège-Bastogne-Liège, 5 bouquets au compteur, y a presque toujours construit ses succès. Rien d'étonnant à ce qu'en son sommet, un monument en l'honneur du plus grand cycliste de tous les temps ait été élevé. Quand il ne s'y envola pas directement vers la victoire, il y durcit au minimum la course et finit par s'imposer.

Venons-en aux «mensurations» de Stockeu.

1 KM DE LONG À PEINE, MAIS À 12,6% !

Le «mur» dans toute sa définition. Cela monte tellement fort, que la pente ne peut être que «régulière». En tout cas, vous ne trouverez aucun passage sous les 10%.



La première moitié commence dans les habitations, puis s'effectue entre quelques arbustes de part et d'autre de la route qui se fait plus étroite jusqu'à une dernière maison à la façade blanche sur votre droite. A cet endroit, Stockeu «redirige sa ligne de mire» un peu plus vers la gauche afin d'aborder le versant encore plus de face. L'inclinaison de la pente s'en ressent et les pourcentages les plus difficiles sont au rendez-vous, de 14 à 19% sur 300 m, avant 200 derniers mètres un peu plus facile (11%) entre les prairies.

» LONGUEUR	1010m
» MOYENNE	12,6%
» MAXIMUM	20%
» DÉNIVELÉ +	127m
» ALTITUDE	405m
» REVÊTEMENT	Lisse
» COTACOL	340 - version longue jusqu'à Somagne
» LOCALITÉ	Stavelot
» COURSES	Liège - Bastogne - Liège
» CATÉGORIE	Mythique



COTE INSOLITE : LES ENCLAVES

Dans la vallée de la Semois, blottie au fond d'un méandre en pleine nature entre Dohan et Bouillon, s'élève une petite merveille qui n'aurait probablement rien à envier à Stockeu si une grande course avait pensé à s'établir dans la région, la côte des Enclaves. Il faut dire que les pionniers de l'organisation des courses ont le plus souvent privilégié les grandes villes pour les départs et arrivées à des fins de promotion, et que la région est assez isolée.

UN DEMI POURCENT PLUS PENTUE QUE STOCKEU

La côte des Enclaves (1.080 m) se permet surtout avec 13,1% de surpasser d'un demi-pourcent la moyenne de son illustre confrère stavelotain.

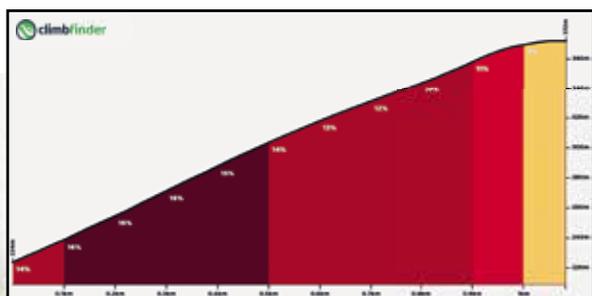
Au pied, n'espérez aucun élan, le départ se fait à l'arrêt dans un virage serré sur la droite. Autant dire qu'il vous faudra une sacré énergie pour vous en «désenclaver».

Les 400 premiers mètres sont au-delà des 15%, les 500 suivant ne descendent pas sous la barre des 12%. Ce n'est vraiment que dans les 100 derniers mètres, une fois le plateau atteint, que la pente s'adoucit subitement jusqu'à la chapelle de Buhan.

Mais déjà, dès la chapelle, tel un passage de témoin, la route vous montre la direction de la prochaine difficulté...



» LONGUEUR	1080m
» MOYENNE	13,1%
» MAXIMUM	17%
» DÉNIVELÉ +	141m
» ALTITUDE	371m
» REVÊTEMENT	Lisse
» COTACOL	287
» LOCALITÉ	Bouillon
» COURSES	/
» CATÉGORIE	Insolite



Poursuivez la découverte dans le livre collector «100 Côtes de Belgique» disponible à la vente sur www.100cotes-belgique.com



Rendez-vous dans le prochain numéro.

MA DERNIÈRE « ETAPE DU TOUR »

PAR WILLY BRAILLARD

En effet à 78 ans j'ai participé pour la douzième fois à l'Etape du Tour cette fois Nice -Col de la Couillole ce 6 juillet. Ma première participation datait de 1994 Lourdes-Luz-Ardiden 211 kilomètres !

Ma dernière participation à 70 ans datait elle de 2016 Megève-Morzine, et je m'étais promis d'y participer à nouveau à 75 et 80 ans, l'entraînement fastidieux nécessaire ne m'encourageant pas à le faire chaque année. Malheureusement le Covid a entraîné l'annulation des éditions de 2021 et 2022, qui prévoyait Nice-Valberg comme étape. En 2023 Annemasse-Morzine avec 4100 m de dénivellé me paraissait trop difficile ! Et cette année l'Etape en comportait 4600 m avec 5 cols, mais lassé de reporter je m'y suis inscrit avec l'un mes amis Mathieu.

Parcours du combattant puisque le site d'inscription s'ouvrait à une date précise à 16 heures et après 11 minutes d'attente, j'ai pu enfin atteindre le site mais plus de dossard à 200 € ! Soit 750 € ou 1500 € hôtel (2 nuits) compris ! J'avais déjà réservé mon hôtel préventivement (16 000 dossards) et ai dû me résoudre à faire appel à mes connaissances chez ASO pour obtenir les deux précieux sésames. J'avais en effet fait connaissance de Jean-Marie Leblanc et de Christian Prudhomme aux Tours du Qatar et d'Oman où Eddy Merckx m'avait emmené comme chauffeur de presse. Fort de 15 années de compétitions automobiles j'avais participé pour Toyota à trois Rallyes avec Eddy, deux Tours de Belgique Tout Terrain et un Safari du Zaïre !

Le vélo je l'ai débuté en 1973 lors des week-ends sans voitures (1er choc pétrolier) avec Jacky Ickx qui emmenait ses amis depuis le Bercuit - Grez-Doiceau dans notre merveilleux Brabant Wallon, paradis pour cyclistes. Suivirent des voyages épiques d'une semaine dans les massifs montagneux. Premier périple en 1976, Jacky nous avait donné rendez-vous à Malaucène pour relier Monaco et son Grand-Prix en 4 jours avec le Ventoux comme premier col de notre vie !

Mais revenons à cette Etape du Tour 2024, je m'étais bien préparé avec mon coach Jean-Sébastien Abbal de Toulouse rencontré grâce à des amis cyclistes communs. 5000 kilomètres avant l'Etape depuis le 1er janvier avec



des exercices tenant compte de mon âge, je ne visais plus la performance, terminer étant mon seul but. J'ai néanmoins été arrêté dans cette préparation victime d'un Covid sévère à la veille de me rendre à Samoëns pour les cyclos du Cœur-Télévie, col de Joux-Plane. J'avais réservé une semaine de plus à Morzine pour parcourir les cols alentours afin d'acquérir le coup de pédale de montagne. 15 jours d'arrêt avant de reprendre prudemment et de décider de me rendre dans les Vosges pour 4 jours d'entraînement en montagne. C'est là que j'ai escaladé l'un des cols les plus durs de ma carrière (et Dieu sait si j'en ai fait) le Platzerwasel, 12/14 % en permanence et finale à 15% !

Une dernière grosse sortie 11 jours avant le jour J, 165 km en 7h20 sans arrêt pour être dans les conditions de l'épreuve et permettant d'envisager une surcompensation le 6 juillet ! 4 sorties de 40 à 60 km suivirent en vélocité-déblocage dont la dernière la veille.

J'étais fin prêt à 5 heures du matin avec mon ami Mathieu, pour aller jusqu'à l'aéroport déposer notre Skoda Karoq (généreusement prêtée par l'importateur) nous permettant d'emmenner deux vélos et les bagages, nos voitures n'étant pas assez volumineuses pour cela (2 coupés Mercedes !) puisque nous avons déposé une voiture de location la veille, 20 km en deçà de l'arrivée qui était tout de même à 70 km de Nice.

Les premiers concurrents s'élançaient à 7 heures, pour ma part avec le numéro 9432 c'était vers 8h15 alors que Mathieu était dans les 15 000. D'emblée nous abordions le petit col de Nice (à 400 m d'altitude) qui était une bonne entrée en matière pour ce qui nous attendait. Le col de





Braus avec ses nombreuses épingles (ainsi que les traces de pneus des concurrents du Rallye de Monte-Carlo qui nous accompagneraient tout au long de la journée dans ces cols mythiques). 3ème col le Turini, 20 kilomètres d'ascension avant de plonger vers la Bollène- Vésubie par une route dangereuse dû aux nombreux trous et inégalités du revêtement (Ce n'est pas qu'en Belgique !) 2 concurrents étant passé au-dessus des barrières de sécurité ont dû être hélicoptérés ! Après la Bollène il fallait décider, soit de continuer avec encore 2000 mètres de dénivelé à venir, soit de couper vers Lantosque et de rentrer sur Nice. Me sentant bien je n'hésite pas à continuer mais après plus question de faire demi-tour et plus d'échappatoire possible ! La remontée dans la vallée vers Saint Martin Vésubie fut pénible parce que c'est en permanence en faux-plat montant (mon ami Mathieu a calculé qu'il y avait 92 kilomètres de montée au total dont 32 à plus de 7,5%) et mon Garmin indiquait 34 degrés de température ! Des amorces de crampettes firent également leur apparition que je pus gérer jusqu'à la fin ...ouf ! En effet je sais que dans ce type d'épreuve, lorsque je suis trop haut en cardio (et ça démarre toujours vite) des crampes me torturent à la fin. J'avais donc décidé de ne pas suivre le mouvement des fous-furieux et de rouler à mon rythme, bien m'en pris. La sortie de Saint-Martin Vésubie à 14% fit mal au gambette, mais ce n'est rien à côté de ce que les habitants de ce village ont dû subir avec les nombreuses inondations dont ils ont été les victimes les traces impressionnantes nous ont tous impressionné. Finalement le 4ème col, la Colmiane-Saint Martin passa sans soucis et restait le dernier volet, le col de la Couillolle, 15 km à 7,5%, soit des pentes de 8/9% en permanence. Pour me motiver j'avais décidé de m'arrêter tous les 2,5 km pour me sustenter (sucre ou barre) et ainsi j'avais ce but, « allez encore 1 km et tu t'arrêtes » et ainsi de suite en décomptant les kilomètres restants, les 5 derniers étant balisés et nous encourageaient également. Nombre de concurrents étaient arrêtés dans ce dernier col, certains poussant un roupillon, d'autre faisant des étirements où les jambes en l'air sur le parapet ! Et libération, l'arrivée ... sans crampes, remise de notre médaille de finisher, mais ceci dans un froid de canard à 1600 m d'altitude, il était 18 heures. 9h10' sur mon Garmin, 10h15' pour l'organisateur ne tenant pas comptes des arrêts aux ravitos et autre arrêts non prévus (notamment pour évacuer les blessés), 8585ème place sur 14 400 concurrents au départ, j'étais satisfait, mais c'était 5 heures de plus que Pogacar alors que lors de mes précédentes participations, je mettais en moyenne 3 heures de plus que les pros. Il est temps de raccrocher pour ces épreuves extrêmes Willy !!!

Ensuite il restait 20 km de descente jusqu'à notre voiture de location ou j'arrivais transi ne parvenant plus à détacher la jugulaire de mon casque tellement j'avais les doigts gelés ! 165 km pour la journée, mais pas détruit pour autant, puisque le surlendemain nous avons fait une randonnée par Vence et son magnifique col.

Voilà le résumé de cette magnifique journée dont quelques illustrations vous donnent une idée du nombre de participants et de l'ambiance chaleureuse qui règne entre des concurrents de 32 nationalités différentes. Magnifique expérience.





GRAND FONDO LOMBARDIE + STELVIO

PAR FREDERIC VERSCHURE

Ce jeudi 10 octobre, nous partons avec le poto François en voiture direction l'Italie pour effectuer le Grand Fondo Lombardia ayant lieu le dimanche 13 octobre.

La veille du départ, nous nous rendons près de l'arrivée afin de retirer nos dossards, une chouette organisation nous accueillent, rendant la difficulté de la langue très légère.

Le jour J arrive, nous sommes bien dans notre couloir tôt assez pour ne pas louper le départ... Il fait encore noir, seulement une vingtaine de participants sont sur place, mais très vite les sas se remplissent.

07:30, départ donné! Cela part assez vite, mais pas comme des sauvages non plus, la première partie du parcours est assez roulante, bien que quelques bosses aux pourcentages piquants nous attendent

KM 25,5, première des deux difficultés du jour, le Maglio, 7 km pour 9% de moyenne se terminant par le Muro Di Sorzano, 1,5km pour 15,8% de moyenne avec un passage à 27%!!

Bien que je sois équipé d'un 50/34 et une K7 36/11, je dois mettre pieds à terre comme 80% des copains ☐ Un bon ravitos nous attend au-dessus.

Après une descente de près de 10km, nous avons un parcours roulant d'une quinzaine de kilomètres avant l'enchaînement du Bellagio, Regatola et Civenna, nous menant à l'église Madonna Del Ghisallo (Patronne des Cyclistes) .

Second ravito 500 mètres plus loin, je mange correctement, car les ascensions on bien entamer mes forces.

Je profite d'une très longue descente sinueuse pour récupérer un peu, tout en profitant des magnifiques paysages qu'offre le lac de Côme.

Les derniers kilomètres se feront prudemment, les crampes guêtes les cuissots qui ont déjà bien travailler.

L'arrivée se fait dans une belle côte (encore une ☐) ou l'on me passe la médaille «Finisher» et ou je profite de cette chouette ambiance.

Lundi 14, nous prenons une journée de repos et planifions la journée du retour en Belgique avec l'ascension du Stelvio au programme, ce dernier se trouve à environs 200 km d'où nous logeons, il faudra donc partir tôt...

Mardi 15, 10:00 Nous prenons le départ pour cette ascension mythique au départ de Prato, les 24 km et 47 épingles nous attendent... Ça monte dur! Mais c'est assez régulier.

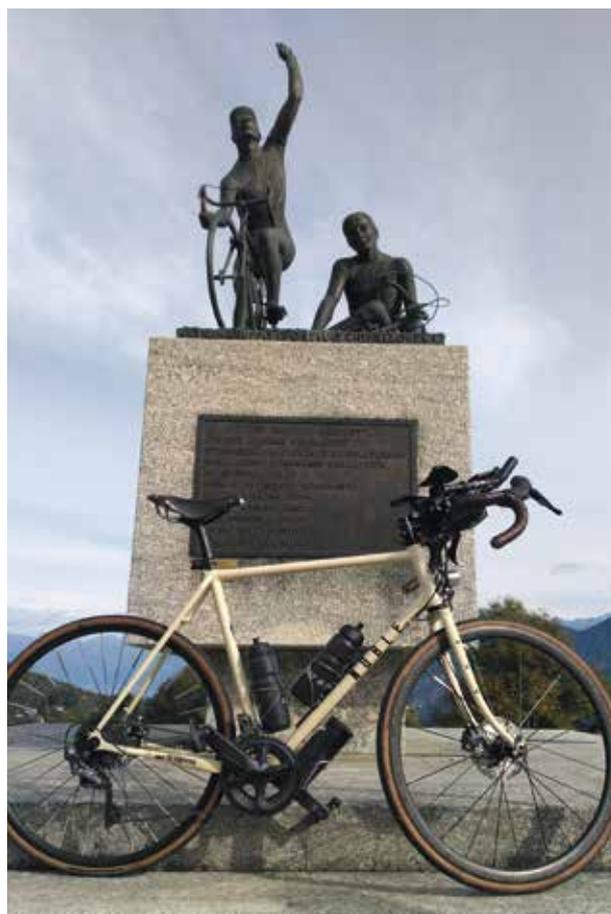
Les paysages fabuleux nous font très vite oublier que ça grimpe, ensuite l'éblouissement face à ce décor nous fait oublier le chrono, vient ensuite l'émerveillement de ces montagnes enneigées qui nous font oublier le froid...

Trois heures d'efforts m'emmèneront au sommet du plus beau col que j'ai gravi...

Après quelques photos et un chocolat chaud, nous redescendons à la voiture pour rentrer au bercail des images et des souvenirs pleins la tête....

PS: photos Stelvio dans un second mail

Verschure Frédéric.



LE VAE DANS LES CLUBS CYCLOS

PAR JULIEN MAJKOWSKI

Quand on se renseigne pour acheter un VAE, en dehors des caractéristiques classiques, taille, acier, alu ou carbone, etc,

1. On est confronté à la législation : Puissance max 250 W, vitesse max 25 km/h, et l'obligation de pédaler pour avoir l'assistance.

Sinon cela est considéré comme une moto, ou plus précisément un Speed Pedelec ou speedbik, avec une puissance supérieure à 250 W et pouvant atteindre 45 km/h, ou inversement, il n'est pas nécessaire de pédaler pour avoir l'assistance. Dans ce cas, on est lié aux règles des mobylettes.

2. Ensuite deux valeurs qui varient suivant le VAE.

2.1 – La capacité de la batterie en Wh qui donne le temps pendant lequel on peut développer une puissance Max de 250 W.

Exemples :

Batterie	Puissance utilisée	Temps en heures
250 Wh	250 W	1
250 Wh	125 W	2
500 Wh	250 W	2
500 Wh	125 W	4

2.2 – Le couple du moteur en Nm, qui donne la force de poussée. (40 à 80 Nm)

La grosse question est, quelle sera l'autonomie ??? La réponse est simple, « Ça dépend ! »

Chacun de nous est différent, pour être précis il faudrait en tenir compte, ce qui compliquerait les calculs déjà assez « tordus ». Alors pour simplifier on considère des conditions standards.

LES CONDITIONS STANDARDS.

Le cyclo équipé a une masse de 75 kg

Le VAE type route et en carbone a une masse de 15 kg.

Ce qui donne une masse totale de 90 kg

Le moteur à un couple de 50 Nm, cela signifie qu'il est capable de créer une force de 50 Newton sur un levier de 1 mètre. Si le moteur est à l'arrière, pour une roue 28 pouces, le bras de levier est $0,3556 \text{ m} (28 * 0,0254)/2$. La force de poussée sur le vélo sera de 141 N ($50 / 0,3556$).

Pour un moteur dans le pédalier ramené à la roue arrière, le couple est réduit par le rapport Pignon / Plateau/

Le profil général du cyclo donne un coefficient $S * C_x$ égal à 0,21 pour une vitesse en m/s.

Le cyclo roule seule

On fait les calculs comme si c'était une moto (Assistance 100 %), et que le rendement de l'ensemble soit de 100%.

LA PRATIQUE.

SI ON UTILISE 100% D'ASSISTANCE

Partant de ces conditions, on peut calculer la force qu'il faudra développer pour avancer. Par exemple 56,4 Newtons. Soit un couple d'environ 20 Nm pour un moteur dans la roue ($56,4 * 0,3556$). Ensuite suivant la vitesse (en m/s) on peut calculer la puissance $P = \text{Force} * \text{Vitesse}$.

Exemple 22,5 km/h soit 6,25 m/s. Puissance = $20 \text{ N} * 6,25 \text{ m/s} = 125 \text{ W}$

Si la batterie a une capacité de 250 Wh, on pourra donc rouler pendant 2 h ($250\text{Wh}/125\text{W}$) Et durant ces deux heures on aura parcouru 45 km ($22,5 \text{ km/h} * 2 \text{ heures}$).

FORCE	VITESSE	PUISSANCE	BATTERIE	DURÉE	DISTANCE
56,4 N	22,5 KM/H	125 W	250 WH	2H	45 KM

Et de là, toutes les combinaisons possibles : fastoche non. !!! Hélas, le seul hic, c'est de savoir comment calculer la force à développer. Les réponses se trouvent dans le chapitre « Pour les curieux ». Sur les graphiques on peut également voir les variations de la force (ou du couple) et de la puissance en fonction de la vitesse, ainsi que les limites du VAE.

POUR SIMPLIFIER

En palier - Détails fig 1

LIGNE	PENTE	FORCE	VITESSE	PUISSANCE	BATTERIE	DURÉE	DISTANCE
1	0%	17 N	25 KM/H	115 W	250 WH	2H10	54 KM
2	0%		20 KM/H	72 W			87 KM

Ligne 1, on arrive à faire 54 km, en réduisant la vitesse (ligne 2) 87 km et si on réduit l'assistance, dans ces conditions on peut faire facilement 100 km

Pour un BAD de base. Sur le graphique fig 2, on remarque qu'à 25 km/h on est en dessous de la puissance de 250 W, et à l'aise pour le couple.

LIGNE	PENTE	CYCLO	VITESSE	PUISSANCE	BATTERIE	DURÉE	DISTANCE
1	1%	0 W	25 KM/H	176 W	250 WH	1H 25	35 KM
2	1%	0 W	18 KM/H	100 W	250 WH	2H 30	42 KM
3	1%	51 W	25 KM/H	125 W	250 WH	2H	50 KM
4	1%	50 W	18 KM/H	50 W	250 WH	5H	90 KM

Ligne 1, on est loin des 100 km. Si on réduit la vitesse, (ligne 2), le gain est faible, 42 km au lieu des 35. Par contre en réduisant l'assistance en donnant 50 W avec ses muscles, (ligne 3), c'est toujours ça que la batterie ne devra pas fournir. Et ligne 4, avec nos 50 W et la réduction de vitesse, on arrive à 90 km.

EN CONCLUSION,

Faire un BAD de 1% et 80 km est possible dans les conditions de la ligne 4, mais c'est juste.

Si votre optique de faire de plus longues distances, il faut augmenter les Wh de la batterie, soit en ajoutant une batterie supplémentaire, ou dès l'achat opter pour 400 à 500 Wh. Mais attention, cela augmente la masse.

Effet du dénivelé.

Parfois en parlant d'autonomie on donne le D+ sous-entendu en montagne. A première vue cela semble absurde, Mais NON! En effet pour les cyclos que nous sommes en escaladant un col, la vitesse est faible, et l'énergie à fournir dépend presque exclusivement du dénivelé : les calculs sont développés au chapitre Ventoux, et en conclusion :

Pour un dénivelé de 1547 m, il faut fournir 380 Wh. Et pour retenir des chiffres ronds. Avec 100 Wh on peut faire un dénivelé de 400 m

DISCUSSIONS TOUT AZIMUT.

Les calculs précédents sont faits avec une formule générale simplifiée, si on voulait être plus précis, il faudrait utiliser les coefficients développés dans « La technique du vélo ». Chacun devrait l'adapter à ses caractéristiques poids et profil, aux caractéristiques du vélo, de la route et des conditions atmosphériques. Mais cela n'en vaut pas

la peine !. Les exemples sont volontairement des valeurs extrêmes. Dans la pratique, nous avons notre propre façon d'utiliser le VAE.

- Soit pour compenser l'effet de l'âge et pouvoir encore suivre les moins vieux.
- Soit comme ancien « Pro ».
- Soit durant la remise en forme après une opération.
- Soit en âge avancé et avoir la sensation de retrouver les jambes de ses 20 ans.
- Soit comme beaucoup en roulant sans assistance, et un coup de pouce dans les côtes.

Les exemples précédents donnent une idée suffisamment précise sur la manière dont la batterie se vide. De plus si on veut être rigoureux, il faut tenir compte de la puissance délivrée par le cyclo, car sans pédalage l'assistance n'agit pas. En moyenne on peut l'estimer à 60 W. C'est toujours ça que la batterie ne devra pas fournir.

RÉDUCTION DE L'AUTONOMIE.

- Plus la température est froide, plus la capacité de la batterie diminue.
- En vieillissant la batterie perd de sa capacité
- Ne pas oublier que l'état de la route et un vent défavorable vont demander plus de couple, et de ce fait pomper un peu plus d'énergie de la batterie.

Alors suivant l'adage : « Qui veut aller loin ménage sa monture. »

ASPECT ÉCONOMIQUE.

Combien coûte une recharge? Pour simplifier les calculs, prenons une batterie de 500 Wh, ce qui permet de faire 100 km. Une recharge consomme donc 0,5 kWh, sachant qu'un kWh coûte environ 0,5 €, on peut en déduire qu'un VAE coûte 0,25 € / 100 km.....

En moyenne une voiture essence coûte environ 10 € / 100 km. Par contre il faut tenir compte de l'amortissement de la batterie. Usuellement une batterie admet 1000 à 4000 recharges, voire plus.

Par exemple, à raison de 150 recharges par an cela donne une durée de vie d'environ 5 à 25 ans. Ce qui explique la garantie usuelle de 10 ans. Le remplacement d'une batterie placée dans le cadre coûte environ 900 €. Ce qui donne un amortissement de 0,6 € par recharge (900 / 150).

Pour arrondir rouler en VAE consomme 1 € / 100 km. Et pour compliquer les choses, si la batterie est posée à l'arrière, il est aisé d'en retrouver une, mais, en version pessimiste, il n'en est pas de même si elle est placée dans le tube du cadre, et qu'elle devient introuvable !!! Bien entendu par rapport à un vélo traditionnel, l'entretien coûte plus cher. !!!!!

LE DÉBRIDAGE.

C'est interdit ! Indépendamment de cette interdiction le débridage a un effet pervers sur l'autonomie. En effet avec débridage, on est vite tenté de rouler à 30 km/h, Certes en une heure, par rapport à la limite de 25 km/h, en une heure on aura fait 30 km,

En BAD (fig 2) on voit que la puissance dépasse les 250 W, admettons 250 W, dans ce cas la batterie se vide en une heure, soit 30 km au lieu de 35 km.

MOTEUR ARRIÈRE OU PÉDALIER !

Moteur dans le pédalier. Au point de vue équilibre et technique c'est la meilleure solution, mais attention de bien

adapter le développement, sinon dans une côte importante et inattendue, on peut caler, ce qui n'est pas le cas pour le moteur à l'arrière.

Les forces du moteur s'ajoutant à celle du cyclo, la chaîne et les pignons s'useront plus vite, tandis que pour le moteur arrière, seule la force du cyclo est transmise par la chaîne et les pignons. Le moteur à l'arrière revient moins cher, par contre il faut une connectique vers le moteur.

POUR LES CURIEUX CI-APRÈS LES CALCULS ET GRAPHIQUES

Quelle force, puissance et énergie le vélo doit-il fournir ? En reprenant les notes de « La technique du vélo », on sait que pour avancer à vélo on doit développer la somme de plusieurs forces (Fx) (Exprimé en Newton (N)).

Pour rappel

LES FORCE DE FROTTEMENT	FFROT	6,4 N
LA RÉSISTANCE DE L'AIR	FA AVEC V = VITESSE VÉLO	FA = 0,21 * V ²
LA FORCE POUR MONTER UNE PENTE	FP	FP = M * G * PENTE
LA FORCE DU VENT	FV AVEC VV = VITESSE VENT	FAV = 0,21 * VV ²
LA FORCE D'ACCÉLÉRATION *	FACC AVEC ACC = M/S ²	FACC = M * ACC
LE TOTAL DE CES FORCES	FTOT	

* dans ce cas on calcule directement l'énergie d'accélération : E = M * (delta V)² / 2

En résumé

PUISSANCE MAX	250 W
VITESSE MAX	25 KM/H
BATTERIE	250 WH
MASSE TOTALE	90 KG
COUPLE MAX DU MOTEUR	50 N.M
FORCE MAX D'ASSISTANCE	141 N

EN PALIER

Cas le plus simple, on roule seul sur une route plate et lisse comme un billard, il n'y a pas de vent, et on fait le trajet d'une traite. Dans ce cas on doit simplement affronter les forces de frottement et l'air.

En fonction de la vitesse, la force totale à développer est Ftot = Ffrot + Fa Et la puissance à développer est égale à Ftot * V

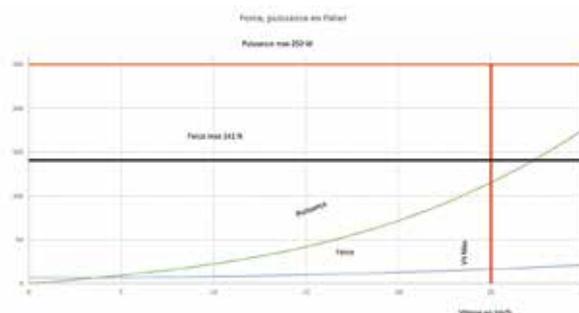


Fig 1

Sur la fig 1, en trait bleu on voit qu'à 25 km/h la force totale à fournir est de 17 N. On est largement en dessous de la capacité du moteur de 141N. Tandis que la puissance est de 115 W La batterie sera donc épuisée après 2h10 min (250 Wh / 115 W), et pendant ce temps on aura parcouru 54 km. (25 km/h * 2,2 h)

Si on réduit la vitesse à 20 km/h, la puissance se réduit à 72 W et la distance devient 87 km.

Et si on réduit l'assistance, dans ces conditions on peut faire facilement 100 km

MAIS n'est qu'un avant-goût.

CAS DU BAD

Pour les amateurs de BAD, la pente moyenne est de 1%, (K = 10) et aux chiffres précédents, il faut ajouter 9 N dus à la pente et à la masse totale. (90 kg*g* 1/100)

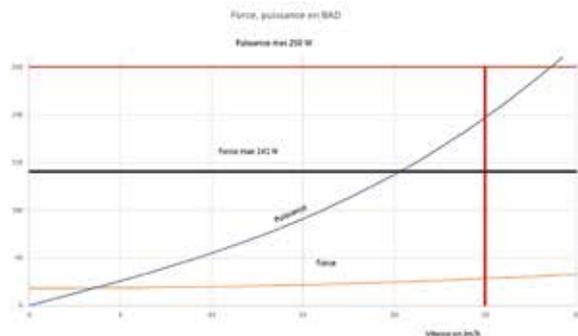


Fig 2

Sur la fig 2 on voit qu'à 25 km/h :

- On est toujours à l'aise au point de vue force.
- Par contre la puissance devient 176 W

Le temps devient 1h 25 (250 Wh / 176 W) et la distance 35 km (25) * 1h 25). Même remarque que précédemment, pour aller plus loin, réduire l'assistance, la vitesse. Il y a aussi la solution de la batterie supplémentaire mais attention, c'est une masse supplémentaire d'environ 2 kg soit un poids de 20 N. Si la batterie fait 500 Wh, la distance est doublée et devient 70 km.

Malgré cette augmentation de capacité de la batterie, dans ces conditions on constate qu'il est impossible de faire 100 km. Il faut donc jouer d'astuces en combinant :

- La réduction de vitesse
- La réduction d'assistance, voire sa suppression

CAS DU VENTOUX

21,2 km – de 334 m à 1909 m // 1 547 mètres de dénivelé // 7,3 % de pente moyenne

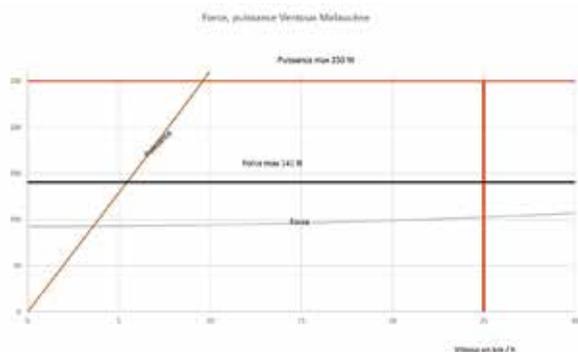


Fig 3

Sur la fig 3, on reste à l'aise au niveau de la force, par contre on est limité en puissance et la vitesse sera réduite à 12 km/h. De ce fait après une heure la batterie sera vidée et la distance parcourue ne sera que de 12 km, or, le chemin à parcourir est de 21 km. Dans ce cas :

- Réduire la vitesse, mais cela aura peu d'effet car on est dans un zone linéaire.

Si on passe à 6 km/h :

- La puissance nécessaire sera 2 fois plus faible.
- Après une heure on aura fait que 6 km. Il faudra donc

rouler 2 heures. ET cela ne change rien pour l'autonomie, et après 12 km la batterie sera vidée.

Il reste donc à prendre son courage et pousser sur les pédales. Ou comme pour le BAD la batterie supplémentaire, mais attention pour rappel, c'est un poids supplémentaire.

CAS DE LA REDOUTE PASSAGE À 17 %

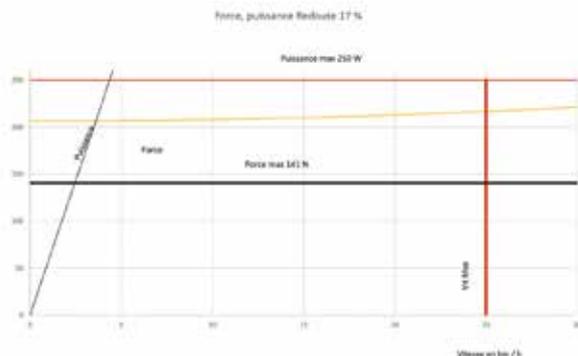


Fig 4

C'est la totale, la force demandée est supérieure à ce que le moteur peut fournir, et la puissance va limiter la vitesse à 7 km/h.. Yapuka pousser à fond sur les pédales, ou mettre pieds à terre, ou... Heureusement, la valeur de couple en N.m ainsi que la puissance en W, sont des valeurs nominales, et on tolère de dépasser ces valeurs durant des courts instants...

On se croit quitte ! Mais non, il y a le vent.

REPRENONS LE BAD, AVEC UN VENT DE FACE DE 20 KM/H.

Dans ce cas, à la force de l'air Fa, il faut ajouter celle du vent, Fv = 0,21 * (vitesse du vent)²

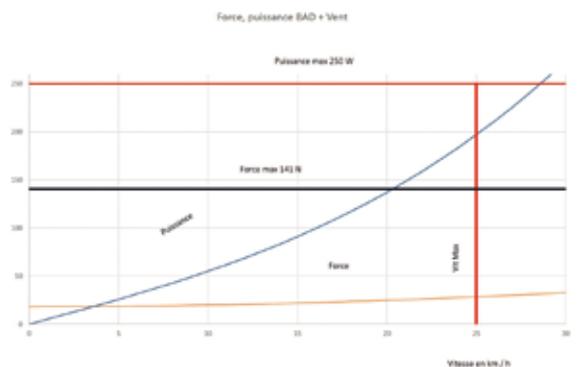


Fig 5

On est toujours à l'aise en ce qui concerne la force, par contre la limitation de puissance réduit la vitesse à 22 km/h. La batterie sera donc vidée après 22 km.

Avec les remarques qui précèdent, à vous de tirer les conclusions.

QUAND IL N'Y EN A PLUS, IL Y EN A ENCORE.

L'accélération consomme de l'énergie.

Quand on démarre, soit au départ ou après un arrêt, ou durant une accélération, il faut fournir une énergie durant un certain temps.

Si l'accélération est rapide, le temps pour arriver à 25 km/h est plus court, et inversement.

INFORMATION / TECHNIQUE

Mais l'énergie dépensée sera la même.

$$E_{acc} = M * V^2 / 2 \text{ en joules} = 90 * 6,9^2 / 2 = 210 \text{ J}$$

Ramené en Wh c'est 3600 fois plus petit soit 0,06 Wh

C'est peu, mais en ville

avec le nombre de démarrages ou d'accélération, cela prend un peu plus d'importance.

RELATION WH DÉNIVELÉ

Dans les caractéristiques des VAE, souvent on donne le dénivelé possible. A première vue cela semble réducteur. Mais non, comme nous venons de le dire juste avant, réduire la vitesse ne change pas l'autonomie. En effet en montagne l'effet de la pente est largement dominant.

Alors, c'est parti. L'énergie pour faire un dénivelé est égal à : $Energie = m * g * \text{dénivelé}$. Avec

- m = masse de l'équipage = 90 kg dans notre exemple

- g = la gravité terrestre = 9,81

- Dénivelé = 1 547 mètres dans le cas du Ventoux.

$$Energie = 1\,365\,846 \text{ Joules}$$

Et les Watts dans tout cela ?

Juste pour le plaisir. 1 W = 1 J / seconde. Pour monter le Ventoux en une seconde, il faudrait développer une puissance de 1 365 000 W. Mais le moteur des VAE est limité à 250 W, le temps minimum sera donc de 1 365 000 / 250, soit 5 463 secondes, soit environ 1h 30

Conclusion : pour arriver en haut du Ventoux, la batterie doit donc avoir une capacité de 250 W * 1,5 heure soit 380 Wh

380 Wh permet un dénivelé de 1547 m. Et ce même si vous roulez plus doucement !!!!! On peut calculer directement la relation entre le dénivelé et l'énergie de la batterie, par exemple

Avec 100 Wh on peut faire un dénivelé de 408 m ($100 \text{ W} * 3\,600 \text{ s} = 360\,000 \text{ J}$, d'où $\text{dénivelé} = 360\,000 / m * g = 408 \text{ m}$)

EFFET DE LA DIFFÉRENCE DE MASSE SUR LE DÉNIVELÉ.

Par rapport au calcul standard.

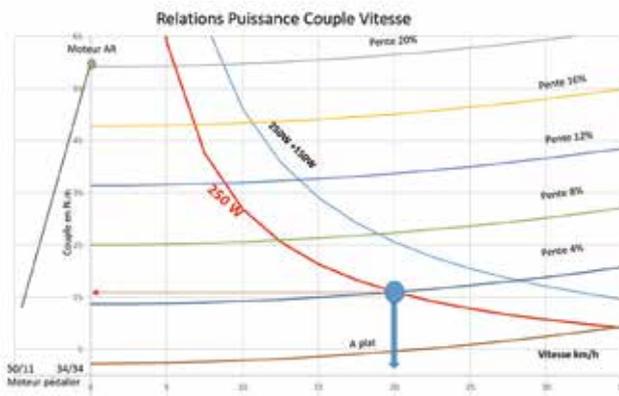
- Si vous avez un embonpoint de 20 kg, un vélo et grosse batterie donnant 15 kg en plus, le dénivelé devient 293 m. Dans ce cas faudrait une batterie de 527 Wh pour faire le Ventoux
- Inversement si vous avez 10 kg de moins et un vélo plus léger de 5 kg, le dénivelé devient 490 m. Dans ce cas une batterie de 300 Wh suffirait pour faire le Ventoux

MASSE DE L'ÉQUIPAGE	BATTERIE	DÉNIVELÉ EN MÈTRES
125 KG	100 WH	293
90 KG	100 WH	408
75 KG	100 WH	490

VUE GLOBALE.

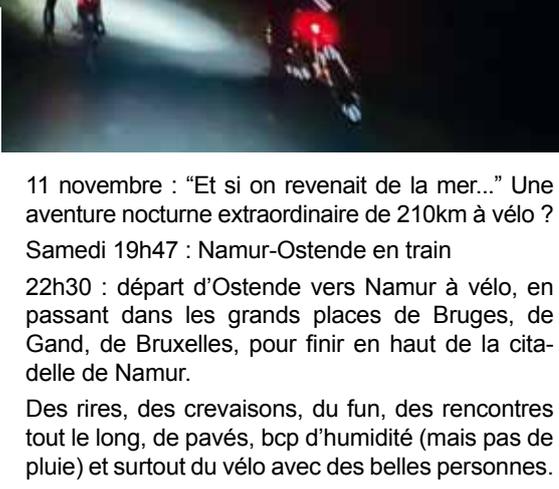
La fig 6 donne :

- Une idée des pentes et vitesses que l'on peut faire avec une puissance de 250 W.
 - L'effet obtenu si le cyclo pousse avec 150 W
 - Sur la gauche la réduction de couple en fonction du rapport plateau pignon.
- Fig 6 vue globale



OSTENDE-NAMUR BY NIGHT.

PAR SARAH CLS - FRÉDÉRIC VERSCHURE - GIANNI BUTTAZZONI.



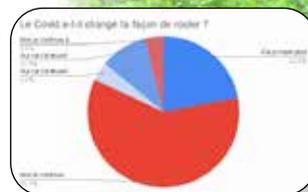
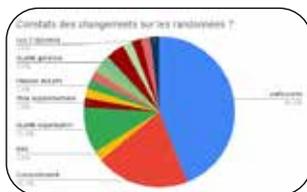
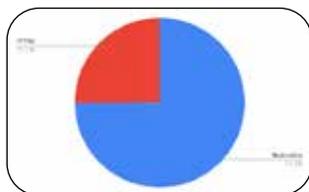
11 novembre : "Et si on revenait de la mer..." Une aventure nocturne extraordinaire de 210km à vélo ?
 Samedi 19h47 : Namur-Ostende en train
 22h30 : départ d'Ostende vers Namur à vélo, en passant dans les grands places de Bruges, de Gand, de Bruxelles, pour finir en haut de la citadelle de Namur.

Des rires, des crevaisons, du fun, des rencontres tout le long, de pavés, bcp d'humidité (mais pas de pluie) et surtout du vélo avec des belles personnes.

REFLEXION / SONDAGE / IDÉES DE RÉPONSE...

PAR PHILIPPE COLLART - VTT@VELO-LIBERTE.BE

LA RANDO XC EST-ELLE EN RÉELLE PERTE DE VITESSE ?



Remarqué depuis la crise covid, l'année 2024 a connu un réel recul de fréquentation sur la majorité de nos organisations. Soucieux d'en connaître les éventuelles causes, nous avons lancé un sondage qui ne nous a pas apporté de réponses miracles mais plutôt un mélange de pistes qui nous semblent bonnes à creuser.

Tout d'abord nous tenons à remercier les 236 participants même si il est clair que le nombre n'est pas véritablement représentatif du public parcourant nos manifestations.

Une chose paraît cependant certaine, le confinement a permis aux nouveaux adeptes de découvrir plus en profondeur leur propre région et pour les autres de se créer ou trouver de nouveaux parcours via les applications GPS plutôt que de se rendre sur les organisations mises en veilleuse durant les confinements.

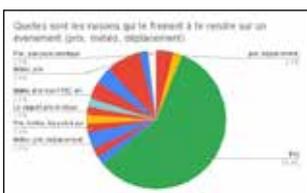
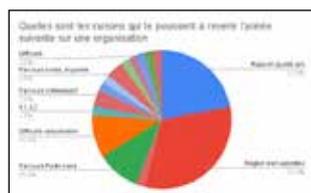
Au final ce sont quand même plus de 60% qui sont restés fidèles aux randonnées organisées.

Ce qui est par contre intéressant est le net constat d'une diminution de participants sur les organisations alors que la majorité des personnes questionnées tentait à dire le contraire.

Avec un ratio de 1 VTTAE pour 3 VTT musculaire, il est apparu clairement que le phénomène de cohabitation ne représente pas le souci primordial, il est malgré tout fréquemment soulevé mais des solutions pourraient être aisément mises en place (voir diagramme suivant).

Enfin l'augmentation des prix et la qualité au niveau des parcours semblent également avoir marqué les esprits par rapport aux années antérieures au Covid.

Par contre l'intérêt de ce sondage se trouve au niveau des réponses apportées aux 2 questions suivantes.



Si la question du prix semble être importante dans le choix de se rendre ou non sur une organisation pour une grande majorité des personnes interrogées, l'exploitation de la région vient en premier lieu quand à celle qui pousse les participants à revenir l'année suivante.

Attention cependant au fait que le VTTiste est en règle générale un bon vivant qui associe fortement sa sortie dominicale à un moment festif mais qu'il reste néanmoins un consommateur éclairé qu'il ne faut pas prendre pour le pigeon de service. **La randonnée dominicale ne doit pas devenir du business ni obligatoirement une oeuvre caritative au détriment des participants comme le deviennent fréquemment les « sports de riches » afin de se donner bonne conscience.**

Le second critère de frein est sans nul doute les mauvaises conditions météo qui cette année ont joué un rôle important dans le taux d'absentéisme sur nos organisations. Force est de constater que les randonnées les moins impactées ont été celles qui ont bénéficiées d'une météo plus clémente.

Par contre où les réponses deviennent intéressantes est dans le fait qu'il semblerait que vu l'engouement pour le VTTAE, certains organisateurs auraient tendance à corser leurs tracés ce qui aurait pour effet de créer un certain dégoût au niveau des participants restés en musculaire. Celui-ci serait même accentué par le fait que bon nombre de nouveaux adeptes de la discipline n'ayant jamais pratiqué le vélo musculaire ne se rendrait pas compte de la difficulté de l'effort à fournir et ne serait pas toujours empreint de courtoisie à leur égard.

Il serait donc peut-être utile de réfléchir à cette question et voir si des passages différenciés lorsque le terrain le permet pourraient être mis en place (Muscu - VTTAE). Vu la diversité de modèles de vélos proposés sur le marché actuel (XC, VTTAE, enduro, etc...) il devient vraiment compliqué de satisfaire la demande en matière d'organisations et peut-être qu'il serait bon de bien dissocier les pratiques plutôt que de tenter de faire plaisir à tout le monde sur une trace unique...

Enfin et effet de mode ou pas, l'arrivée du Gravel a probablement fait désertir quelques adeptes du « bon vieux » VTT et forcément des organisations actuelles.

Une chose est certaine la rando dominicale a toujours bien la quote et les arguments avancés en ce qui concerne le choix des rendez-vous à ne pas manquer sont avant tout la découverte de la région et de son patrimoine naturel, historique et culturel

Amis organisateurs, voilà de quoi vous motiver à nous proposer à nouveaux de chouettes parcours en 2025 et croisons les doigts pour que les cioux soient plus cléments en cette nouvelle année sportive.

EST-IL DEVENU DUR D'ORGANISER UN ÉVÉNEMENT RENTABLE ?

Les randonnées VTT font la gueule à Mons-Borinage, alors que le cyclo garde la forme ! Suite à l'article publié par Nicolas Bacq (édition régionale de Sud info le 19/09 dernier) dont le titre nous a interpellé, nous ne pouvons pas rester sans réaction !

Présent sur l'organisation du RLM Givry, le journaliste a interrogé quelques organisateurs de VTT venus rouler sur cette randonnée mais également des adeptes du Gravel et cyclos présent afin de connaître les raisons qui les ont poussé à changer de discipline.

VOICI LEURS RÉFLEXIONS :

« La demande est toujours là et ce VTT Gérard Livin est encore là pour le démontrer. Hélas, le bât blesse au niveau des organisations. Il est beaucoup plus compliqué qu'auparavant de trouver une randonnée le week-end dans la région. Ce n'est pas simple, il faut trouver une date libre au cours de laquelle les parcours ne sont pas déjà empruntés par une autre activité. Il faut aussi dégoter un nombre de bénévoles important, ce qui n'est pas une mince affaire. »

« Les mentalités ont changé. Aujourd'hui, les participants préfèrent rester chez eux lorsqu'il fait un peu plus froid. Le covid a véritablement changé la donne, et les vététistes préfèrent parfois aller faire un tour entre amis à côté de la maison plutôt que de se rendre sur un événement. Résultat, la plupart des randonnées ne sont plus tenables sur le plan financier et elles finissent par disparaître. »

« À l'image de l'interdiction du fléchage au sol, les exigences écologiques sont plus importantes jour après jour. Les autorisations sont, elles aussi, très compliquées à obtenir, et tout cela donne moins envie de se lancer dans l'organisation d'une randonnée, surtout que cela demande énormément de temps. »

Côté participants, les raisons invoquées sont les suivantes :

« Il y a beaucoup moins de casse et je trouve cela beaucoup plus intéressant sur le plan financier. Au-delà de tout ça, j'en avais marre de revenir plein de boue et totalement frigorifié. Sur la route, je sais à quoi m'attendre en venant sur une randonnée. Avec le VTT, ce n'était pas toujours le cas. »

« Le cyclotourisme s'arrête pratiquement pendant deux mois, mais je préfère largement cette discipline. Contrairement au VTT, il est facile de trouver un événement pas loin de chez soi chaque week-end. Je pense qu'une vraie bascule a eu lieu lors du covid. »

« Ce sport vit bien, mais il manque terriblement de jeunes. Je ne connais pas la solution, mais il va falloir en trouver une pour s'inscrire dans le temps comme l'a fait le cyclotourisme. »

Fort de ces déclarations, votre délégué VTT a démarré un sondage dont vous pourrez lire le retour dans les pages qui suivent

Une chose est certaine, privilégions la qualité à la quantité car après tout le réel but de nos randos n'est pas de gagner de l'argent à tout prix mais bien de partager des moments privilégiés entre passionnés !



MBF-BELGIUM ET FFBC REPRENENT LEUR BÂTON DE PÈLERIN

Suite à la mise en place du Gouvernement Wallon nouvelle mouture, nous avons pris contact avec les nouveaux ministres du tourisme, de la forêt et de la mobilité afin de nous rappeler à leurs bons souvenirs mais surtout espérer voir le travail accompli durant la précédente législature continuer à progresser.

Quelle ne fut pas notre surprise de voir rapidement le grand intérêt porté par les différents Cabinets et mieux encore la rapide prise de contact direct pour 2 d'entre eux. Si le premier à répondre fut Monsieur le Vice-Président François DESQUESNES envisageant une rencontre avec la cellule mobilité en vue de prolonger l'étude du « Plan d'Actions Wallonie Cyclable 2030 », Les Cabinets de Mesdames Valérie Lescrenier (Tourisme) et Anne-Catherine Dalcq (Forêt) nous ont directement proposé des rendez-vous. Ce fut donc le 29/11 que nous nous sommes rendus au premier cité et le 09/12 au second.

Au niveau du Tourisme, nous avons été entendu par Monsieur Laurent Daems qui ne nous est nullement inconnu de part ses anciennes fonctions (Directeur de la Maison du Tourisme de Bouillon) mais également et surtout un des initiateurs du Trail Center de Bouillon que nous avons rencontré lors de l'inauguration.

Si pour lui, il n'y a aucun doute à vouloir prolonger le travail entamé par Madame Valérie De Bue et son équipe, le souci viendra plus que probablement des budgets qui seront alloués à la chose vu le fameux PRW (Plan de Relance de la Wallonie) qui comme vous l'avez certainement entendu passera par certaines restrictions.

Nous avons eu la promesse d'un retour avant la trêve de Noël vu que le Gouvernement Wallon doit clôturer la chose d'ici là.

Quand au Cabinet de la Forêt, quelle ne fut pas notre surprise d'apprendre que le Chef de Cabinet adjoint Nature & Forêt n'est autre qu'une personne également bien connue Monsieur François-Xavier Lenne (ex Cabinet du Tourisme) que nous avons eu la chance de rencontrer entre 2 portes après avoir débattu près de 2h. avec Madame Sophie Van Achter (Conseillère Cellule Forêt, Nature, Chasse et Pêche) fortement intéressée par notre participations aux « Assises de la Forêt » et à la réalisation des

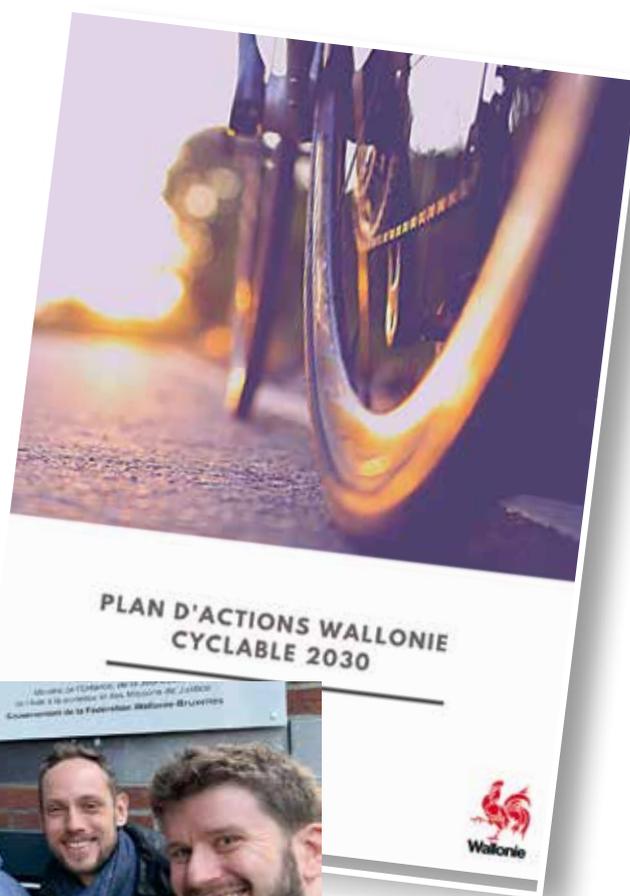


74 résolutions en vue de la rédaction du plan SFR (Stratégie Forestière Régionale).

Nos débats ont également longuement porté sur la circulation en milieu forestier vu que cette dame fut durant les années précédentes garde-forestière avant de devenir conseillère au Cabinet Borsus (agriculture et chasse) lors de son précédent mandat.

Tout comme au niveau du tourisme, le courant est très bien passé et de réelles promesses ont été faites pour de futures rencontres ce qui est de bonne augure pour l'avenir...

Il va de soi que nous ne manquerons pas de vous tenir informé de l'évolution de ces différents dossiers et continuerons à représenter au mieux notre communauté forte de ses 10000 affiliés



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.



THUDIBIKERS

Fruit de la fusion de 3 entités distinctes, désireuses de se regrouper car issues de la même région, le club de VTT « ThudiBikers » a vu le jour début 2009.

Dès 2010, les membres organisateurs réguliers dans chacune de ces entités eurent le désir de créer une nouvelle organisation incluant un marathon VTT discipline très à la mode à cette époque (voir article suivant)

Fort aujourd'hui d'une cinquantaine de membres, ses terrains de jeu de prédilection sont les bois de la Vallée de la Haute-Sambre, et plus particulièrement ceux très qualitatifs ceinturant le site de l'Abbaye D'aulne !

Un club comme le nôtre, comme bien d'autres, possède une forte culture de voyages VTT, essentiellement en France. Outre des présences régulières et ininterrompues auprès d'organisations populaires telles que le Roc d'Azur, ou la TransVolcanique (où lors son déplacement initial en 2011, le club a remporté 3 prix : Celui du club étranger le mieux représenté, celui du membre le plus jeune, et celui du sac le plus lourd !), le club et ses membres se sont investis dans divers voyages, citons les déplacements vers les Vosges (on ne les compte plus), le Tour du Mont-Blanc (2010), Sisteron-Nice (2012), la Transverdon (2014), ou plus récemment le Vaucluse (2019), les Causses (2022), l'Elzass Bike (2018-2023), le Queyras (2023), les Chemins Cathares (2024), Cape Nore (2024), ou encore 4 voyages en Gaume au sortir du Covid.

Avec à sa tête une nouvelle équipe depuis 2019, un vent de renouveau nécessaire a soufflé au sein du club, lui donnant son nom actuel de « ThudiBikers » et développant diverses initiatives : Des parcours gravel et marche ont rejoint l'escarcelle des possibilités lors des Sept Péchés Capitaux en mars, une nocturne VTT a trouvé place fin septembre, un souper dansant égaie



une belle soirée au creux de l'automne, et diverses matinées découverte du club jalonnent l'été à l'attention de nouveaux membres éventuels. Et en guise de cerise sur le gâteau, le club a décidé de changer de crèmerie, c'est à dire de changer de fédération cycliste ! Conscientisé par certains de ses membres possédant une double adhésion auprès de clubs cyclos affiliés FFBC, la volonté de s'adresser à une fédération qui s'occupe de ses membres et de ses clubs l'a ainsi emporté à la fin de l'été 2024 ! Cyclistement vôtre.

François Lambert.



ACTIVITES PROVINCIALES / HAINAUT

LES « 7 PÉCHÉS CAPITAUX » DÉBARQUENT DANS 'AGENDA DE LA FFBC !



Cette randonnée n'est plus à présenter aux fervents adeptes de la discipline mais par contre sa dénomination très pertinente est le moins que l'on puisse dire assez insolite !

Il est tard lors de cette réunion de l'hiver 2009, où l'on disserte de la création d'une nouvelle rando VTT. Deux membres sont distraits et chahutent. Et quand on en vient à leur demander ce qu'il se passe, ils répondent parler du film Seven... et que ce serait amusant de nommer les 7 monstres les plus durs par un péché capital (Avec affichage humoristique sur place), tout ceci dans une époque révolue où le film Seven, ... n'était pas encore un fossile Hollywoodien.

Ainsi naquit la randonnée des « 7 Péchés Capitaux » au printemps 2010. Intégrée assez vite à feu le Challenge O2Bikers, elle en deviendra en 2012 l'épreuve d'ouverture (lui donnant sa date traditionnelle du troisième dimanche de mars), et fut l'une des mieux notées par les participants pendant le reste de la décennie (Toujours dans le Top 10 et quelques fois sur le podium).

Au fil des années et des éditions, Les Sept Péchés Capitaux se sont ainsi vu grandir, et rencontrer une certaine notoriété auprès des vététistes de toute la Belgique (on ne compte plus les participants néerlandophones), mais aussi étrangers (venant de France, des Pays-Bas ou encore du Grand-duché de Luxembourg) faisant se déplacer vers notre belle région qu'est la Thudinie jusqu'à un record de 1.500 personnes en 2014.

En 2025 se tiendra la 14ème édition, et à l'instar de la précédente où deux tracés gravel avaient vus le jour, l'innovation sera à nouveau de mise avec l'apparition de deux



parcours marche, ce qui est loin d'être une sinécure si l'on se préoccupe un tant soit peu que les marcheurs ne croisent jamais les cyclistes, et inversement, pour le plus grand confort de tous.

6 parcours VTT seront à nouveau proposés, du très familial 15km, au 67km niveau expert, tissés principalement dans l'écrin de nature qu'est la Vallée de la Haute-Sambre et son site touristique le plus connu, j'ai cité l'Abbaye d'Aulne. Au gré de vos envies ce matin là, et de votre courage, le nombre de Péchés Capitaux à gravir sera fonction de votre choix de parcours, et seuls les motivés lancés sur le 67km rencontreront les Sept. La région ne manquant pas de murs VTT particulièrement hardus... bien malin sera celui qui parviendra à tous les vaincre sans mettre pied à terre... Mais soucieux d'apaiser vos craintes, vos doutes, votre angoisse... un affichage humoristique (et statistique) au pied de chaque bosse tâchera de brièvement vous changer les idées et vous motiver... Car que ce soit dans l'envie, la luxure, la gourmandise ou même... la paresse, ne vous laissez pas distraire, l'apéro final (et ses bières très locales) sera à ce prix.
François.





EVASIONS VTT - UNE ÉCOLE AUX MULTIPLES FACETTES

Lancée en janvier 2023 avec seulement 4 élèves venus découvrir notre passion lors d'une journée portes ouvertes sous l'œil bienveillant de Philippe Collart, notre responsable fédéral, l'école Evasions VTT n'a cessé de croître et d'évoluer. Portée par une philosophie forte — « Ensemble, c'est tout ! » — elle a rapidement gagné en notoriété.

En septembre 2023, l'ajout d'un groupe pour les plus jeunes a marqué une étape importante. Depuis, ce qui séduit parents et enfants, c'est notre esprit de camaraderie et de bienveillance. Ici, pas de compétition ni de comparaison : chacun est encouragé à descendre de son vélo pour aider un camarade si nécessaire. Une véritable école de la vie, où les jeunes découvrent le plaisir de progresser ensemble et de se soutenir mutuellement.

À l'aube de 2025, l'école compte 55 jeunes de 8 à 16 ans, répartis en 7 groupes homogènes, encadrés par 5 moniteurs passionnés. En plus des cours hebdomadaires,



nous proposons des stages variés durant les congés scolaires : VTT et escalade à Mons, mais aussi des aventures mémorables comme notre raid en Catalogne, qui marquent les esprits et renforcent l'esprit d'équipe.

Face à l'enthousiasme grandissant, nous avons également répondu à une demande inattendue : des sessions pour adultes débutants. Ces formations, axées sur la sécurité et la convivialité, rencontrent un franc succès. En témoignent nos stages techniques, comme celui du 12 octobre dernier, qui a rassemblé 34 participants — membres et non-membres du club — dans une ambiance d'apprentissage et de plaisir partagé.

Evasions VTT, c'est bien plus qu'une école : c'est un lieu où l'on transmet non seulement des compétences, mais aussi des valeurs humaines et une passion pour le vélo. Nous sommes fiers de tout ce chemin parcouru, et encore plus enthousiastes pour l'avenir !

LA «MONS ET LÉGENDES 2025» EN PLEINE PRÉPARATION

Depuis 2022, Mons et Légendes s'est imposée comme la randonnée VTT incontournable du club Evasions VTT, mêlant habilement nature et patrimoine urbain. Ce qui fait son charme unique ? La possibilité de découvrir Mons autrement, à travers des parcours qui marient la beauté des paysages boisés et les recoins historiques de la ville.

« Mons, du latin Montis, signifie petite montagne. Ancienne ville fortifiée, elle offre une multitude de passages idéaux pour le VTT, qu'on soit en quête de détente ou d'un vrai défi technique », explique l'équipe organisatrice.

Le concept des trois distances — 28, 42 et 65 km — reste au cœur de l'événement, permettant à chacun de choisir un

défi adapté à son niveau. Et pour rendre la journée encore plus conviviale, une marche de 10 km, ajoutée en 2024, invite toute la famille à vivre un dimanche placé sous le signe du sport et du plaisir partagé.

L'édition 2025, prévue pour le dimanche 30 mars, aura pour point de départ l'Observatoire de la Santé, niché au cœur du bois d'Havré. Une occasion unique de découvrir ce cadre exceptionnel tout en profitant de l'ambiance chaleureuse qui fait la renommée de Mons et Légendes.

Rejoignez-nous pour une journée mémorable, où sport, nature et patrimoine se rencontrent !



ACTIVITES PROVINCIALES / HAINAUT



LES FOUS DE VTT PASSENT LE CAP ET DEVIENNENT UN VRAI CLUB FÉDÉRÉ



L'Histoire de la naissance de ce groupe est un bel exemple de la manière dont les activités sportives, notamment le VTT, ont pris de l'importance durant le confinement de 2020.

Ce qui fut à la base une initiative familiale a rapidement grandi en incluant des amis passionnés de VTT. Grâce à des sorties régulières, le besoin de partager des moments forts et des photos est apparu naturellement donnant naissance à un groupe Facebook « Les Fous de VTT ».

Devenu un espace incontournable afin d'immortaliser les

souvenirs, il a également créé de réelles liens entre passionnés du VTT et attiré de nouveaux adeptes régionaux à le rejoindre.

La période difficile comme le fut cet épisode Covid-19 aura permis de démarrer et surtout de consolider une communauté soudée et dynamique.

Grâce à la reprise des organisations dominicales, ce groupe d'amis a appris à connaître d'autres passionnés et c'est donc tout naturellement que de nouveaux liens se sont tissés avec des clubs fédérés régionaux.

Après avoir été bien renseigné (merci à vous le VTT Team Lessines), c'est tout naturellement que les dirigeants de ce groupe de passionnés ont intégré notre Fédération ce dont nous les remercions et surtout leur souhaitons la bienvenue.



HELLO LES SPORTIFS ...

On ne parle quasi jamais des Cycl'Amis ... jeune club né en Juillet 2023 qui compte (pour le moment) 20 membres, 1 jeune de moins de 16 ans, Eliot , 3 dames, Cath, Nathalie et Noémie et donc 16 hommes, Pierre Étienne, Vincent C, Germain, Pierre Flo, Savi, Gaël, Igor, Eddy G, Eddy J, André, Yorick, Luc, Vincent N, Vincent R, Mike et Loïc ...

La saison est terminée mais pas l'année, pour le moment ce petit groupe de 20 totalise plus de 66.000 kms et pas moins de 850.000 m de D+ en vélo, route, vtt, gravel et cyclo cross ... mais aussi près de 3000 kms de course à pied et plus de 25000 m de natation ... même si certains essayeront de faire le compte des litres de boissons pour étancher leur soif , peu importe ...

Pour les Cycl'Amis, un prési comblé



LE VILLAGE VACANCES « LE 1850 » À RISOUL

INCONTOURNABLE POUR LES AMATEURS DE VTT ET D'ENDURO DANS LES HAUTES-ALPES

Découvrez Le 1850, un village vacances 3 étoiles niché à Risoul, au cœur des Hautes-Alpes, à proximité du majestueux Parc du Queyras et à quelques encablures des Alpes italiennes. Conçu pour les passionnés de VTT, d'Enduro, de cross-country et de descente, Le 1850 offre un accès privilégié aux meilleurs circuits et aux panoramas à couper le souffle de la région, idéal pour les amateurs comme pour les pros. Situé à quelques mètres des remontées mécaniques, le village vacances est le point de départ idéal pour explorer un domaine VTT de plus de 200 km de pistes sur 17 itinéraires différents !

UN DOMAINE VTT DIVERSIFIÉ POUR TOUS LES RIDERS : ENDURISTES, DESCENDEURS ET CROSS-COUNTRY

Risoul est une destination réputée pour le VTT en montagne, offrant des parcours pour chaque discipline et chaque niveau. Au 1850, chaque rider trouvera des pistes adaptées à ses envies :

- 6 pistes de descente (DH) : des tracés fluides aux pistes plus techniques, les amateurs de descente ont l'embaras du choix avec deux pistes vertes, deux bleues et deux rouges.
- 8 itinéraires Enduro : du bleu pour les débutants aux tracés rouges et noirs pour les enduristes aguerris, ce domaine est parfait pour ceux qui aiment mixer descentes et montées techniques.
- 3 itinéraires Cross-Country (XC) : pour les amateurs de VTT cross-country, un itinéraire vert, un bleu et un rouge, alliant paysages et dénivelés pour un ride complet.
- 5 itinéraires VAE (VTT à Assistance Électrique) : la région se prête aussi aux explorations en VAE, permettant de monter plus facilement pour profiter des vues panoramiques spectaculaires.

Et pour varier les plaisirs, profitez également d'un pump-track, un terrain idéal pour petits et grands où l'on enchaîne les virages relevés, bosses et modules techniques !

DES PANORAMAS À COUPER LE SOUFFLE ET DES HAMEAUX AUTHENTIQUES

En explorant les pistes de Risoul, préparez-vous à en prendre plein les yeux. Au détour de chaque sentier, des vues époustouflantes s'ouvrent sur les sommets alpins, les vallées boisées et les montagnes du Queyras. Les descentes traversent des paysages d'une grande diversité, mêlant prairies alpines, forêts de mélèzes et hameaux pittoresques. Parmi les points d'intérêt, ne manquez pas :

- Le plateau de l'Homme de Pierre, offrant une vue panoramique exceptionnelle sur la vallée de la Durance.
- Les hameaux de Gaudissard et de Vars : des villages de montagne typiques, parfaits pour une pause photo ou une escapade en famille.
- Le Col de Vars : un itinéraire accessible qui offre des points de vue spectaculaires sur la chaîne des Alpes.
- Un hébergement idéal pour clubs, groupes, familles et individuels

Au Village Vacances « Le 1850 », nous avons pensé à tous les passionnés de VTT et d'Enduro, qu'ils voyagent seuls, en groupe, en club, ou en famille. Grâce à notre proximité avec les remontées mécaniques et notre accès direct aux circuits, vous pouvez partir explorer dès le petit matin.

Notre équipe est là pour vous conseiller et vous orienter vers les parcours les plus adaptés à votre niveau et vos préférences. Avec Vacances Léo Lagrange, pionnier du tourisme solidaire et durable, nous nous engageons à rendre le sport accessible à tous, dans le respect de la nature et de la montagne.

LES ÉVÉNEMENTS ET COMPÉTITIONS DE VTT À RISOUL

Risoul est un haut lieu du sport outdoor dans les Hautes-Alpes, accueillant des compétitions d'envergure qui attirent les meilleurs riders et amateurs du monde entier. Séjourner au 1850 est l'occasion parfaite pour assister ou participer à des événements majeurs :

La Maxiavalanche : une course de descente emblématique, offrant aux riders un parcours impressionnant depuis les sommets jusqu'au bas de la vallée.

Le Risoul Bike Festival : un rassemblement festif pour les passionnés de VTT, avec des démonstrations, des ateliers, et des compétitions ouvertes à tous.

Profitez de ces événements pour vous mesurer aux meilleurs ou simplement pour vous imprégner de l'ambiance unique de ces compétitions dans un cadre exceptionnel.

SERVICES ET ÉQUIPEMENTS SPÉCIALEMENT PENSÉS POUR LES VTTISTES

Au 1850, nous mettons tout en œuvre pour assurer confort et sécurité aux riders :

- Local à vélo sécurisé : stockez votre VTT en toute tranquillité après une journée sur les pistes.
- Espace de lavage et d'entretien : une zone dédiée pour entretenir et nettoyer votre matériel.
- Prêt de VAE : pour faciliter vos montées et élargir vos horizons, des VTT à assistance électrique sont disponibles à la location.

Après l'effort, retrouvez-vous dans nos espaces communs et profitez de la restauration adaptée, idéale pour la récupération après une journée intense.

LE 1850 : UN ENGAGEMENT POUR UN TOURISME SOLIDAIRE ET RESPONSABLE

Vacances Léo Lagrange est un acteur engagé du tourisme durable et solidaire, veillant à ce que chacun puisse découvrir et pratiquer le sport en montagne. En séjournant au Village Vacances Le 1850, vous contribuez à un modèle de tourisme respectueux de la nature, dans un cadre enchanteur où le sport est accessible à tous.

Préparez votre séjour VTT à Risoul et laissez-vous porter par la beauté sauvage des Hautes-Alpes !

Risoul 1850

Hautes-Alpes

Situé au cœur de la station et au pied des pistes, le village vacances 1850, est idéalement placé. Il vous permet de vous adonner à vos loisirs en famille ou entre amis, en toute simplicité. Vous serez accueillis dans des chambres décorées dans l'esprit montagnard et pourrez goûter aux différents plats locaux de saison dans un de nos trois restaurants.

Une destination unique à découvrir au cœur des Alpes françaises ...

**Quelle que soit ta pratique :
SKI en hiver et surtout
GRAVEL/VTT/CYCLO en été**

Risoul 1850 est l'un des plus beaux domaines skiables des Hautes-Alpes. La douceur de son climat local et son soleil abondant sont au rendez-vous pour vos envies de balades et de sports enneigés. L'ambiance chaleureuse et animée qui y règne promet un séjour des plus agréables.

-10%

Remise spéciale
INDIVIDUELS

avec le code
FFBCLE025



**Créateur
de souvenirs**

-15%

Remise spéciale
GROUPES

avec le code
FFBCLE025



Gsm : +33(0)491/14.22.61

www.vacancesleolagrange.com

contact@vacancesleolagrange.com



**Faites une pause sur la route,
découvrez nos Auberges.**



Les
Auberges
de **Jeunesse**

Belgium

www.laj.be

WALLONIA GRAVEL TOUR BIKEPACKING

3^{ÈME} EDITION - AOÛT 2024 : INFOS TOURISTIQUES

COORDINATEURS : PHILIPPE COLLART - VTT@VELO-LIBERTE.BE ET MARC MENU - FFBC@VELO-LIBERTE.BE

470KM DE PETITES ROUTES ET CHEMINS
6900M D+ EN PROVINCE DE NAMUR

La 3^e édition du Wallonia Gravel Tour Bikepacking a vécu. Ainsi pour cloturer la rétrospective 2024 en images, voici les 2 dernières étapes détaillées au cas où certains d'entre vous souhaiteraient (re)découvrir cette magnifique région riche en patrimoine historique et culturel. (2 premières étapes détaillées dans revue 2024-004)

Et pour vous donner un avant gout de 2025, l'étape dantesque de 2024, Bouillon-Champlon, ressemblera sensiblement à 2025. Vu sur carte, elle empruntera la même direction mais essentiellement coté province de Luxembourg. Nous espérons que celle-ci ne sera pas vécue sous le déluge comme elle a eu lieu en 2024 afin de vous faire profiter des vertes vallées de la Semois dans les meilleures conditions...

ETAPE3 : BOUILLON-NAMUR (125KM - D+1870M)

«CYCLING IN THE RAIN»

Après une nuit fortement arrosée par des pluies diluviennes, la plus longue étape de cette édition s'annonçait encore plus compliquée que prévue.

En effet avant de quitter la Semois et rejoindre la Meuse du côté de Givet, le tracé empruntait certains bois en exploitation forestière qui furent un véritable calvaire pour les rescapés.

Vu l'important retard prit par l'ensemble du peloton, les organisateurs décidèrent de programmer 2 points de délestage sur la suite du parcours afin de pouvoir respecter le timing du souper prévu à l'Auberge de Jeunesse de Namur.

Cette initiative fut globalement bien acceptée par les participants et n'entacha nullement la bonne humeur de toutes et tous et ce même avant l'arrivée grâce à une dernière halte mémorable au dernier point de contrôle...

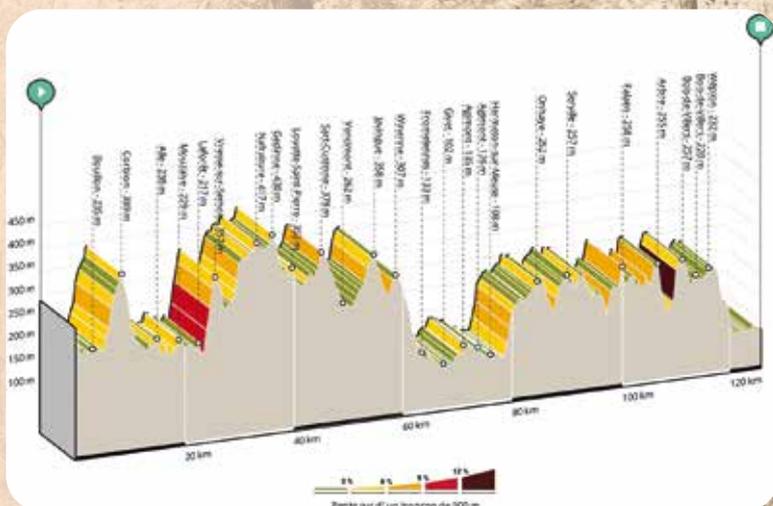
« Houppes, Houppes, Houppes... HOURRAH !!! »



CYCLO



VTT





GRAVEL / VISITWALLONIA.BE

TRAVERSER LA WALLONIE EN GRAVEL

PAR LA REDACTION FFBC - COMMUNICATION@VELO-LIBERTE.BE

CIRCUIT 002

GRANDE BOUCLE LIÉGEOISE, ENTRE INDUSTRIE ET NATURE



Découvrez la région liégeoise en gravel !
Ne manquez pas de visiter la ville de Liège et de faire une pause nature et gourmande au Pays de Herve.

GPX ET INFOS PRATIQUES EN TÉLÉCHARGEMENT :

🏠 🌳 ● GRVL 234km

Dénivelé+ 1869m - Alt. max 312m - min. 51m

LIEN DE TÉLÉCHARGEMENT :

https://visitwallonia.be/fr-be/3/jaime/activites-sportives/velo-sportif/gravel-bike?mb_page=circuit&mb_id=423370&mb_titre=gr-grande-boucle-liegeoise-entre-industrie-et-nature



CIRCUIT 003

LES INCONTOURNABLES DU BRABANT WALLON



Découvrez la province du Brabant wallon en gravel et sillonnez les chemins jusqu'à Namur, capitale de la Wallonie !

A chaque saison, les paysages surprennent par leur beauté et authenticité. Ne manquez pas de faire une pause dans la ville universitaire de Louvain-la-Neuve ou encore la visite de l'Abbaye de Villers-la-Ville ou du Mémorial 1815 à Waterloo.

GPX ET INFOS PRATIQUES EN TÉLÉCHARGEMENT :

🏠 🌳 ● GRVL 216km

Dénivelé+ 1646m - Alt. max 216m - min. 36m

LIEN DE TÉLÉCHARGEMENT :

https://visitwallonia.be/fr-be/3/jaime/activites-sportives/velo-sportif/gravel-bike?mb_page=circuit&mb_id=423279&mb_titre=gr-les-incontournables-du-brabant-wallon



Dans chaque revue trimestrielle, un nouveau parcours sera décrit : RDV au prochain numéro pour la suite ...

MA 1^{ÈRE} EXPÉRIENCE DE BIKEPACKING UN CONDENSÉ DE LIBERTÉ

PAR OLI BECO (BIKE SPIRIT)



Lors de mon voyage autour d'Europe, j'ai croisé énormément de voyageurs à vélo. On les appelle plutôt bikepackers. Un nom un peu plus sexy et moderne que cyclotouristes. C'est un peu comme les campings-caristes et les van-lifers, les 2 font à peu près la même chose même si un des 2 est plus instagrammable que l'autre.

LE BIKEPACKING REFLÈTE POUR MOI UNE DES FACETTES DE LA LIBERTÉ.

Le vélo seul me donne déjà cette sensation de liberté, mais en y ajoutant la possibilité de voyager sur plusieurs jours voire semaines, cette liberté prend une autre dimension. J'ai eu notamment l'occasion de rencontrer une famille avec 4 enfants de 9 à 15 ans sur les routes d'Europe à vélo. Nous faisons le même trajet qu'eux avec notre camping-car. C'est en échangeant avec eux lors d'une soirée, que Laurent, le papa, m'a expliqué le choix de ce mode de voyage. A vélo, tout le monde participe. Impossible de glander à l'arrière d'un véhicule, si on veut avancer pas le choix, il faut pédaler.



TROP DE CHOIX TUE LE CHOIX

C'est décidé, je vais voyager à vélo! Mais comment me lancer, où partir?

UN OcéAN DE POSSIBILITÉ S'OFFRE À MOI.

Je commence par me renseigner sur le net. Je rejoins plusieurs groupes Facebook de Bikepackers. Leur projet m'inspire et me refroidit en même temps. Une grande majorité prévoit des voyages au long court sur plusieurs mois voire plusieurs années. Ça me plaît, ça me donne envie mais comme je reviens d'un long voyage, le timing n'est pas idéal.

Est-il possible de faire du bikepacking en mode express sur un week-end? Je me renseigne sur les épreuves existantes et je me trouve rapidement face à des événements exigeants pour des raids ultra longues distances. Des centaines de km à faire en des temps records. Je n'ai pas vraiment l'entraînement pour y arriver à ce stade.

Je continue mes recherches, et je tombe sur d'autres épreuves de masses ultra encadrées. On roule avec des centaines d'autres personnes et les bivouacs prévus sont en réalité de mini-villages ultra confortables.

Les organisateurs ont bien compris l'engouement actuel pour les épreuves de gravel et de bikepacking. Les prix s'envolent. On peut même se poser la question du sens... Au final qu'est-ce que le gravel, ou le bikepacking, et que recherche-t-on? On abordera le sujet dans un autre article.

SE RECENTRER SUR L'ESSENTIEL

Quelles sont mes réelles motivations à faire un séjour bikepacking? Qu'est-ce que je recherche au final? Ces questions ont trottés dans ma tête un bon bout de temps.

Je me suis tout d'abord dit que c'est l'occasion de sortir de ma zone de confort. De tester mes limites en terme de kilométrage et de confort. Le bikepacking me fait rêver de la liberté qu'il représente.

Ensuite, je voulais m'offrir une parenthèse hors du temps sans contrainte pour juste avoir le temps de prendre le temps. Dans nos vies modernes rythmées par des injonctions de plus en plus présentes, il est parfois utile et salvateur de faire un pas de côté et d'observer si la direction qu'on prend est toujours la bonne.

A quoi servent les expériences si elles ne sont pas partagées. Ça ressemble à une citation et s'en est peut-être bien une. Moi, ce que j'aime dans le vélo c'est partager des expériences avec d'autres personnes. Par exemple, après une belle descente enduro, j'aime en discuter avec les amis avec qui je me suis tiré la bourre: « T'as vu le passage sur la dalle » « Oui c'était fou, j'étais limite limite là ». Ces échanges nous rapprochent et permettent de nous ancrer l'instant présent. Etre accompagné est aussi gage de sécurité en cas de chute et gage de soutien en cas de problème technique.



C'est décidé, je partirai accompagné. Je pense immédiatement à mon cousin que je considère plus comme mon frère depuis de nombreuses années. Nous adorons discuter, refaire le monde, philosopher, picoler et déconner ensemble. Dans nos vies trépidantes de père de famille nombreuses, nous avons de moins en moins le temps de discuter sans interruption de notre chère progéniture. De plus, il a de l'expérience, il vient de passer une semaine sous la pluie à visiter les châteaux de la Loire avec ses 4 enfants. Je lui soumets l'idée et il est immédiatement enchanté. Il ne reste qu'à trouver une date et un lieu.

OÙ PARTIR?

Nous trouvons relativement rapidement une date qui nous convient: le 2e weekend de juin. Nous nous rendrons compte un peu plus tard, qu'il s'agit du weekend des élections et de la fête des pères...

PEU IMPORTE, LA QUESTION SE POSE DU OÙ? OÙ ALLER? D'OÙ PARTIR?

Nous envisageons d'aller jusqu'en Zélande, le kilométrage total semble un peu trop élevé pour remplir nos obligations parentales et citoyennes du dimanche. Nous souhaitons démarrer d'une de nos maisons respectives. Peut-être faire une boucle ou partir en ligne droite et revenir en train. Tout est possible.

Un mois avant de partir, j'accueille un groupe d'amies qui se lancent un défi à vélo, elles vont explorer une région proche de chez moi qui semble très jolie. Je découvre ainsi le lac de Rurberg en Allemagne.

Le voilà notre fil conducteur, départ de chez moi (Spa) pour rejoindre le lac de Rurberg et voir un maximum de lac en chemin et s'y baigner si possible.

Le concept est validé avec mon cousin. Il ne reste qu'à tracer l'itinéraire. Je passe quelques soirées sur Komoot à planifier le parcours. Je veux du Gravel, de la piste cyclable, des lacs, des descentes techniques et des beaux points de vue. Après quelques itérations, j'arrive à un résultat qui me semble cohérent: 185km et 2700m de dénivelé, voilà le programme de nos 2 jours, le tout en restant à moins de 50km de la maison.

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux

Marcel Proust

ELOGE DE LA LENTEUR

Le vélo est le mode de transport idéal, suffisamment rapide pour se voir avancer et assez lent pour pouvoir observer et découvrir les paysages.

Dans les côtes nous sommes bien obligé de prendre notre temps, il fait chaud ce weekend, 1e fois depuis début octobre. Nous voyons des animaux, découvrons des fourmilières géantes, observons les rapaces, admirons les points de vue. Toutes ces choses sont devenues invisibles lorsqu'on se déplace en voiture ou en avion. A vélo ou à pied, elles réapparaissent sous nos yeux.

On est à l'affût de nos sensations, la fraîcheur offerte par les arbres en forêt, la chaleur rejetée par l'asphalte. Le bruit de nos pneus sur les graviers, le souffle du vent sur notre visage. Cette période de l'année est propice à la floraison du sureau. Les fleurs et les baies de sureau ont des vertus médicinales et thérapeutiques. L'odeur embaume les chemins agricoles que nous traversons.

LE VÉLO C'EST AUSSI UN MOYEN MERVEILLEUX DE RENCONTRER DES GENS.

Dès notre 1e étape sur une aire de bivouac au bord du lac de la Gileppe, nous rencontrons Aurélie, une jeune voyageuse à vélo qui rejoint l'Autriche au départ de Lille. Un beau trip de plusieurs semaines.

D'autres personnes viennent engager la conversation avec nous. Les sacoches jaunes fluos de mon ami Touffu permettent de nous identifier rapidement comme voyageur à vélo. Un homme nous aborde à proximité du lac de Rurberg, il nous partage ses expériences à vélo et nous explique qu'il organise une course de bateau dragons sur le lac le lendemain. Assez surréaliste.

Notre 2e nuit, nous la passons chez Kristyna et Hendrik grâce à l'application Warmshower. Leur accueil est incroyable. Ils nous reçoivent chez eux en toute simplicité et avec beaucoup d'ouverture. Nous parlons vélos et enfants. Il nous offrent à boire, à manger, une douche et un lit confortable pour la nuit. Sans aucune contrepartie, si ce n'est les échanges que nous avons avec eux. Une belle expérience enrichissante qui nous prouve que l'humain est intrinsèquement bon.

Matos

Retrouvez la suite dans votre prochaine revue

Oli Beco, Bike Spirit



AREL GRAVEL 2025

3FCC

La bordure
DATE PROJETEEV
BIKE

3FCC : DU VTT AU GRAVEL, PASSION, DÉPASSEMENT ET ENTRAIDE SUR TOUS LES SENTIERS

Après plusieurs années à rouler ensemble le dimanche matin, accumulant des heures de selle, des fous rires, créant des amitiés nouvelles et des afters mémorables... la roue a continué de tourner et il était temps de changer de braquet. C'est ainsi qu'après avoir bien mouillé leur maillot, 17 joyeux lurons ont créé le 3 Frontières Cycling Club ou 3FCC et se sont lancés dans une belle et nouvelle aventure !

Bien plus qu'un simple club de vélo, c'est une véritable communauté de passionnés, unie autour du vélo et de défis sportifs inoubliables. Sur les sentiers, les routes et parfois entre quelques cols de mousse, ils ont décidé de transformer leur amour du vélo en une aventure collective et sportive.

UN HOMMAGE AUX TROIS FRONTIÈRES

Le nom «3 Frontières Cycling Club» est un clin d'œil aux trois sommets emblématiques qui bordent la région des 3 frontières :

- Titelberg (Pétange, Luxembourg)
- Cuesta (Piedmont, France)
- Kirchberg (Messancy, Belgique)

DES DÉFIS SPORTIFS MARQUANTS

Les membres du 3FCC ont des objectifs de grande envergure et se sont déjà illustrés dans plusieurs courses prestigieuses :

- MB Race : Chaque année depuis juin 2021, Edwin et Arnaud Jung participent à ce défi hors-norme. Et en 2023, ils ont été rejoints par 12 autres membres du club, démontrant ainsi l'esprit d'équipe qui anime le 3FCC.

Avec ses 140 km et 7 000 m de dénivelé positif, la MB



Race est considérée comme la course VTT la plus difficile au monde. Les membres du club ont relevé ce défi avec brio, prouvant ainsi leur endurance et leur détermination.

- SWISS EPIC : En août 2024, Pascal Cravatte et Jeremy Jacob ont écrit une nouvelle page de l'histoire du club en participant à la Swiss Epic. Cette course mythique de VTT traverse les Alpes suisses, avec des étapes allant de 40 à 80 km et des dénivelés pouvant atteindre 3 000 mètres par étape. Elle offre aussi des panoramas spectaculaires de montagnes enneigées, de lacs cristallins et de forêts verdoyantes.»

L'ESPRIT DU CLUB

L'entraide et la bonne humeur sont les maîtres-mots du club. Chaque sortie est l'occasion de partager des moments conviviaux et de repousser ensemble nos limites sportives. Les défis à relever symbolisent l'esprit d'aventure qui anime les membres du club. Mais, ces derniers, toujours plus motivés à se dépasser, ne comptent pas s'arrêter en si bon chemin car de nouveaux défis les attendent.



LA BORDURE CAFÉ ET LES PARTENARIATS

Pour préparer leurs défis, souffler après une sortie vélo, ou simplement partager un bon moment, rien de tel que de se retrouver autour d'un verre à La Bordure Café (<https://www.labordure.cc>), partenaire des premiers jours.

Le 3FCC remercie chaleureusement les sponsors notamment VF Bike, La Bordure, Sanidubru, Entreprises de construction Erpelding, Maître Fleuriste Michel ainsi qu'à tous les autres partenaires, sans qui cette aventure ne serait pas possible, car leur soutien est essentiel pour leur permettre de vivre pleinement leur passion.

UN CLUB OÙ LA PASSION SE VIT À "PLEINE ROUE"

Le 3FCC, c'est avant tout une grande famille unie par la passion du vélo. Peu importe le niveau de chacun, qu'il soit amateur ou confirmé, tout le monde y trouve sa place dans une ambiance chaleureuse et conviviale: l'important est de prendre du plaisir à rouler ensemble que ce soit sur les routes, les sentiers ou face aux plus grands défis sportifs. L'esprit du club, c'est de toujours avancer ensemble entre copains.

C'est cet amour partagé du cyclisme associé à la joie de découvrir de nouveaux horizons et de relever des défis côte à côte, qui fait vibrer le cœur du 3FCC. Que les membres enfourchent leur VTT, leur Gravel ou leur vélo de route, ils pédalent toujours ensemble, animés par un esprit d'aventure sportif et de camaraderie.

Au 3FCC, peu importe la route ou le chemin emprunté, ce qui compte vraiment, c'est de vivre nos aventures ensemble, de partager nos victoires, nos fous rires et ces petits moments simples qui rendent chaque sortie agréable.

Enfin le club souhaite garder un caractère familial et exclusif. Pas question de grandir ! Ce qui fait la force du 3FCC, c'est cette ambiance intimiste dans laquelle les liens se tissent naturellement au fil des sorties. C'est cette complicité qui, dans une atmosphère de confiance, de soutien mutuel qui rend chaque sortie vélo encore plus spéciale.

PS : ABSENT SUR LA PHOTO DE GROUPE :

FOGUENNE Paul (Très souvent voire toujours derrière l'appareil photo de ces magnifiques clichés) et COSTA Jérôme.



**Prochain rendez-vous :
AREL GRAVEL le 30 mars 2025**

Trois parcours Gravel au format GPX :

- 35 km avec 500 m de D+ (1 ravitaillement)
- 55 km avec 850 m de D+ (2 ravitaillements)
- 85 km avec 1 250 m de D+ (2 ravitaillements)

Plus d'infos : AREL GRAVEL 2025



GRAVEL GAUME AND MORE ...

**BIKING CLUB
LA RULLES**



Le 11 mai 2024, lors du Gravel, Gaume and More, nous avons eu l'honneur de vivre un événement exceptionnel, non seulement pour le plaisir de la pratique du gravel, mais aussi pour la beauté du geste collectif. Grâce à votre participation, à toute l'énergie mise en place pour cette 1ère édition et à votre enthousiasme, une partie des bénéfices a été reversé à une cause qui nous est particulièrement chère.

En novembre, avec une grande émotion, nous avons pu remettre un magnifique chèque à l'association Mistral Gagnant qui grâce à de nombreux bénévoles réalise des rêves d'enfants atteints de traumatismes ou maladies chroniques graves. Ce choix, nous l'avons fait avec le cœur, car il est symbolique pour nous. Il y a quelques années, c'est grâce à cette association que notre petit Arthur a vu son rêve se réaliser. Un moment inoubliable et bouleversant, pour lui et sa famille qui restera à jamais gravé dans leurs mémoire.

Grâce à notre travail acharné, à votre soutien, votre générosité, nous avons la chance de contribuer à d'autres rêves d'enfants, d'offrir un peu de magie et d'espoir à ceux qui en ont besoin. Ce geste, c'est le vôtre autant que le nôtre. Sans vous, rien de tout cela n'aurait été possible.

Alors, MERCI ! Merci du fond du cœur d'avoir participé à cette aventure, d'avoir rendu possible ce don et de per-

mettre à d'autres enfants de voir leurs rêves se réaliser. Vous avez fait une vraie différence, et nous sommes fiers de pouvoir partager cette belle histoire avec vous.

Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule...

Restez connecté, l'aventure continue et la date de la prochaine édition du Gravel, Gaume and More sera bientôt dévoilée !

Plus d'informations sur l'association : <https://www.mistralgagnant.be>



Rendez-vous en mai 2025 pour la seconde édition du Gravel, Gaume and More

Lieu : Parc naturel de Gaume à Rossignol (BE)

Retrouvez toutes les informations sur notre site :

www.gravelgaumeandmore.be

L'inscription se fait uniquement via le formulaire en ligne

Inscription gratuite pour les enfants de moins de 12ans / 300 Participants maximum !!

Tous les parcours sont accessibles en VTT/VTAE.

Tous les bénéfices de cette édition seront reversés à une association.

DU 3 AU 10 MAI 2025

INSCRIPTION JUSQU'AU 1^{ER} AVRIL 2025
(SUR NOTRE SITE EN LIGNE À PARTIR DU 15 JANVIER)

SEJOUR CYCLO/VTT/GRAVEL RÉSERVÉ AUX AFFILIÉ·ES FFBC



429.00 €

8 JOURS / 7 NUITS
Prix par personne
en pension complète
(sur base de min. 15 personnes*)

Vacances
Léo Lagrange

À RAMATUELLE ... À 2 ROUES DE SAINT-TROPEZ !

«LE SENTIER DES PINS»

1332 route de Bonne terrass
F-83350 RAMATUELLE

GRAVEL/VTT/CYCLO toutes les pratiques sont permises : préparez votre séjour et découvrez la région selon votre activité préférée. Seul, en famille ou en club vous êtes les bienvenus. Les groupes seront constitués en mode «découverte (+-50km/jour)» et «sportif (+-100km/jour)» selon le niveau des participant(e)s. Les circuits sont proposés uniquement sur trace GPX.

Il n'y a pas d'obligations de participation aux randonnées si vous voulez profitez du temps libre : visites, balades, marchés locaux, ... Il y a toujours de quoi faire en cote d'Azur en toute liberté.

Compris : - Logement en chambre Duo
- Repas en pension complète (matin/midi/soir)

Non Compris : - Voyage aller/retour
- Assurance annulation - pas de remboursement.
- Supplément chambre individuelle (+99,00euros)

PLUS D'INFOS : COMMUNICATION@VELO-LIBERTE.BE - 0473/915.189

* Si le nombre de 15 personnes n'est pas atteint, le tarif «individuel» sera demandé avant le séjour.
Inscription au plus tard le 1er avril 2025.



BULLETIN DE RÉSERVATION - à retourner par mail à ffbc@velo-liberte.be - Remplir un bon par personne

Je réserve le séjour à Ramatuelle du 3 au 10 mai 2025 - inscription au plus tard le 1er avril 2025.

NOM : _____ PRÉNOM : _____

Je suis adhérent à la FFBC - Numéro d'affiliation : _____

Affilié au CLUB : _____ ou en membre individuel

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél/Gsm : _____ Mail : _____

Conditions de participation :

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

AGENCE : _____

N° de Police : _____

Le paiement sur le compte **BE72 0682 5083 1216** avec référence : **RAMATUELLE/Nom/N°Affiliation** validera votre inscription

velofollies

Le salon du cyclisme et des passionnés du vélo.



17, 18 & 19 JANVIER 2025

10H À 18H, VENDREDI JUSQU'À 20H

en prévente
en ligne

€15 ADULTES

€10 ENFANTS <12 ANS

**KORTRIJK
XPO**

VELOFOLLIES.BE



**HALL 5
STAND 502**



Découvrez l'application pour
gérer votre club de vélo !

vf Clubs