

# GRAVEL

## 2025 RETROSPECTIVE

## PROJETS 2026





# velofollies

Le salon du cyclisme et des passionnés du vélo.

RACE  
MTB  
E-BIKES  
GRAVEL  
TREKKING

**16, 17 & 18 JANVIER 2026**

10H À 18H, VENDREDI JUSQU'À 20H KORTRIJK XPO BELGIQUE

EN PRÉVENTE €15\*

VELOFOLLIES.BE

**SOYEZ L'AMBASSADEUR DE VOTRE FEDERATION FFBC VÉLO-LIBERTÉ**



**C'EST L'OCCASION D'Y PARTAGER LE CALENDRIER 2026 DE VOS RANDONNÉES CYCLO/VTT/GRAVEL : ON COMPTE SUR VOUS !**

*Vous connaissez le terrain et vous êtes les acteurs de la Fédé pour la distribution des agendas 2026 et donner les infos utiles sur votre Fédération aux visiteurs. Intéressé(e)? Réponse souhaitée pour le 20 décembre via mail à [ffbc@velo-liberte.be](mailto:ffbc@velo-liberte.be) afin de composer les équipes (Entrée et SANDWICH/boisson vous seront offerts).*



# AG FFBC 2026 : Samedi 31 janvier Hall sportif Vaux-sur-Sûre Province de Luxembourg

## EDITO

## BELLE PROGRESSION DE LA FFBC EN 2025

En 2025 la FFBC a enregistré 10.410 affiliés, soit une progression de 3,1 % par rapport à 2024. C'est principalement dans les clubs que nous observons cette augmentation.

Provinces	FIN 2025	FIN 2024	2025 - 2024	% / total 2024
BRU	295	266	29	110,90%
BRW	891	857	34	103,97%
FRA	44	32	12	137,50%
HAI	4.167	4.076	91	102,23%
LIE	1.247	1.228	19	101,55%
LUX	2.202	2.090	112	105,36%
NAM	1.467	1.444	23	101,59%
ETR + VBR	84	97	-13	86,60%
Grand Total	10.397	10.090	307	103,04%

Le nombre de non réaffiliés (922) est le plus faible enregistré depuis l'existence de la FFBC, ce qui est le reflet d'une satisfaction des affiliés par rapport à l'offre de la Fédération et de ses clubs.

Nous repartons sur les mêmes bases d'affiliations pour 2026, celle-ci étant accessibles pour les clubs depuis le 2 septembre 2025.

Dès leur affiliation, les nouveaux affiliés sont couverts par les assurances pour les derniers mois de l'année 2025.

### Les tarifs d'affiliation pour 2026 restent inchangés :

- > 1er affilié (Solo+) = 40,00€ /pers. via club  
+5,00€ /pers. individuel
- > 2ème affilié et suivants (Famille+) = + 10,00€
- > Jeune de moins de 16 ans (seul) = 15,00€

"CYCLO-VTT-GRAVEL" Périodique trimestriel officiel de la Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT ASBL  
Tirage : 8500 exemplaires - Expédié gratuitement à tous les membres.

Secrétariat : Chaussée de Bruxelles 441 bte 5 B-7850 ENGHEN  
Tél. +32(0)2/520 95 12 - [ffbc@velo-liberte.be](mailto:ffbc@velo-liberte.be)  
[www.velo-liberte.be](http://www.velo-liberte.be)

Compte bancaire: BE72 0682 5083 1216 (FFBC)

Editeur responsable : Bernard TONON - [ffbc@velo-liberte.be](mailto:ffbc@velo-liberte.be)

Rédaction: Conseil d'Administration FFBC  
[redaction@velo-liberte.be](mailto:redaction@velo-liberte.be) - [communication@velo-liberte.be](mailto:communication@velo-liberte.be)

Infographie : @www.frederic-coulon.be

© Photos cover : Philippe COLLART

© Photos edito : Biking Club La Rulles

## SOMMAIRE

<b>PARTENARIAT - VELOFOLLIES</b>	2
<b>CYCLO - EDITO</b>	3
<b>CYCLO - ACTIVITÉS FÉDÉRALES</b>	5
<b>CYCLO - ACTIVITÉS DES CLUBS</b>	7
<b>PARTENARIAT - MAISON DU CYCLISME</b>	19
<b>DOSSIER «100 CÔTES DE BELGIQUE»</b>	20
<b>COURRIER DES LECTEURS</b>	22
<b>SANTÉ / INSOLITE</b>	24
<b>VTT - ACTIVITÉS FÉDÉRALES</b>	29
<b>PARTENARIAT - AUBERGES DE JEUNESSE</b>	32
<b>GRAVEL - WALLONIA GRAVEL TOUR 2025</b>	33
<b>GRAVEL - ACTIVITÉS PROVINCIALES</b>	40
<b>GRAVEL - ACTIVITÉS FÉDÉRALES</b>	41
<b>CALENDRIER ROUTE / VTT / GRAVEL 2025</b>	42

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.

# PALMARES 2025

Voulez-vous faire homologuer votre palmarès fédéral 2025

et commander les médailles correspondantes ?

Voici la marche à suivre :

## HOMOLOGATION DU PALMARES

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

- ◆ Remplissez soigneusement ce formulaire,
- ◆ Cochez les cases correspondant à votre palmarès 2025,
- ◆ Joignez à ce formulaire :
  - Votre liste des randonnées FFBC hors calendrier et ses éventuelles annexes,
  - Votre liste des brevets permanents FFBC,
  - Vos divers justificatifs prévus pour les brevets spécifiques.

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

**Au plus tard pour le 15 novembre 2025**

## COMMANDE DE MEDAILLES FEDERALES

Après avoir complété votre palmarès 2025, il vous suffit :

- ◆ de cocher dans la colonne droite la ou les médailles que vous souhaitez obtenir,
- ◆ de verser le montant total le jour du renvoi de votre formulaire (au plus tard le 15 novembre 2025) à votre club,
- ◆ ou pour les membres individuels au compte bancaire de la FFBC n° BE72 0682 5083 1216

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

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

### Attention !

- ◆ Les médailles ne sont délivrées que sur présentation du palmarès homologué.
- ◆ Les médailles seront remises aux lauréats lors de l'Assemblée Générale de janvier 2026 ou lors des réunions provinciales qui suivront, ou elles pourront encore être retirées au siège de la fédération.

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

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

### Cochez

### Cochez (pour la commande)

- |   |   |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> <b>MÉDAILLE FÉDÉRALE</b> Dame <input type="checkbox"/> Monsieur <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> 13,00 €                            |
| Nombre de brevets : ..... Nombre de km : .....  |   |
| 2 <input type="checkbox"/> <b>MÉDAILLE 5.000</b> : Nombre de km : .....   | 2 <input type="checkbox"/> 13,00 €                            |
| 3 <input type="checkbox"/> <b>10e MÉDAILLE FÉDÉRALE</b>   | 3 <input type="checkbox"/> Gratuite<br>(prix coûtant 13,00 €) |
| 4 <input type="checkbox"/> <b>ESPOIR FÉDÉRAL</b> Nombre de brevets : .....  | 4 <input type="checkbox"/> Gratuite                           |
| Date de naissance : ..... / ..... / .....   |   |
| 5 <input type="checkbox"/> <b>CYCLOTOURISTE COMPLET</b> Nombre de km : .....  | 5 <input type="checkbox"/> 13,00 €                            |
| (Joindre liste brevets)   |   |
| 6 <input type="checkbox"/> <b>ORDRE du Vélo</b> :   | 6 <input type="checkbox"/> 13,00 €                            |
| Ordre obtenu : .....  |   |
| 7 <input type="checkbox"/> <b>Super Randonneur</b> (préciser les dates des BRM) . . . . .                           | 7 <input type="checkbox"/> Gratuit                            |
| 8 <input type="checkbox"/> <b>CYCLO-CÔTEUR</b> Nombre durant l'année : .....  | 8 <input type="checkbox"/> 13,00 €                            |
| Réaliser 1 ou plusieurs brevets Cyclo-Coteurs   |   |
| 9 <input type="checkbox"/> <b>BREVET À DÉNIVELÉ (BAD)</b>   | 9 <input type="checkbox"/> 13,00 €                            |
| Nombre de mètres durant l'année : ..... m   |   |
| Nombre de mètres cumulés : ..... m  |   |
| 10 <input type="checkbox"/> <b>Randonnées ULTRA</b> (joindre liste des randonnées)                                  | 10 <input type="checkbox"/> 13,00 €                           |
| 11 <input type="checkbox"/> <b>FLECHES DE BELGIQUE</b> (indiquer le nombre)   | 11 <input type="checkbox"/> 13,00 €                           |
| 12 <input type="checkbox"/> <b>LA PLAQUETTE 13 FLÈCHES</b>  | 12 <input type="checkbox"/> 13,00 €                           |
| 13 <input type="checkbox"/> <b>LA PLAQUETTE Brevet Provinces Belges</b>   | 13 <input type="checkbox"/> 30,00 €                           |

Nombre de médailles commandées : .....

**TOTAL A PAYER :** ..... €

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

Je verse ce jour la somme de ..... €

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

Date: le ..... Signature .....

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

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

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

Nom : ..... N° Carte de membre : .....

Prénom : ..... Club : .....

Adresse : .....



# ASSEMBLEE GENERALE 2026

PAR FRÉDÉRIC COULON - DÉLÉGUÉ PROVINCIAL FFBC LUXEMBOURG

**AG FFBC 2026 :  
Samedi 31 janvier  
Hall sportif  
Vaux-sur-Sûre  
Province de Luxembourg**

C'est en Province de Luxembourg que la prochaine Assemblée générale FFBC 2026 sera organisée par le comité provincial luxembourgeois. Vous êtes invités à y participer le 31 janvier 2025, à 6640 Vaux-sur-Sûre au Hall Sportif situé Chemin des Lauriers 1, plus précisément à Morhet au lieu dit «Le Poteau de Morhet». Le petit déjeuner vous sera offert dès 8:30 par votre hôte du jour, le club local Vélo Passion de Vaux-Sur-Sûre. Il ne s'agit plus de vous le présenter puisque vous connaissez tous et toutes leur randonnée annuelle en juin «L'ARDENNE EIFFEL CLASSIC» et autres organisations courant de l'année.

En plus des traditionnels ateliers, il vous sera proposé une promenade pédestre de +5km. Prévoyez vos chaussures de marche et équipement en cas de pluie. Celle-ci sera annulée en cas de météo désastreuse (tempête de pluies ou neiges), vous serez averti sur notre site internet.

Nous pouvons également vous annoncer, à l'heure de cette édition, un atelier «mécanique» donné par une mécanicien d'un vélociste local, vous pourrez ainsi poser toutes vos questions. L'AG, c'est l'occasion de partager vos découvertes et discuter ensemble sur des sujets qui ne demandent qu'à être développés au sein de la Fédération : assurances, gravel, ultracyclisme, etc...

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

## PROGRAMME DU JOUR

- 8h30 Déjeuner offert café + viennoiseries
- 9h30 Ateliers - Débats  
ou Promenade forestière pédestre
- 12h00 Repas 3 services
- 13h30 Enregistrement des présences,
- 14h30 Remise des coupes aux lauréats  
des challenges fédéraux,
- 15h30 Ouverture de l'Assemblée Générale,  
Bilan financier 2025 / Budget 2026,  
Bilan moral 2025 et statistiques.  
Présentation des projets 2026
- 16h15 Questions – Réponses
- 17h00 Verre de l'amitié

## REPAS DE MIDI

**30€/pers.**

Assiette ardennaise

\*\*\*\*\*

Pavé de dinde, gratin dauphinois  
et garnitures de légumes de saison.

\*\*\*\*\*

Bavarois fruits rouges



## FACILITÉ D'ACCÈS VIA AUTOROUTE E25

**Venant du nord : sortie à VILLEROUX**  
**Venant du sud : sortie à VAUX-SUR-SÛRE**  
 ou via N4 sortie à Bastogne, ensuite prendre E25  
 Prendre N848, chaussée de Bastogne  
 Direction village de MORHET au rond point et lieu dit  
 «Le Poteau de Morhet». Le hall sportif se trouve à 300m  
 sur votre gauche.



# L'ULTRACYCLISME : VTT & GRAVEL

## UNE AFFAIRE QUI ROULE À LA FFBC !

PAR JEAN-LOUIS VERSCHURE <FFBC@VELO-LIBERTE.BE> - PHILIPPE COLLART <VTT@VELO-LIBERTE.BE>



L'arrivée d'un nouveau challenge reste toujours une inconnue face au travail réalisé pour sa mise en place.

Si au niveau du cycloTourisme, une base sérieuse existait avec les différents parcours longues distances déjà disponibles (Diagonales, Triangles royaux, Tours des Provinces Belges et autres challenges), le GRAVEL et le VTT posaient question vu le peu d'intérêt porté à ce genre de classement par les protagonistes. Qu'importe, l'idée a fait son chemin et les premiers résultats sont le reflet d'une réelle demande de la part de nos affiliés.

Concernant le GRAVEL, le **Wallonia Gravel Tour** reste sans nul doute l'épreuve la plus médiatisée et ce ne sont certainement pas la bonne centaine de participants qui nous contrediront ! Si l'expérience te tente et/ou si tu souhaites encore te lancer dans une aventure ULTRA GRAVEL cette année, sache qu'il reste toujours le réseau GR<sup>2</sup> mis en place en partenariat avec **VISITWallonia.be** en passant pourquoi pas une nuitée en **Auberges de Jeunesse**.

Niveau VTT, le « **Stoneman Arduenna** » étant la seule référence en la matière, il nous aura fallu dépenser pas mal d'énergie pour proposer d'autres parcours en Wallonie mais heureusement le résultat est bien présent. À l'heure actuelle, nous avons reçu plus de 50 inscriptions sur nos parcours ce qui en soit est déjà la preuve qu'il existe un réel intérêt auprès des pratiquants pour ce genre de défi.

Malheureusement seul 2 tracés disposent d'un fléchage physique sur la totalité du parcours (**Stoneman** et **Ourthe & Bike**), les 3 autres sont disponibles UNIQUEMENT sous forme de GPX ce qui n'est pas

Challenge FFBC ULTRA Touriste : Situation au 31/08/2025

NOM	Prénom	Club	Points
ARRAS	Christian	Membres individuels	720
BARDELLI	Jonathan	VÂto Cyclo Club Fleurusien	720
BAY	Stephan	Membres individuels	720
BELVAUX	Thibault	Membres individuels	720
BERNARD	Louis	Membres individuels	720
BESSE	Philippe	Membres individuels	720
BESSE	Sylvie	Membres individuels	720
BOREUX	Michaël	CYCLO NIVELLOIS	720
CHAUSTEUR	Bruno	CYCLO NIVELLOIS	720
CHRISTIAENS	Tony	CYCLO-CLUB MOUSCRON	720
COLLIN	Thibaut	Membres individuels	720
COOSEMANS	Thierry	Membres individuels	720
CORDIER	Philippe	Cyclo Montigny-le-Tilleul	720
DE BODT	Pieter-Jan	Membres individuels	720
DE BODT	Laurent	Membres individuels	720
DE MEY	Pierre	Membres individuels	720
DELTOUR	Jean-Yves	Membres individuels	720
DERONNE	Amaury	LES MORDUS DU VELO	720
DEWIL	Julian	Membres individuels	720
DEWOLFS	Jozef	Membres individuels	720
D'HAENENS	Robert	VELAVENTURE	720
DI CATO	Fabien	MESSANCY Cyclo-Club asbl	720
DULIEU	Roger	Membres individuels	720
ETTAOUALBA	Fouad	VELAVENTURE	720
GEERTS	Jean-Luc	VÂto Club Alsace	720
GRAMME	Luc	Membres individuels	720
GREGOIRE	Pierre	CYCLO NIVELLOIS	720
HANSEZ	Léon	CYCLO TEAM MAGNE	720
HIBO	Benoît	Cyclo Club Invictus	720
HOLOFFE	Thierry	Membres individuels	720
JUMEAU	Vincent	VELAVENTURE	720
KAES	Geert	Membres individuels	720
KARPECHENKO	Milo	CYCLO CLUB HABAY	720
LECAILLON	Bernard	WEYLER Cyclo-Club asbl	720
LEONARD	Jean-Philippe	Membres individuels	720
LEPINOY	Damien	CYCLO CLUB HABAY	720
LOBACH	TATYANA	Membres individuels	720
LOISON	Pascal	CYCLOTOURISTES D ANTOING	720
LOUIS	Albert	Ste-MARIE/SEMOIS Les Cyclos de la Gaume	720
MAES	Mathieu	Membres individuels	720
MARQUETTE	Laurent	CYCLO-CLUB MOUSCRON	720
MOLLEN	Hans	Membres individuels	720
ODY	Thierry	Cyclo Club Invictus	720
PARRA GABARRON	Miguel	Membres individuels	720
PELLETIER	Dominique	Membres individuels	720
PETIT	Nicolas	Membres individuels	720
PETIT	Thibaud	Membres individuels	720
PITAUT	Jean-Luc	Membres individuels	720
PONCIN	Jean-Marc	Membres individuels	720
PRUDHOMMEUX	Olivier	Membres individuels	720
RANNOU	Loïc	Membres individuels	720
RENARD	Françoise	Membres individuels	720
SCOUBE	Catherine	Membres individuels	720
SERVAIS	Vincent	MEUX CYCLO LA BRUYERE	720
SIBRET	Damien	Membres individuels	720
SISSAU	Noël	FALCO C.C.	720
SWINNEN	Tanguy	Membres individuels	720
TENRET	Eric	Membres individuels	720
THYS	Jean-Marc	Membres individuels	720
VAN DILLE	Xavier	Membres individuels	720
VANDE VELDE	Geert	Membres individuels	720
VERHULST	Michel	Membres individuels	720
WATTIEZ	Philippe	Membres individuels	720
WINNENPENNINCKX	Fabien	CYCLO NIVELLOIS	720
XHAËT	Jean	Membres individuels	720
BAILLY	Mireille	CYCLO CLUB ST-ROCH LESSINES	440
DEBRUE	Michel	CLUB CYCLO QUEVY A.S.B.L.	440





Challenge FFBC ULTRA : Situation au 31/08/2025

NOM	Prénom	Club	Points
WILMART	Yves	Membres individuels	4.824
VANDERHAUWAERT	Kris	CRAZY WHEELS TOURNAI	2.000
VERSCHEURE	Jean-Louis	CRAZY WHEELS TOURNAI	1.740
DESCAMPS	Joseph	CYCLO CLUB ORCHIES	1.600
GRUDA	Patrice	CYCLO CLUB ORCHIES	1.600
WINE	Eric	Membres individuels	1.400
MAQUET	Sébastien	CYCLO NIVELLOIS	720
VANDENSCHRIK	benoit	Membres individuels	720
BENOIT	Jérémy	Membres individuels	720
VERMEIRE	Freddy	Membres individuels	720
HILGERS	Martin	Membres individuels	720
DELHAYE	Philippe	CYCLO CLUB ORCHIES	700
BAILLET	Benjamin	Membres individuels	352
VERSCHEURE	Frédéric	Membres individuels	320
LAEREMANS	Frank	Membres individuels	308
SISSAU	Noël	FALCO C.C.	300
DE RUYVER	Roland	Membres individuels	300

toujours évident sur un VTT. Une chose s'avère certaine, le concept plaît ! Il reste aux participants à faire valider leur parcours auprès du secrétariat afin de figurer dans le palmarès du challenge.

Pour 2026, nous envisageons d'autres tracés afin de mieux couvrir la Wallonie.

Alors n'hésite plus un seul instant et profite encore des belles journées que peuvent offrir l'automne pour te lancer sur un nouveau défi « ULTRA ». L'offre complète se trouve sur le site [velo-liberte.be](http://velo-liberte.be), sélectionner le challenge « ULTRA ».

Pour conclure, voici le classement actuel des participants à ce nouveau challenge FFBC.

**Les gestionnaires du challenge ULTRA FFBC.**

## LES CYCLOS DU CŒUR UNE IDÉE FOLLE D'APRÈS J-M ZECCA !

PAR YVES WANTY - [YVESWANTY@GMAIL.COM](mailto:YVESWANTY@GMAIL.COM) -

Les Cyclos du cœur, une aventure partie d'une idée de Jean-Michel Zecca en 2019 de graver le mont Ventoux.

Comme il le dit : « une idée folle ».

Au vélo Loisir Sambreville, après avoir participé aux sorties des cyclos du cœur en Belgique (organisation de Ransart et de Namur), deux cyclos et leur épouse se décidèrent de participer à l'aventure extra muros.

En 2023 c'était le défi de l'Alpe d'huez, un col hors catégorie souvent gravi lors du Tour de France, une aventure poignante avec Melle Luna (delphine) qui mettra le feu dans le virage 7 (le virage des Hollandais, un souvenir impérissable).

En 2024 le col de Joux Plane à Samoens avec comme Parrain (Gilles Van Der Speck) qui a créé le provitivisme (un état d'esprit positif).

A chaque fois le logement est organisé dans un club Med ou nous sommes accueillis toujours d'une façon extraordinaire ou nos vélos sont choyés et nous accompagnent dans les chambres.

En 2025, l'équipe d'RTL dirigée par Marc Duthoo et Helaine nous proposent la montée de l'izoard, pour fêter les 5 ans de cette organisation dont les fonds profitent à la recherche contre cette maladie dite le crabe (le cancer) deux parcours nous sont proposés 50 et 100 kms. Enrike et Yves choisissent le 100kms.

La veille un briefing sécurité est organisé avec le coordinateur ; explications sur tous les dangers de l'itinéraire, rappel que ce n'est pas une course que la route n'est pas privatisée.

Nous voilà enfin le 20 juin, la date du défi, date mémorable pour Yves qui fêtera ses 68 ans sur la montée de l'izoard.



Départ du club Med de Serre Chevalier dès 8h30 pour prendre le départ sur la place du village.

Après les mots du maire, l'ambiance est de mise grâce au DJ, Le décompte du départ commence et notre directeur de course Marc qui a cette année une magnifique voiture Skoda au couleur des cyclos du cœur ouvre la route avec l'assistance de motards pour nous assurer la sécurité dans les ronds-points et vu la chaleur humide nos gardiens de la route seront également nos points fraîcheurs dans cette montée interminable.

Nous commençons cette montée mythique par Guillestre soit 34 kms de montée, d'abord une montée avec un dénivelé abordable par la vallée du guil, une superbe vallée surplombant la durance.

Puis nous arrivons au plat de résistance les 14 derniers kms avec un pourcentage de 7,1%, des passages à plus de 10% nous attendent aux environs du milieu de la montée dans cette chaleur insoutenable le compteur garmin indique 41 degrés, certains s'arrêtent à la fontaine d'eau d'Arvieux pour s'asperger, une longue ligne droite interminable sous le cagnard et enfin nous arrivons au ravito à Brunissard, on se désaltère et nous avons surtout tous les encouragements des accompagnantes qui ont été prises en charge par l'organisation sous houlette d'Helene il y a aussi le DJ du club Med qui met une ambiance de folie, allez on va repartir et tout donner, tout donner notre leit-motiv pour graver ce monstre.



## ACTIVITÉS DES CLUBS / VOYAGES



Quelques kilomètres encore pour arriver à la case dessert, au col de la Platrière 2204m, un site grandiose ou un petit arrêt s'impose pour profiter de ce site exceptionnel ,quel bonheur d'être dans un endroit aussi naturel si majestueux, une petite descente de quelques 400 mètres avant de s'attaquer aux trois derniers KMS et voilà nous sommes attendus par Marc pour être congratulé arrivée situé à 2360 m .

Enrique et Yves boivent un petit verre sur le sommet ainsi qu'au dans le début de la descente à l'auberge « le refuge Napoléon), un endroit qui a gardé son caractère authentique.

Il est temps de descendre sur Briançon car les nuages menaçants commencent à vous rafraîchir, pas de prise de risque dans cette descente rendues parfois dangereuse vu la route humide.

Briançon atteint, nous cherchons les flèches vertes pour rejoindre le club Med distant d'environ 10 kms, la pluie s'intensifie un peu mais nous rentons juste avant que l'orage se déchaîne , certains seront d'ailleurs cloués à Briançon par de la grêle , Marc envoya des véhicules pour les rapatriés.

Oui encore une fois le défi est réalisé , avec l'aide de la FFBC on avait essayé de réunir les affiliés à notre fédération pour une photo souvenir et une randonnée ensemble, mais la priorité était ailleurs pour nos nombreux membres présents et leur participation le jeudi 19 juin aux différentes proposition des cyclos du cœur est tout à fait compréhensible.

Merci à Marc et son équipe de nous faire vivre ces moments intenses pour la bonne cause, plus de 100.000€ récoltés pour nos chercheurs qui en ont véritablement besoin , alors on vous attend nombreux pour l'année prochaine pour le prochain défi 2026.

**Yves WANTY**





# L'OISE À VÉLO

## NOTRE 12<sup>ÈME</sup> ÉVASION

### « MADE IN FRANCE » !

PAR MICHEL GARSON <MICHEL.GARSON@SKYNET.BE>

Tradition respectée pour 12 amis du ROYAL CT ANTOING car, en visitant et pédalant dans l'OISE, ils continuent à découvrir une nouvelle région du beau pays de France. Ce périple de 4 jours était, en effet, le douzième roulé par le groupe au sein de la France profonde. La formule invite à négliger les contrées saturées de vélos où la chasse aux dénivelés reste la seule priorité (bien dommage !).

La région à repérer était située au sein du département de l'Oise, région des Hauts de France. Notre point de chute : Saint Sulpice – Hameau de Troussencourt. Le logis : Les Glycines- Chambres et table d'hôtes tenu par Juliette, Jean-Luc et leur fils Romain. Une maison où je vous recommande de séjourner. Le déplacement, en voiture, n'est pas très long ; soit 250km au départ de Gaurain-Ramecroix (Tournai) pour 5 voitures et 12 vélos embarqués.

Le LUNDI 16 JUIN nous sommes sur place dès midi et les chambres sont disponibles et distribuées à notre arrivée. Casse-croûte sur le pouce et nous sommes prêts à pédaler. La balade de l'après-midi compte 75km, en boucle, tout en contournant la ville de Beauvais vers laquelle de nombreux avions convergent ou décollent. Ce balai incessant nous interpelle et nous apprendrons que, situé sur le plateau picard, l'aéroport international de Paris-Beauvais est classé au 10<sup>ème</sup> rang des aéroports français et qu'il embarque, chaque année, plus ou moins de 7 millions de passagers. Sans moteur, nous décollons sur la côte de l'escargot, en forêt de Hez-Froidmont depuis La Neuville-en-Hez soit, 2km500 que nous escaladons à l'allure d'un gastéropode et que nous dévalons en colimaçon. Cette grimpe sera confirmée tout au long de notre séjour tant nos GPS nous renseigneront des dizaines de côtes répertoriées et, je vous passe naturellement, les oubliées mais que nous devons avaler, de même que deux « pressions » réconfortantes dégustées à Fouquerolles. Il sera encore question d'avions dans le village de Warluis où est installé un musée de l'aviation qui rassemble, outre des avions de chasse, 1000 objets authentiques, 1600 photographies de la seconde guerre mondiale et aussi une bombe volante V1 de l'arsenal de guerre allemand. Pascal mitraille l'endroit et nous reprenons notre route vers notre hébergement dans lequel, douches et canettes nous feront patienter jusqu'au souper servi par nos hôtes. Dès l'entrée du repas, nous sommes rassurés. Ici, on mangera bien et cela sera confirmé par un toast au foie gras suivi d'une escalope de veau sauce champignon. Que du bonheur ! Demain sera un autre jour...

MARDI 17 JUIN. Le jardinier que je suis décrira cette escapade comme un « jour-fleur ». La boucle prévue



développera 151km et nous conduira à Gerberoy, un des plus beaux villages fleuris de France. Sur le parcours, les bourgs de St Germes de Fly, Auchy, Villers sous Auchy, Senante sont autant de bouquets floraux sur le chemin vers Gerberoy dans lequel nous serons contraints de patienter car notre responsable de la cagnotte est resté en arrière sur ennui mécanique conséquent. Tout s'arrange et dès la sortie du charmant village, le toboggan de la D133 nous conduira, à vive allure, à Crillon où le café des sports nous accueille agréablement. On nous apporte tables et chaises et nous profitons de la terrasse improvisée par le patron et, comme nous venons de récupérer la cagnotte et Patrick (... que nous avons attendu !), il ne reste donc plus qu'à commander et payer ! Le prochain arrêt réconfort est prévu à Clermont situé à 60km de Crillon. Il fait chaud et les départementales, en bon état, sont nivelées dans les deux sens. Nous traversons les typiques villages de Fontaine St Lucien, Reuil-sur-Brèche, Etouy avant de poser nos vélos au centre de la ville de Clermont. Grosse rigolade au bar-tabac et puis, gros coup de massue non pas pour l'addition mais bien dans la montée trois étoiles située sur la D929 à la limite de la périphérie du bourg. 9km qui nous conduiront à Mouy, Noailles et la pente finale vers la Haute-Ville. Notre réconfort en soirée : ficelle picarde, boudin blanc aux herbes (médaille d'or 2025 chez l'artisan local). Elle n'est pas belle la vie ?

MERCREDI 18 JUIN. Etape reine de 161km vers Crépy en Valois, ville jumelée avec Antoing depuis 1957. Les 70 km qui séparent St Sulpice de Crépy nous emmèneront à Pont Ste Maxence puis à l'abbaye de Moncel pour un regroupement bienvenu car les routes sont ardues. Peu de temps à perdre car la mairie de Crépy nous sera ouverte en vue d'un verre de l'amitié servi afin de consolider les liens de jumelage entre nos cités. La réception conduite par Madame Virginie Douat, Maire de la ville, entourée de ses adjointes et photographes, est bon enfant et les souvenirs d'anciennes rencontres sont évoquées. Mon ami Daniel Kléo, ancien président du club cyclo local, est présent. Nous évoquons alors nos mémoires communes lorsque nos deux familles se rencontraient au sein de nos





demeures respectives. Souvenirs lointains mais réconfortants tant nos familles ont bien changé depuis. Heureux moments pour l'ami Daniel et moi-même. Les pétillants avalés, nous cherchons le bar local afin de déguster notre excellent sandwich préparé par notre couple hôte. Re- pédalage du retour par la forêt de Compiègne, seul endroit ombragé de la journée. Sous le cagnard, nos organismes en prennent un coup et nouvelle récupération « obligatoire » au bar FDJ d'Hondainville. L'arrivée au gîte est quelque peu retardée et nos amis Juliette et Jean-Luc nous accorderont un repas italien postposé d'une heure. Grosse tomate Mozza en entrée et copieuse lasagne en plat, tiramisu en dessert. Soirée décalée et puis dodo...

JEUDI 19 JUIN. Tour final de 116km vers l'Isle-Adam (Brevet des Provinces Françaises. B.P.F.). Un départ chaotique car nos GPS scindent le groupe en deux et en plus, Loulou est malade ! Pas de panique car tout le monde se retrouve dans la laborieuse première montée qui nous conduira à Laboissière-en-Thelle avant de retrouver l'Oise à Précy-sur-Oise puis nous entrons en département du Val-d'Oise à Asnières-sur-Oise dans lequel est située l'abbaye de Royaumont, ancien monastère cistercien. Un monument privé dont nous nous contenterons de garder le souvenir sur nos clichés. Nous longeons ensuite la forêt de Carnelle bordée de demeures cossues nous confirmant que nous nous trouvons non loin de la banlieue parisienne. Nouvelle forêt de l'Isle-Adam puis la ville du même nom où, malheureusement, nous ne pouvons profiter des endroits les plus charmants que sont le port fluvial et les bords de l'Oise. La consolation viendra toutefois d'un bar-resto local où, encore une fois, le tenancier se mettra en quatre afin de nous installer sur sa terrasse bientôt bondée de clients. Requinqués par ce délicieux moment, nous retransversons la rivière à Auvers-sur-Oise (x) non loin de Pontoise et remontons vers St Sulpice par les charmantes et pittoresques routes de Nesles-la-Vallée,

Frouville, Arronville et Hénonville, lieu de rencontre d'un original taximan qui connaît bien les dancings du Tour-nais. Nous en éclusons deux à sa santé et chose rare de ma part, je me déleste de mon maillot afin de pédaler plus léger ! Encore une côte répertoriée moins sévère que redoutée et nous revoici revenus à Saint-Sulpice-Troussencourt. Afin d'immortaliser le lieu, nous posons fièrement au pied du panneau annonçant l'entrée du hameau. Repas de clôture jovial et inédit où il nous est donné et encouragé à goûter des grillons (insectes grillés... voilà qui est fait !). Une parenthèse qui nous confortera dans la certitude d'avoir pédalé, une nouvelle fois, loin des sentiers battus à la découverte d'une région française et de ses habitants et, que je vous conseille vivement de découvrir.

#### Car, l'OISE à vélo, c'est beau !

(x) Pour l'histoire, Auvers sur Oise doit sa renommée internationale aux peintres paysagistes et impressionnistes. Vincent Van Gogh y a peint 70 de ses toiles au cours des derniers mois de sa vie. Il y est mort et est inhumé dans le cimetière communal.

Ils étaient du voyage : Christophe Besard, Christian Blocq, Patrick Lecluselle, Fabrizio Podrecca, Pascal Loison, Quentin Martinage, Roland Mestag, Thierry Moulin, Aldo Pluquet, William Jardez, Pierre Wlomainck, Michel Garson.

Les parcours sont disponibles sur demande ou sur Openrunner : 19436145 - 19559055 - 19734808 - 20002096.

Michel Garson.







# LA ROUTE CLARA VALENTINE 2025 (SOIGNIES - SAAS GRUND)

## UN PÉRIPLÉ CYCLISTE ENTRE HOMMAGE ET DÉPASSEMENT DE SOI

PAR FRÉDÉRIC PATERNÔTRE -FREDERIC.PATERNOTRE@GMAIL.COM>

Du 11 au 17 juillet 2025, onze passionnés de cyclisme ont pris le départ à Soignies pour une aventure de sept jours et près de 850 kilomètres, les menant jusqu'à Saas-Grund, dans le Haut-Valais suisse. Ce défi sportif, devenu une tradition biennale depuis une dizaine d'années, revêt cette année une dimension toute particulière : il s'inscrit dans le cadre de la « Route des Camps Valentine Devos », rebaptisée pour l'occasion « Route Clara Valentine », en hommage à Clara, la fille de François, décédée d'un cancer en avril 2024 à l'âge de 16 ans.

Parmi les participants, neuf membres du Cyclo Club Soignéien — dont trois également affiliés au RACU de Silly — étaient accompagnés de François et Dominique, venus de Bruxelles, pour honorer cette mémoire avec force et solidarité. Le groupe comptait également deux accompagnatrices, dont Isabelle, qui a assuré avec brio la logistique et les ravitaillements tout au long du parcours.

Ce périple, minutieusement préparé depuis plusieurs mois (traces GPX, réservations hôtelières, carnet de route détaillé), s'est déroulé dans une ambiance à la fois sportive, fraternelle et profondément humaine. Chaque étape a été pensée pour allier défi physique et découverte des paysages, avec des dénivelés parfois exigeants, mais toujours surmontés dans un esprit d'entraide et de cohésion.

### LES ÉTAPES DU PARCOURS :

- Étape 1 : Soignies – Villers-Semeuse (France)  
129 km / D+ 1370 m
- Étape 2 : Villers-Semeuse – Verdun  
114 km / D+ 640 m
- Étape 3 : Verdun – Contrexéville  
145 km / D+ 1020 m
- Étape 4 : Contrexéville – Besançon  
126 km / D+ 1310 m
- Étape 5 : Besançon – Malbuisson  
85 km / D+ 1610 m
- Étape 6 : Malbuisson – Saint-Maurice (Suisse)  
114 km / D+ 1160 m
- Étape 7 : Saint-Maurice – Saas-Grund  
114 km / D+ 1370 m

### VENDREDI 11 JUILLET - ÉTAPE 1 : SOIGNIES → VILLERS-SEMEUSE

Le départ est donné depuis notre local « Le Rempart » à Soignies, sous un ciel radieux. Nous rejoignons Mont Sainte-Geneviève pour un premier ravitaillement, accompagnés par quelques cyclos locaux venus partager les premiers kilomètres. Ils nous quitteront à hauteur de Thuin, non sans nous avoir souhaité bonne route.

Mais la journée prend rapidement une tournure inattendue : dans la descente pavée de la Portellette à Lobbes, Jean-Claude chute après avoir coincé sa roue avant dans les rails du tram. Il se relève, douloureux à l'épaule, mais reprend courageusement la route quelques minutes plus tard.

Nous poursuivons vers les lacs de l'Eau d'Heure, puis Cerfontaine, où nous devons retrouver la camionnette. Mais Isabelle, trahie par son GPS, nous attend finalement à Senzeilles, hors de notre itinéraire initial. Après une pause bien méritée, nous repartons en évitant la N5, direction Couvin et la frontière française. À Boussu-en-Fagne, nous affrontons le redoutable « chemin de Couvin », un véritable mur qui contraint certains à poser pied à terre.

La suite est tout aussi mouvementée : trois crevaisons successives à Brûly ! Heureusement, ce seront les seules du voyage. Nous accélérons pour rejoindre Rocroi, où Isabelle nous attend avec un ravitaillement salvateur. Jean-Claude, le doyen du groupe, choisit sagement de s'arrêter là pour mieux réparer le lendemain.

Après 143 km, nous atteignons enfin Villers-Semeuse, non sans un détour par la splendide place de Charleville-Mézières. À l'hôtel Ibis, surprise : la réceptionniste nous a réservé une salle sécurisée pour nos vélos. Une attention qui fait chaud au cœur.



Première crevaison !





Pendant ce temps-là, d'autres prennent la pause...

## SAMEDI 12 JUILLET - ÉTAPE 2 : VILLERS-SEMEUSE → VERDUN



La deuxième journée débute sous un soleil éclatant. Avec « seulement » 680 mètres de dénivelé, cette étape est la moins exigeante du parcours. L'ambiance est joyeuse, et après un solide petit-déjeuner, nous prenons la route vers Verdun en suivant l'Euro Vélo 19, le long de la Meuse.

Les paysages sont magnifiques, les voies vertes paisibles. À Remilly-Aillicourt, Philippe, toujours prompt à commenter la faune locale, gesticule un peu trop... et percute le guidon de Jean-Claude. Résultat : une chute spectaculaire, quelques jurons bien sentis, une jambe ensanglantée, mais rien de grave. Soigné par sa compagne Ekaterina, il repart vaillamment et nous rejoint au sommet de la côte du Moulin Saint-Hubert, lieu du premier ravitaillement.

Nous poursuivons vers Sassey, où nous faisons une pause déjeuner bien méritée au bord de la Meuse, à l'ombre des arbres. La chaleur devient accablante, et un arrêt s'impose à Forges-sur-Meuse pour remplir les bidons.

Encore deux côtes à franchir avant d'atteindre Verdun. Mais à l'arrivée, nouvelle épreuve : impossible d'obtenir les codes d'accès au B&B ! Il nous faudra près de 45 minutes de patience avant de pouvoir enfin poser nos valises et profiter d'une douche bienfaisante.



Bord de Meuse à Sassey



Monument aux morts et aux enfants à Verdun

## DIMANCHE 13 JUILLET - ÉTAPE 3 : VERDUN → CONTREXÉVILLE



Après une nuit réparatrice à Verdun, nous entamons cette troisième étape avec un mélange d'enthousiasme et de prudence. Le programme du jour est plus corsé : 142 km et plus de 1000 mètres de dénivelé positif. Le soleil est déjà bien présent lorsque nous quittons la ville, encore marquée par son histoire.

**Un panneau original sur la voie verte en direction de Villers-sur-Meuse**

Les premiers kilomètres longent encore quelque peu la Meuse, puis nous bifurquons vers des routes plus vallonnées. Le rythme est bon, les jambes tournent bien malgré les efforts des jours précédents qui se font ressentir. Les premières côtes font mal aux jambes. Bernard, Benoît, Jean-Claude et Christophe éprouvent des difficultés à accrocher le wagon mais nous les attendons chaque fois en haut des côtes. Les paysages se succèdent, entre forêts, champs et petits villages lorrains. La première grosse difficulté du jour (côte de 5 km) nous attend à la sortie de Void-Vacon. Heureusement pour tout le monde, la pause déjeuner bien méritée nous attend au bas de la descente menant vers Vaucouleurs. Michelangelo et son fils Mathis préparent minutieusement leurs petits plats dont ils ont le secret pendant que le reste du groupe plongera sur les baguettes garnies et les pommes rafraichissantes.

L'après-midi est plus exigeante. Les bosses s'enchaînent, la chaleur devient pesante, le vent chaud nous est défavorable et les organismes commencent à accuser le coup. Mais l'esprit d'équipe reste intact : chacun veille sur l'autre,

les relais s'organisent, les encouragements fusent. Ce dimanche, les températures dépassent les 30 degrés et nous profitons d'un arrêt improvisé face au cimetière de Sauvigny pour nous rafraîchir et remplir nos bidons d'eau bien fraîche !

**Entrée dans le département des Vosges entre Sauvigny et Ruppes**





## ACTIVITÉS DES CLUBS / VOYAGES

A Attignéville, Isabelle nous attend à l'ombre de l'église de ce joli petit village vosgien. Dominique, Hugues, François et moi-même, profitons de cette pause et de l'avance que nous avons sur le reste du groupe pour plonger la tête sous une fontaine providentielle !



### Vers Contrexéville

Il nous reste une trentaine de kilomètres à parcourir avant ce vent de côté toujours présent. Les relais sont réguliers et nous atteignons Contrexéville en fin d'après-midi, fatigués mais fiers. L'hôtel est confortable, et la perspective d'un bon repas et d'un repos bien mérité redonne le sourire à tout le monde. Une étape longue et exigeante, mais franchie avec brio. Le soir, nous avons droit à des feux d'artifice annonçant la fête nationale française du lendemain !



**Après l'effort, le réconfort !**

### LUNDI 14 JUILLET - ÉTAPE 4 : CONTREXÉVILLE → BESANÇON

**Jour de fête nationale... et de défi supplémentaire !**



Cette quatrième étape nous mène à Besançon, sur un parcours de 123 km et 1150 m de dénivelé. Le départ est matinal, sous un ciel gris. Un léger crachin nous taquine avant le départ, comme pour nous rappeler que nous sommes dans une ville d'eau. Les vestes de pluie sont vite enfilées... puis retirées quelques minutes plus tard.

Nous choisissons de rouler tranquillement. Benoît, Bernard, Jean-Claude et Christophe — auto-proclamés les « tortues Ninja » pour leur position en queue de peloton — nous demandent de les accompagner dans les côtes, afin

de préserver leur moral. Les routes sont splendides, serpentant à travers les Vosges du Sud. Les montées sont régulières, les descentes grisantes. Nous traversons des villages pittoresques, parfois décorés pour le 14 juillet, ajoutant une touche festive à notre passage.



### Paysage de la Haute-Saône

Le groupe reste soudé, malgré quelques signes de fatigue. Les pauses sont bienvenues, notamment celle du midi à Oiselay, charmant bourg en bord de Saône, où nous pique-niquons à l'ombre de chênes majestueux.

Nous repartons sous un soleil brûlant. Les côtes s'enchaînent et, bien que le dénivelé ne dépasse guère les 6 %, le vent défavorable donne l'impression de gravir de petits cols. Le dernier ravitaillement, à l'ombre d'une église pittoresque, nous permet de recharger les batteries avant de filer vers notre hôtel.

L'arrivée à Besançon est marquée par quelques « casses-pattes » bien sentis, suivis d'une belle descente vers la ville, nichée dans un méandre du Doubs. Nous rejoignons notre hébergement avec le sentiment d'avoir franchi un cap : la moitié du parcours est désormais derrière nous.

Ce soir, ce sera un menu « à la belge » : la plupart d'entre nous optent pour un poulet-salade accompagné de frites à volonté. Tandis que François et Dominique descendent en ville pour profiter des festivités du 14 juillet, les plus sages rejoignent leurs chambres pour un sommeil réparateur, en vue de l'étape du lendemain.

### MARDI 15 JUILLET - ÉTAPE 5 : BESANÇON → MALBUISSON



Si cette cinquième étape dans le Doubs est la plus courte de notre périple, elle n'en est pas moins redoutée : le profil annoncé s'avère particulièrement exigeant.

Dès les premiers kilomètres, le ton est donné. À peine avons-nous longé la rivière pendant une dizaine de minutes que nous quittons ses rives pour attaquer la montée vers la Chapelle-des-Bois. La pente est brutale, avec des passages à 15–18 % qui nous prennent à froid. En trois kilomètres, nous avalons déjà plus de 200 mètres de dénivelé !

Heureusement, les vingt kilomètres suivants sont plus cléments. Nous rejoignons Ornans pour une première pause



## ACTIVITÉS DES CLUBS / VOYAGES

bien méritée. Christophe en profite pour changer de vélo, victime d'un incident mécanique.

Nous quittons la vallée de la Loue en direction de Sombacour, via Chantrans. Le relief se durcit à nouveau : en quinze kilomètres, nous passons de 300 à 750 mètres d'altitude. Quelques cyclos marquent le pas et sont distancés dès les premiers lacets de cette montée interminable. Mais dans la descente vers notre lieu de déjeuner, le groupe se reforme. Sombacour, décoré aux couleurs du Tour de France, nous accueille chaleureusement : le village sera ville-étape de l'avant-dernière journée du Tour 2025.



### Panneaux originaux à la sortie de Sombacour

La pause de midi est appréciée de tous. Isabelle, fidèle à elle-même, nous a préparé un pique-nique généreux : pain, fromage, jambon, tomates, pommes et boissons ravissent les onze cyclos. À l'ombre de l'église, nous savourons le paysage et digérons tranquillement. Jean-Claude, doyen du groupe, change son pneu arrière, bien usé par les efforts du matin.



Nous repartons sous une chaleur accablante. Les jambes commencent à tirer : cinq jours d'effort laissent des traces. Mais avant l'arrivée, il nous faut encore franchir le col de la République, culminant à 1000 mètres. Mathis, le benjamin du groupe, jusque-là discret dans les côtes, fait parler sa jeunesse et arrive le premier au sommet. Ce ne sera pas son dernier exploit !

La suite est un pur bonheur : une descente grisante vers Oye-et-Pallet nous offre des vues splendides sur le lac de Saint-Point. Nous rejoignons l'hôtel Beau Site de Malbuisson plus tôt que les jours précédents, ce qui nous permet de passer à la laverie et refaire une garde-robe avant les étapes helvètes.

Le soir, le restaurant jurassien « La Ferme », situé à côté de l'hôtel, nous accueille chaleureusement. L'étape du jour est au cœur des discussions, mais c'est surtout l'occasion de savourer les spécialités locales : pièce de bœuf cuite sur pierre, Morbier, Mont d'Or, Comté... Un régal bien mérité !

### MERCREDI 16 JUILLET - ÉTAPE 6 : MALBUISSON → SAINT-MAURICE (CH)

Ce matin, après un copieux petit-déjeuner, nous quittons la France pour entrer en Suisse, dans le canton de Vaud. L'air est plus frais que les jours précédents : nous sommes encore à plus de 900 mètres d'altitude.

L'étape du jour, bien que présentant un dénivelé positif de plus de 1100 mètres, s'annonce plus roulante en fin de parcours. Une superbe descente nous mène jusqu'à la frontière, au niveau de Vallorbe. Déjà, les paysages suisses nous émerveillent, et les routes, d'une qualité irréprochable, nous donnent des ailes.

Quelques petites côtes nous permettent de nous mettre en jambe, et les trente premiers kilomètres sont avalés à bon rythme. À Orbe, Christophe rencontre de nouveaux soucis mécaniques. Un rapide réglage de selle plus tard, nous repartons vers Chavornay, lieu de notre premier ravitaillement. Il fait chaud, et l'ombre est la bienvenue pour remplir les bidons et croquer quelques barres énergétiques.

Le deuxième tiers de l'étape débute par une série de longues côtes qui étirent le groupe. La fontaine de Villars-le-Terroir nous offre une pause rafraîchissante avant d'attaquer les derniers lacets menant à Brétigny. Les premiers au sommet attendent les suivants, et nous plongeons ensuite à vive allure vers Puidoux, où nous dinons au bord du lac de Bret. L'endroit est bucolique, avec une vue dégagée sur les Alpes toutes proches. Des vendeurs d'abricots attirent les touristes — et François, qui nous offre une barquette de ces fruits gorgés de soleil.

Revigorés, nous repartons vers Vevey et le lac Léman. Une pause photo s'impose, et quelle surprise : un employé communal nous propose spontanément de nous prendre en photo. Il se révèle être un expatrié binchois, installé ici depuis plusieurs années !



La descente vers le lac, sur une étroite route cantonale, se fait prudemment. Nous traversons les riches communes du canton de Vaud, espérant un arrêt à Montreux pour immortaliser la statue de Freddie Mercury. Mais le célèbre festival bat son plein, et la foule nous empêche de nous arrêter.

La chaleur devient pesante, et le ciel se charge. À une vingtaine de kilomètres de l'arrivée, nous improvisons une dernière halte auprès d'une fontaine... dont l'eau est malheureusement impropre à la consommation. Heureusement, la camionnette de soutien nous fournit de quoi nous ravitailler.



Les derniers kilomètres défilent : nous traversons Aigle, siège du Centre mondial du cyclisme, puis Ollon et Bex. Une dernière traversée du Rhône, et nous atteignons enfin notre destination du jour : La Dent du Midi. Une douche bien méritée nous attend !



**Arrivée à Saint-Maurice**



**Les « tortues Ninja » face à l'hôtel « La dent du Midi » à Saint-Maurice**

### JEUDI 17 JUILLET - ÉTAPE 7 : SAINT-MAURICE → SAAS GRUND

La nuit a été pluvieuse, et la météo semble peu engageante lorsque nous déjeunons à 7 h 30. Pourtant, deux heures plus tard, au moment du départ, le soleil perce déjà les nuages et nous réchauffe de ses rayons bienfaiteurs.



#### **Voie verte entre St Maurice et Martigny**

Nous empruntons principalement des voies vertes le long du Rhône. En passant par Martigny, Saxon et Aproz, nous découvrons les paysages variés du Valais : vergers d'abricotiers, de poiriers et de pommiers, vignobles accrochés aux coteaux alpins... La route est presque plate, propice aux discussions, aux anecdotes et aux photos-souvenirs.

Notre premier arrêt se fait au bord de l'étang d'Aproz. Dans la vallée, la chaleur monte, et le ravitaillement en boissons fraîches est le bienvenu. Jean-Claude en profite pour changer sa roue arrière, ce qui retarde un peu le groupe. Mais aujourd'hui, nous avons un impératif : les enfants des Camps Valentine Devos nous attendent à 16 h. Pas question d'être en retard.

Après quelques tergiversations, nous partons en direction d'Agarn, lieu de notre pause de midi. Nous longeons Sion, dont nous apercevons le château, et empruntons parfois des routes à forte circulation. La température grimpe encore, et la pause arrive à point nommé. Il reste alors une quarantaine de kilomètres avant l'arrivée. À l'ombre, nous reprenons des forces autour d'un repas simple mais bienvenu.

Nous repartons vers Visp, dernier point d'arrêt avant la terrible montée vers Saas Grund. Isabelle nous y attend, accompagnée de l'épouse de Michelangelo et maman de Mathis. Dernier remplissage des gourdes, quelques gels glissés dans les poches... et nous voilà partis pour l'ultime ascension : une vingtaine de kilomètres redoutables.

La chaleur devient accablante, mais la motivation est intacte. Hugues, Michelangelo, François et Dominique partent en tête. Le reste du groupe reste soudé jusqu'à Stalden, où les pourcentages atteignent régulièrement les 12 %. J'accompagne Mathis et Philippe, qui connaît bien la route. Nous montons à notre rythme, économisant nos dernières forces.

Passé le carrefour menant à Zermatt, le trafic se calme, mais la chaleur devient étouffante, parfois proche des 40 °C lorsque camions ou cars nous dépassent. Chacun grimpe désormais à son rythme. Dominique, parti trop vite, est rattrapé. Mathis, plus jeune de quarante ans, s'envole. Philippe, à bout, décroche. Je me retrouve seul, face à la pente.

Il reste une dizaine de kilomètres. Je m'accroche, guidé par mon GPS qui décompte lentement les kilomètres. J'aperçois François, parti dès le pied du col. Je le rejoins à l'approche du dernier kilomètre. Dans un ultime effort, nous décidons de franchir la ligne ensemble. Émus, bras dessus, bras dessous, nous terminons ce périple, les larmes aux yeux. Des larmes de joie, de fatigue... et



## ACTIVITÉS DES CLUBS / VOYAGES

d'hommage. François a dédié ce voyage à sa fille Clara, disparue trop tôt. Ce moment restera gravé.



À Saas-Balen, Albert Devos et son épouse nous accueillent avec une bière fraîche et des sourires sincères. Une fois le groupe au complet, nous rejoignons ensemble Saas Grund, où une trentaine d'enfants atteints de cancer nous attendent avec impatience.

Cette fois, les frissons ne viennent pas du froid. Notre voyage prend tout son sens. Notre objectif est atteint. Quelle joie de voir ces enfants, pour qui ces vacances sont un véritable cadeau de la vie.

Après sept jours d'efforts, de rires, de sueur et de souvenirs partagés, notre périple touche à sa fin. De Soignies à Saas Grund, en passant par les Ardennes, la Lorraine, les Vosges, le Jura, le canton de Vaud et le Valais, nous avons traversé des paysages somptueux, affronté des montées redoutables, savouré des descentes grisantes... mais surtout, nous avons vécu une aventure humaine hors du commun.

Chaque étape a été marquée par des moments forts : les encouragements dans les côtes, les pique-niques à l'ombre des églises, les réparations improvisées, les gestes de solidarité, les anecdotes échangées sur la route. Et puis, il y a eu les rencontres : celles avec les

habitants, les bénévoles, les passants curieux... et bien sûr, celle avec les enfants des Camps Valentine Devos, qui donne à ce voyage tout son sens.

Car au-delà du défi sportif, c'est une cause qui nous a réunis : offrir un moment de bonheur à des enfants qui traversent l'épreuve de la maladie. Les voir sourire, s'émerveiller, s'amuser... c'est là notre plus belle récompense. Ce sont eux, les véritables héros de cette aventure.

Nous repartons avec des jambes fatiguées, certes, mais le cœur rempli. Rempli de gratitude, de fierté, et d'une profonde humilité face à la force de vie de ces enfants. Ce voyage restera gravé dans nos mémoires comme une parenthèse précieuse, un moment suspendu entre ciel et terre, entre effort et tendresse.

Merci à tous ceux qui ont rendu cette aventure possible : les organisateurs, les accompagnants, les mécènes, les familles, les amis... et bien sûr, chaque membre du groupe, pour sa présence, son énergie et son engagement.

À bientôt, peut-être, pour une nouvelle aventure. Mais quoi qu'il arrive, celle-ci restera unique.

Frédéric Paternôte



Arrivée à Saas Grund





## LA SEMAINE FÉDÉRALE À ORLÉANS CHRONIQUE DU VÉLO CYCLO CLUB FLEURISIEN

PAR PASCAL DECHAMPS -VCCF.FLEURUS@GMAIL.COM-

Effectivement, le VCCF, représenté par 8 membres, a participé activement à la quatre-vingt-sixième Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme (SF), qui se déroulait cette année dans cette superbe ville libérée par Jeanne d'Arc en 1429 : Orléans.

Je pourrais vous raconter nos sorties, mais sachez seulement que les plus téméraires peuvent rouler sept jours de suite et parcourir 600, 700, voire 800 km, tandis que les autres cyclos roulent selon leurs envies et leurs capacités. C'est ça, le « vélo liberté ». Je vais donc plutôt tenter de vous donner l'envie d'y participer en 2026, à Château-Gontier-sur-Mayenne, du 2 au 6 août.

Notre fameuse devise, « Vélo Liberté », ne pourrait pas mieux s'illustrer qu'à la SF, plus que dans n'importe quelle autre organisation.

La SF, c'est, pour une participation de 50 €, sept jours de vélo — Route, VTT ou Gravel — avec, chaque jour, plusieurs circuits convenant à tous les pratiquants que nous sommes au sein de la FFBC. De très beaux parcours sont à découvrir, sécurisés, fléchés et disponibles en version GPS, avec régulièrement des points d'accueil pour se restaurer, s'hydrater, effectuer une petite réparation mécanique... et bien sûr discuter avec les 8000 participants. Même si ce nombre peut impressionner, le trafic reste fluide, à quelques exceptions près, avec l'avantage de ne presque jamais rouler seul. Plusieurs centaines de bénévoles œuvrent chaque jour pour vous accueillir et assurer votre sécurité.

La SF, c'est aussi l'occasion de découvrir une belle région de France — bien sûr à la vitesse qui vous convient — mais aussi d'en profiter après l'effort. Cela peut également être une semaine familiale, car des activités sont prévues pour les accompagnants non-cyclos.

Le départ s'effectue depuis le village fédéral, où des sociétés, artisans et groupements exposent leur savoir-faire et leur matériel. C'est également l'endroit où vous trouverez toutes les informations utiles.



Côté pratique, c'est vous qui choisissez votre logement : hôtel, chambre d'hôte, gîte, chez l'habitant... Un camping est installé à proximité du village fédéral. Vous pourrez, pour une somme modique, y prendre le petit-déjeuner, le souper, ainsi que le verre de l'amitié au retour de votre randonnée, sans oublier la visite des nombreux stands.

Plus qu'un simple événement sportif, la SF est une rencontre humaine et festive, où chaque coup de pédale est l'occasion de tisser des liens, de partager nos pratiques, de rêver à des projets futurs, et de goûter à ce plaisir simple et inestimable de rouler ensemble, sans objectif compétitif, mais avec empathie pour chacun et chacune.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez visiter la page suivante : [semaine-federale.ffvelo.fr/2026/](http://semaine-federale.ffvelo.fr/2026/)

Ou venir en discuter de vive voix lors de notre Circuit des Grands Braquets les 3 et 4 mai 2026 salle espace Citoyen, place de Lambusart à Lambusart.

À bientôt sur les routes — mais toujours à vélo !

Le Vice-président du VCC Fleurus.





## ACTIVITÉS DES CLUBS / VOYAGES

# VOYAGE AU LONG COURS POUR DES «CYCLOS DE SAINT-ROCH» INTREPIDES

## «LESSINES - BEAUNE», 612 KM EN 5 ÉTAPES DE +/- 120 KM.

PAR PHILIPPE COLLART <VTT@VELO-LIBERTE.BE>

### UNE EXPÉDITION NÉE D'UNE SIMPLE BOUTADE.

Stéphane VANDAUL a eu cette idée un jour de 2019, alors qu'il se trouvait à l'Hôpital Notre-Dame à la Rose de Lessines avec son épouse. Après une randonnée, il en discute avec Patrick ROCHER qui trouve le concept génial.

Fin 2024, le fameux panneau informatif qu'il avait aperçu sur un mur de l'édifice quelques années plus tôt refait surface. Patrick propose à Stéphane d'organiser le voyage. Il s'occuperait de dessiner les circuits.

**Voilà comment le rêve se concrétise en 2025 : «NOUS ALLONS BAROUDER ENTRE LES DEUX HOPITAUX».**

Le projet est rapidement mis en place. Les douze participants (3 dames, 9 messieurs) sont inscrits sans délai. Le parcours est tracé, en prenant en compte les capacités des cyclistes, qui proviennent de différents groupes. Les réservations pour l'hébergement de cette petite équipe sont confirmées dans la foulée. Avant le départ, les réunions préparatoires se succèdent. Car 612 km à vélo, entre «L'HOPITAL NOTRE-DAME A LA ROSE» et «LES HOSPICES HÔTEL-DIEU», ce n'est pas une sinécure. Il faut de la rigueur, du bon matériel, un entraînement sérieux et des accompagnateurs prêts à faciliter la tâche de ceux qui roulent. Le transport des bagages ainsi que le retour en minibus avec une remorque spécifique pour les vélos, sont également organisés avec soin. C'est une véritable expédition. Une aventure où la météo devra être clémente.

01 septembre 2025. Le départ est donné de l'HNDR sous les encouragements de nombreux sympathisants. Les médias sont présents (NOTELE-VIVACITE). Le groupe va vivre plusieurs jours contrastés : le vent, le dénivelé, une panne, des



«coups de bambou» et des «coups de mieux» alternent. Toutefois, leur motivation reste intacte. Certes, la route est longue, mais elle est belle, avec ses paysages pittoresques et ses édifices historiques. Quelle odyssee !!!

05 septembre 2025. Au bout du bout, ils ont aperçu les toits en tuiles vernissées, aux motifs polychromes, des majestueux HOSPICES érigés au cœur de la ville de Beaune. La récompense ultime après ce superbe voyage, au cours duquel le groupe est resté solidaire et soudé, comme l'avait souhaité l'initiateur Stéphane VANDAUL. Dans le futur, ces membres des «CYCLOS DE SAINT-ROCH» pourront se rappeler avec fierté qu'ils ont fait partie de ce raid. Dans un club, certains événements marquent son histoire, et de «LESSINES A BEAUNE» en fera assurément partie. Félicitations à tous pour avoir relevé ce défi avec brio !





# LA MAISON DU CYCLISME A SOUGNE-REMOUCHAMPS PARTENARIAT ET VISIBILITÉ

PAR ALAIN MANGUETTE - ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ PROVINCE DE LIÈGE



C'est un partenariat grandissant qui ne cesse de se renforcer entre la Maison du Cyclisme LBL et la Fédération Francophone Belge de Cyclotourisme. Lisez plutôt : présentation au salon velofolies, accueil lors de l'assemblée générale de la FFBC en janvier dernier et maintenant un espace dédié pour notre Fédération.

Le samedi 25 janvier dernier, la FFBC, sous la houlette de son dynamique administrateur Alain Manguette, a pu organiser son

Assemblée générale au Centre récréatif à Sougné-Remouchamps. Une des activités de la matinée, organisée pour les membres, consistait en la visite de la Maison du cyclisme. Près de 40 amateurs, trices et pratiquant.es de la petite reine ont ainsi pu revivre l'histoire de la bicyclette, les exploits des grands champions, admirer des pièces uniques et tester les applications virtuelles dans les différents espaces. Ils ont eu aussi beaucoup de plaisir à partager et évoquer anecdotes et autres souvenirs bien gravés dans leur mémoire de passionnés.



Depuis ce mois de septembre, c'est un espace dédié à la FFBC qui vient d'être mis en place à la Maison du cyclisme. Notre revue et agendas de randonnées vont y trouver une bonne place de visibilité dorénavant. Un espace pour faire la promotion de nos activités et surtout des organisations de nos clubs qui ne manqueront certainement pas d'intéresser les visiteurs «tout public» passionnés de cyclotourisme.

Pour tout savoir sur le cyclisme (ses origines, ses champions, son évolution, ses coulisses, ...), n'hésitez pas à aller faire une visite à la Maison du cyclisme LBL à Remouchamps.

**La FFBC c'est VOUS**

*La Force d'une Fédération*

**+ DE 30.000.000 KM PARCOURS/AN**  
+ DE 250 CLUBS | + DE 10.000 AFFILIÉS | + DE 500 RANDONNÉES/AN

**REJOIGNEZ LA FFBC.be**

FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME, VTT ET GRAVEL  
CHAUSSEÉE DE BRUXELLES 441 BTES - 7050 ENGHEN - +32 (0)2/520.95.12 - FFBC@VELD-LIBERTÉ.BE  
PARTENARIAT : COMMUNICATION@VELD-LIBERTÉ.BE | VTT : VTT@VELD-LIBERTÉ.BE | GRAVEL : GRAVEL@VELD-LIBERTÉ.BE

**PARTAGEONS VOTRE PASSION !**

*La Force d'une Fédération*

**+ de 30.000.000 kilomètres/an parcourus**

**FFBC**  
FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE  
DU CYCLOTOURISME  
ET DU VTT

**250 CLUBS - 10.000 AFFILIÉS**  
**PLUS DE 500 RANDONNÉES/AN**

**ffbc.be** *Je participe* **velo-liberte**





# «100 CÔTES DE BELGIQUE»

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

Pour la quatrième fois déjà, la FFBC vous propose sa rubrique «RDV 100 Côtes de Belgique». Dans chaque numéro, Vincent Jamouille, auteur du livre collector 100 Côtes de Belgique paru le 15 novembre 2024, vous emmène à la rencontre de côtes mythiques et insolites soigneusement sélectionnées. Entendez par «mythique», les côtes régulièrement empruntées par les classiques belges, et par «insolite» des côtes moins connues mais tout aussi exigeantes. Bonne lecture !

Cette fois-ci, cap sur un grand classique du Tour des Flandres, le Molenberg et sur une côte insolite nichée dans la Haute-Meuse : le redoutable Triple Mur des Monty à Lustin.

## COTE MYTHIQUE : MOLENBERG

Malgré des chiffres peu impressionnants – 31 m de dénivelé, 6,7% de moyenne sur 460 m – le Molenberg est un mythe. Sa réputation tient autant à ses pavés qu'à son cadre particulier qui, en course, ne pardonne aucune erreur. Son étroitesse et son pied perpendiculaire à la route d'accès imposent aux prétendants à la victoire un placement impeccable en tête de groupe.

**«PAS DANS LES 10 PREMIERS AU PIED  
= ½ HEURE POUR REMONTER !»**

**PETER VAN PETEGEM**

Dès le petit pont franchi, vous laissez le moulin à eau sur votre gauche et la route s'élève brusquement. 200 m de pavés bien bosselés à 10% vous attendent. Le final, nettement moins pentu (4%) et sur surface lisse, est idéal

pour creuser les écarts. Lors de sa victoire sur le Tour des Flandres en 2010, Fabian Cancellara y plaça sa première attaque à 44 km de l'arrivée. Seul Tom Boonen fut en mesure de le suivre. Ils prirent une vingtaine de secondes et le peloton ne les revit plus avant l'arrivée. C'est dire l'importance du placement, de l'explosivité et de la maîtrise des pavés.

Depuis l'instauration de l'arrivée à Audenarde, le Molenberg est toujours escaladé, mais bien plus tôt dans la course, généralement à la fin du premier quart des ascensions. Le Nieuwsblad, qui a désormais repris en grande partie l'ancien final du Ronde, le positionne encore à une quarantaine de kilomètres de l'arrivée.



» LONGUEUR	460m
» MOYENNE	6,7%
» MAXIMUM	14%
» DÉNIVELÉ *	31m
» ALTITUDE	57m
» REVÊTEMENT	Pavé
» COTACOL	82
» LOCALITÉ	Sint-Denijs-Boekel - Zwalm
» COURSES	Classiques flamandaises
» CATÉGORIE	Mythique

# LE MOLENBERG





# COTE INSOLITE : LE TRIPLE MUR DES MONTY



Blotti dans les Fonds de Lustin, au creux de la vallée encaissée de Tailfer — un discret affluent de la Meuse — le Triple Mur des Monty est un trésor trop souvent ignoré. Baptisé du nom de la rue qu'il emprunte, ce mur redoutable est pourtant l'un des défis les plus coriaces que la Belgique puisse offrir aux cyclistes. Malgré son potentiel explosif, il reste boudé par les grandes épreuves cyclistes. Seules quelques cyclosporives, le Tour de Namur et la «Vieille Boucle Lustinoise» — une course vintage mêlant performance et folklore, où moustaches, cadres en acier et manettes au cadre sont de mise, tandis que les pédales à clips sont proscrites — lui rendent hommage.

Et pourtant, les chiffres parlent d'eux-mêmes : 1210 m à 12 % de moyenne, avec des passages culminant à 24 %. De quoi faire éclater n'importe quel peloton.



## TRIPLE MUR OU SIMPLE SUPPLICE ?

La question mérite d'être posée. Car si l'on parle de «triple mur», les rares «replats» entre les trois sections sont tout sauf reposants : courts et tout de même à 5 ou 6 %, ils ne permettent guère plus qu'une brève inspiration avant la prochaine rampe.

Le premier mur s'élève à flanc de coteau, droit dans la pente, avec 160 mètres à 15 %. À peine le temps de reprendre son souffle que la route oblique pour remonter une vallée perpendiculaire, et déjà le deuxième mur se dresse : 500 mètres à 13 %, implacables. Suit une courte accalmie, une centaine de mètres à peine, avant l'apothéose. Le troisième mur, le plus spectaculaire, aligne 400 mètres à 13 %, dont 100 mètres flirtent avec les 18 %, et même un passage à 24 %. Le final est si abrupt que, si l'on se retourne quelques dizaines de mètres plus loin, la route semble s'effacer derrière soi, comme si elle se jetait dans le vide. Un joyau à découvrir absolument !



» LONGUEUR	1210m
» MOYENNE	11,9%
» MAXIMUM	24%
» DÉNIVELLE	144m
» ALTITUDE	250m
» REVÊTEMENT	Lisse
» COTACOL	321
» LOCALITÉ	Lustin - Profondville
» COURSES	Vieille Boucle Lustinoise - Tour de Namur
» CATÉGORIE	Insolite

# LE TRIPLE MUR DES MONTY

Poursuivez la découverte dans le livre collector «100 Côtes de Belgique» disponible à la vente sur [www.100cotes-belgique.com](http://www.100cotes-belgique.com)



Rendez-vous dans le prochain numéro.





## ROND-POINT CLAUDY CRIQUELION LESSINES

PAR PHILIPPE COLLART <VTT@VELO-LIBERTE.BE>



Après celui érigé à Enghien en souvenir de l'incroyable carrière du « cannibale » Eddy Merckx, c'est au tour de Lessines d'avoir mis à l'honneur un de ses fidèles citoyens célèbre par ses prestations vélocipédiques.

Décédé voici 10 ans, le « Crique » comme on le nommait si bien a remporté pas moins de 60 victoires sur les grandes classiques entre 1979 et 1991.

Échevin des Sports de sa commune durant 9 années (2006 à 2015), Claudy Criquelion restera donc toujours dans la mémoire des Lessinois grâce à ce rond-point qui désormais porte son nom.

Composé de 3 statues évoquant les moments les plus marquants de sa carrière, avec les maillots de Champion de Belgique (1990), maillot de l'équipe nationale belge et son maillot de Champion du Monde remporté

à Barcelone en 1984, la famille a voulu retenir les moments les plus marquants du parcours sportifs de leur défunt.

Inauguré par la Ministre des Sports Jacqueline Galant en présence de Line De Mecheleer (Échevine de l'Aménagement du Territoire) porteuse de ce dossier durant de longues années et de l'Échevine des Sports Aurélia Criquelion cette cérémonie aura été empreinte de grands moments d'émotion.

Durant celle-ci, le bourgmestre Antoine Motte aura eu cette très belle parole : « Ce rond-point n'est pas qu'un lieu de passage, c'est un lieu de Mémoire. Un lieu qui nous rappelle qu'un homme peut marquer sa ville et son entourage par ce qu'il a fait mais surtout par ce qu'il est encore et toujours aujourd'hui »

À la suite de cette inauguration, un moment d'échange fut organisé à l'Hôtel de Ville.

Claudy Criquelion reçu à titre posthume le certificat de citoyen d'honneur de la Ville de Lessines remis à son épouse Linda.

Invité à cette réception, les clubs locaux dont le VTT Team Lessines entre autre ont pu largement échanger avec la Ministre des Sports de même que son homologue de la Mobilité François Desquesnes également présent.





## LECTURE : «MÊME PAS PEUR!»

PAR **WILLY BRAILLARD** <WILLY.BRAILLARD@BRAILLARD.BE>

Encouragé par ses admirateurs du récit de ses aventures automobiles sur Facebook pendant le Covid, l'auteur s'est amusé à écrire le récit d'une vie peu banale et remplie de nombreuses péripéties.

**SA VIE ÉTANT UN ROMAN, IL EN FAIT UN ROMAN DE VIE.**

De sa carrière automobile internationale de 15 saisons à ses exploits cyclistes avec Eddy Merckx et Jacky Ickx notamment, il décrit sa jeunesse où le foot prenait toute son importance avant de bifurquer vers les sports mécaniques suite à des problèmes de santé.

Sa reconversion professionnelle le voit être un précurseur dans les banques de données comportementales et le premier en Europe à réaliser des mailings personnalisés à l'aide d'imprimantes laser Xerox.

Enfin sa réussite familiale, 47 ans de mariage, 2 filles et cinq petits-enfants dont un champion de tennis font qu'il estime avoir réussi sa vie.

29 chapitres, tous précédés d'une maxime et suivis d'une anecdote rend le livre dynamique et agréable à lire.

Enfin son exemple peut montrer aux jeunes que tout est possible si l'on a la volonté et la persévérance.

Puisse son exemple susciter des vocations.



Self-made man, Willy Brillard (78 ans) a réussi sans grands moyens à se hisser parmi les meilleurs pilotes belges des années 70. Il a perdu quelques amis en course, a lui-même frôlé quelques fois la mort sans pour autant tempérer sa détermination. Il s'est également pris de passion pour le sport cycliste auquel ... Jacky Ickx l'a initié. Les descentes de cols où ils se défiaient restent ancrés dans sa mémoire !

Devenu ami avec Eddy Merckx après trois participations en commun à des rallyes dont celui du Zaïre, c'est avec Eddy qu'il poursuit ses randonnées cyclistes mémorables notamment à l'étranger contées dans les chapitres 19-20-21-23-24 et 25.

13 participations à « L'Etape du Tour » et 12 ascensions du géant de Provence - Mont Ventoux lui laissent des souvenirs impérissables.

Lancé dans le marketing direct par l'un de ses sponsors, les Editions Marabout d'André Gérard, il créa sa propre entreprise de courtage d'adresses devenant un pionnier des bases de données comportementales. Il introduisit également en Europe la première imprimante laser Xerox permettant des mailings personnalisés d'une qualité inégalée.

Willy Brillard a parfaitement intégré le principe grec du Kairos, qui définit un instant (où des instants) décisifs de la vie pour chaque personne. Ce moment peut être très bref et il consiste à prendre à bras le corps cette perche tendue par la vie qui peut faire basculer un destin.

Ce livre est une ode à l'effort prouvant qu'avec du courage, de la volonté et de la persévérance, tout est possible pour qui le veut.

Son plus cher désir est que des jeunes lisent ce livre les encourageant à tenter leur chance quoi qu'il leur en coûte. S'il pouvait susciter des vocations, il serait le plus heureux des hommes.

**Extraits de quelques témoignages en fin de livre :**

- **Jacques Borlée** (Célèbre entraîneur d'athlétisme) :

« Ce livre je le conseille à tous les parents, à tous les éducateurs, quand un jeune a des prédispositions, soutenez-le... Je vous conseille de mettre ce livre à votre chevet, pour vous booster un prochain matin. »

- **Thierry Boutsen** (Pilote de Formule 1 vainqueur de trois Grand Prix) :

« Après une première année en Formule Ford, Willy est venu me trouver en fin d'année et m'a dit « Tu n'y arriveras pas, tu n'attaques pas assez ». Quelle leçon ! Vexé je me suis entraîné à fond et l'année suivante j'ai gagné 15 courses sur 18. Tout ça pour dire que sans mon ami Willy je ne sais pas où j'en serais aujourd'hui. Merci Willy. »

- **Pierre Dieudonné** (Journaliste – pilote champion d'Europe tourisme 1976) :

La lecture du livre de mon ami Willy n'a fait que renforcer ma propre conviction : pour réussir sa vie, rien n'est plus exaltant que de partir à la poursuite de ses rêves d'enfant !



# UNE APPROCHE CONSCIENTE DE L'ENTRAÎNEMENT

PAR NICOLAS CAUCHETEUX <NICOLAS.CAUCHETEUX@GMAIL.COM>

Un peu débordé durant ces vacances d'été je me suis basé sur un article de mon premier formateur en études posturales vélo pour vous écrire ce nouvel article qui j'espère vous apportera dans votre pratique du vélo.

Imaginez-vous dans une séance difficile ou une course. Vous vous dépassez, mais en même temps, cela semble naturel ; chaque coup de pédale est une expression joyeuse de votre forme physique. Vous vivez pleinement le moment. Vous ne voulez être nulle part ailleurs. Vos cinq sens sont pleinement engagés : vous ressentez, voyez, entendez, sentez et goûtez votre environnement. C'est ce que ressent l'entraînement en harmonie avec votre corps.

Quand j'ai commencé le cyclisme, je n'avais pas accès à toute la technologie ; une partie existait déjà, mais elle n'était pas courante, et un jeune cycliste n'y aurait pas souvent recours. En vieillissant, j'ai introduit de plus en plus de technologie dans mes sorties, grâce à sa disponibilité accrue et à mon désir de performer au plus haut niveau.

Au début, il me semblait que cette technologie, en particulier l'intégration du capteur de puissance, allait améliorer mon expérience du cyclisme, et au moins, ma forme physique. Cependant, cela ne correspond pas à ce que j'ai vécu. À mesure que je devenais plus dépendant des données, je perdais ma passion pour ce sport. Il ne s'agissait plus de savourer le cyclisme pour ce qu'il est — un moyen de se connecter à soi même et à la nature — mais cela devenait un fardeau de devoir atteindre certains chiffres.

De plus, le phénomène de la preuve sociale est ancré dans le monde du cyclisme, tout comme dans le reste du monde. Si tout le monde fait quelque chose, cela doit être la meilleure méthode.

Pourquoi iriez-vous à l'encontre du récit dominant ? Souvenez-vous de l'époque où les gens commençaient à fumer pour ne pas avoir l'air de ne pas appartenir au groupe des "cool kids". C'est ainsi que la preuve sociale peut nous pousser à faire des choses que nous n'aurions pas faites autrement. La leçon ici est que si vous ressentez au plus profond de vous que quelque chose ne va pas, ne le faites pas.

À cet égard, je me suis toujours senti comme un outsider. Je cherchais toujours à remettre en question les idées, à aller au fond des choses et à poser les « pourquoi ». La plupart du temps, mes équipes de cyclisme me critiquaient, mais je savais qu'il y avait quelque chose qui me poussait à explorer davantage. Je ne pouvais pas faire quelque chose sans l'examiner. Cela m'a conduit à développer ma philosophie de l'entraînement.

Comme vous le savez, dans la société actuelle, nous sommes entourés de technologie ; il est devenu (presque) impossible de l'éviter complètement, même les démarches administratives sont passées en ligne. Ce changement rapide dans la manière dont nous organisons nos vies nous a pris par surprise, nous laissant peu de temps pour décider correctement comment intégrer cette technologie dans nos vies quotidiennes. Certaines personnes adoptent la technologie très tôt, tandis que d'autres attendent que les masses la suivent, et d'autres encore sont sceptiques, mais finissent par l'adopter, si elles y sont contraintes.

Et s'il existait une meilleure voie ? Et si vous essayiez la technologie puis preniez du recul pour évaluer ce qu'elle apporte réellement à nos vies ? Si une technologie ou son utilisation n'améliore pas notre vie, pourquoi la garder ?

Toutes ces questions m'ont conduit à cette compréhension philosophique du cyclisme. Je n'étais pas satisfait des réponses classiques, ce qui m'a conduit à ce parcours. Au cours des dernières années, j'ai fait demi-tour, en retirant progressivement la technologie au lieu de l'adopter aveuglément.

Sur le vélo, cela m'a mené à un point où j'utilise toujours un compteur pour enregistrer mes données, mais je ne me sers que d'un cardio-fréquence-mètre comme capteur externe. Cela me suffit. Je n'utilise plus de capteur de puissance, ni même de capteur de cadence. Je garde le cardio-fréquence-mètre car il n'est pas distrayant dans certaines conditions. Je l'enregistre seulement, mais je ne le regarde pas, à l'exception de quelques coups d'oeil durant la sortie. Les données ne devraient pas nous détourner des beautés de l'expérience cycliste elle-même. La plupart du temps, mon







compteur enregistre mais n'affiche que la carte. Le capteur de puissance me distrairait constamment, même sans afficher ses données. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser aux chiffres, même sans les regarder.

Le capteur de puissance est en effet une invention intéressante puisqu'il mesure un output, tandis que le cardiofréquencemètre mesure un input. En tant que cyclistes, nous avons le luxe de disposer d'une mesure fiable de la puissance. Ce n'est pas le cas dans d'autres sports, mais cela pourrait être une bénédiction déguisée. Le capteur de puissance indique combien d'énergie convertie est produite, tandis que le cardiofréquencemètre montre combien d'énergie est nécessaire pour produire cette énergie convertie.

Le but du cyclisme est simple : profiter de l'expérience au maximum et atteindre son plein potentiel. Pour beaucoup de gens, il semble que ces deux éléments ne se recoupent pas. Cela signifie que si vous voulez atteindre le plus grand plaisir, vous ne pourrez pas atteindre votre plein potentiel, et inversement, atteindre votre plein potentiel tout en ayant le plus grand plaisir est impossible.

D'après mon expérience, c'est faux. Le cyclisme doit améliorer notre santé, mentale et physique, et non la compromettre. Nous pouvons aussi l'aborder sous un angle philosophique.

Beaucoup de gens pensent que le but de la vie est le plaisir, alors ils le poursuivent directement. Cependant, cette vision hédoniste est également dangereuse, car de nombreuses activités qui conduisent à un plaisir à court terme ont des conséquences inattendues qui peuvent rendre le plaisir ressenti moins significatif que la douleur qu'il a produite. Dans ce cas, le résultat est négatif, et l'on peut logiquement conclure que ce n'est pas la meilleure décision. Même Épicure, qui prônait une vie sans douleur remplie de plaisirs, nous mettait en garde contre les conséquences imprévues de la recherche de gratification immédiate.

Le cyclisme suit les mêmes règles universelles — tout suit ces règles. Nous devons d'abord construire une discipline de ce qui est juste selon la nature, ce qui nous mettra au défi de grandir car nous poursuivons quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Cependant, cela mènera à un vrai plaisir à long terme sans les conséquences négatives de ce processus hédoniste mentionné précédemment. Nous devrions pédaler vers notre potentiel tout en profitant pleinement du processus. C'est le chemin vers une pratique saine.

Apprendre à se connecter profondément à mon corps me permet de faire cela. Je ressens l'importance de partager cette connaissance dans un monde qui n'a jamais été aussi connecté à la technologie mais paradoxalement aussi dé-

connecté de son âme. J'ai découvert que me concentrer moins sur les données externes et plus sur les sensations internes pendant le cyclisme conduit à une expérience plus agréable et épanouissante, sans compromettre la performance, tout en réduisant l'effort perçu pour un rendement donné. Je suggère que les cyclistes peuvent bénéficier d'une approche plus consciente du cyclisme, en mettant l'accent sur les signaux internes plutôt que sur les métriques basées sur les données.

Je me souviens d'avoir effectué des séances d'intervalles, fixant les chiffres de puissance qui fluctuaient sans relâche sur mon écran. C'est extrêmement épuisant mentalement, car notre cerveau a une capacité limitée de concentration. Ne serait-il pas mieux de donner toute notre attention à ce que nous essayons d'accomplir, plutôt que de jouer à une course aux chiffres sur l'écran ?

Certains d'entre vous pourraient être réticents à abandonner les données, en particulier le capteur de puissance, comme je l'ai fait. Vous n'avez peut-être pas besoin de le faire. Le but est d'avoir une relation intentionnelle avec la technologie. D'ailleurs, c'est valable pour tout le reste. Nous voulons que la technologie soit utilisée pour enrichir nos vies, pas pour les compliquer sans ajouter de bénéfice à la performance. Cela signifie sélectionner les meilleures technologies et les utiliser de la manière la plus utile.

Vous pourriez aussi penser que parvenir à une grande connexion avec votre corps est impossible ou prendrait trop de temps. D'abord, la patience est une vertu. Ensuite, je crois que tout le monde peut puiser dans sa sagesse intérieure ; le problème est simplement que nous ne sommes pas encouragés à le faire. Avec vingt-trois ans de cyclisme compétitif et beaucoup de tâtonnements, j'espère qu'en vous enseignant ces leçons durement acquises, vous progresserez plus vite vers votre potentiel dans ce sport, en atteignant à la fois le plus grand plaisir et la plus grande performance.

Avec ce cours, j'espère vous guider vers une pratique consciente du cyclisme, qui vous servira même dans d'autres domaines de la vie. La conscience mène à la maîtrise.

En résumé : nous ne devrions utiliser que la technologie qui nous sert, et de la meilleure manière pour nous.

La technologie ne nous rend pas plus rapides.

S'entraîner en écoutant son corps nous rend au moins aussi rapides, et nous profitons davantage du sport. C'est aussi le chemin vers la santé.



Ces conseils sont publiés par :

Nicolas CAUCHETEUX - MORPHOBIKE

46 Grand Rue, 7640 Antoing - Tel : +32 471 88 06 06

contact@morpho-bike.be

[www.morpho-bike.be](http://www.morpho-bike.be)



## INSOLITE

PAR JULIEN MAJKOWSKI - PARTIE XVII

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

## ET SI ON SE REFAISAIT UN PETIT COL !!

Dans notre revue, quand je lis les exploits de ceux qui font plusieurs fois le Ventoux, ça me fait rêver, mais quand on est handicapé, il faut bien se contenter de ce que l'on peut faire.

Comme je l'ai déjà écrit, ce qui est banal pour un cyclo chevronné devient un exploit pour un infirme !!! Alors, c'est parti.

Nous sommes en 1996. Nos cousins ont choisi un camping dans les environs de Le Vigan (Au Nord de Montpellier). Et comme d'habitude, nous cherchons un logement chez l'habitant.

Surprises, le prix qui d'année en année augmente est devenu comparable à un hôtel 2 étoiles ; de plus il fallait ajouter au prix de la location la literie et je ne sais plus quoi d'autre. Bref, ce jour-là nous avons décidé que dorénavant, nous irions à l'hôtel.

Et c'est une tradition, pendant que ma dulcinée et ses cousins enfilent les caves à vin, j'en profite pour enfiler ..... un col.

Nous ne sommes pas loin du Mont Aigouale, où en 1996 j'aurais dit que personne ne connaît, car le tour de France n'y passe JAMAIS. Ne dit-on pas qu'il ne faut jamais dire jamais. Effectivement ; le tour y est passé pour la première fois en 1987, et pas loin de nous, en 2020.

Mais revenons à ce col. Pour ceux qui connaissent le Latin ou l'Italien « Aigoual <> Aqua, Acqua », et pour les Francophones tout ce qui commence par aqua, comme aquatique, aquarium, etc... Il porte bien son nom, car il y pleut TRES souvent. Un coup d'œil sur Internet vous donne une idée du temps qu'il y fait, brrrrr...

Trèves de bavardage, il fait un beau soleil, et je me rends en auto à Vallerargue, à 28 km du col. J'avais déjà un altimètre et j'ai pu relever quelques altitudes. (Pas trop mauvaises si je les compare aux chiffres officiels des années 2000).

Départ, altitude 354 m, la pente est douce (2%), le paysage bien boisé, et progressivement de plus en plus sauvage et vallonné. Après 5 km me voici déjà à Mas Méjean. Après ça commence à devenir plus sérieux, la pente varie de 4 à 5% et c'est le début des lacets. Comme toujours je m'attends à être dépassé par un ou des cyclos, qui en général m'encouragent, et parfois me font un brin de conversation. Et puis il y a toujours celui qui d'un air moqueur, dépasse sans rien dire, bof. !

Mais ce jour-là, surprise, à la sortie d'un lacet, au loin j'aperçois deux cyclistes, et qui plus est progressivement je m'en rapproche... Quand j'arrive à portée de voix, je comprends que c'est un cyclo habitué qui a embobiné un ami, en le persuadant qu'il pourrait faire ce col !

Comme je dois ralentir, je suis à l'aise, et je me place à leurs hauteur. Le cyclo me parle de ses différents exploits, tandis que son ami m'explique qu'il veut redescendre. Malgré les encouragements du style « Vas-y, tu peux y

arriver », pour finir le cyclo m'invite à continuer sans eux. Et après 2 h 15 min me voici à la station météorologique du Mont Aigoual, à l'altitude de 1560 m.

Je ne peux pas y résister, que voulez-vous, c'est mon dada !

Puissance moyenne = Ma masse fois « g » fois la différence d'altitude divisé par le temps. Soit  $90 \text{ kg} * 9,81 * (1560 - 354) / 8100 \text{ s} = 131 \text{ W}$ .

Et attention pour l'énergie, suivant les unités « officielles ».

Energie mécanique, comme pour la puissance, mais sans tenir compte du temps.

Energie mécanique = 1065 kJoules

Energie dépensée (rendement de 22 %) 4840 kJoules

Et pour les nostalgiques des calories

Energie dépensée : 1058 KILO calories

Il fait plein soleil, plus de 20°, et pas un poil de vent.

Qui a dit qu'au sommet le temps était exécrable ?

Dans le bâtiment se trouve une exposition.

Je suis aux anges, sur quelques mètres carrés je vois tous les appareils que j'utilise dans mon métier d'électronicien en sidérurgie, mais appliqué à la météo.

Puis tout à coup, mon regard est attiré par une maquette. On y voit en relief la Provence -Occidentale et les Pyrénées-Orientales. Réalisée avec de l'ouate, on y représente une coulée continue nuageuse générée par l'évaporation des Pyrénées. C'est elle qui provoque le ciel laiteux typique de cette partie française.

Envoyé par le vent, usuellement vers le Nord-Est, cette coulée se brise en deux gros blocs, ces derniers se brisant en deux, et chacun en deux et ainsi de suite (Fig 1).

Figure 1 formations des nuages



Depuis quand je regarde les nuages de cette région, je ne les vois plus comme avant.

Mais il est temps de penser au retour. En sortant je croise les deux cyclos. Finalement le plus faible a continué courageusement et est arrivé au sommet.

En descendant, je passe près d'un belvédère avec une magnifique vue sur les Cévennes.

Quelle vue, il faut absolument que j'en parle aux « cavistes ».

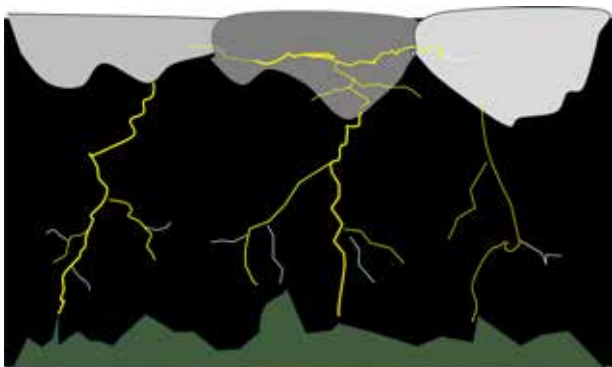
Visiblement j'ai été convainquant, et le lendemain nous voici partis à deux voitures à la station météorologique et



vers le belvédère.

Au belvédère la vue est toujours aussi belle, sauf qu'à l'horizon se profile un ciel plus noir que noir et transpercé par des éclairs entre les nuages et le sol.

Figure 2 la symphonie des éclairs



C'est féérique, .....mais les nuages se dirigent vers nous.

Nous nous sommes dit qu'il serait prudent de penser au retour, car les orages en montagnes peuvent être violents. Arrivé au pied du col, il commence à pleuvoir, de plus en plus fort.

Brusquement la pluie se transforme en grêlons, puis ceux-ci commencent à taper plus fort sur la carrosserie.

Nos cousins se réfugient sous le toit d'une station-service à l'abandon, et nous laissent une place.

La taille des grêlons augmentent et certains atteignent la taille d'une balle de tennis de table.

Deux ou trois minutes après le temps est redevenu normal. Toutefois la route est encore couverte d'une couche blanche, et les quelques voitures qui n'étaient pas à l'abri ont la carrosserie cabossée et pour certaines le parebrise brisé.

Ouf, le Mont Aigoual tient bien sa réputation.

Pour les curieux, sur internet, on peut trouver une description de la météo annuelle au mont Aigoual.

# TU AS PARTICIPÉ À UNE RANDO ? TU AS PARCOURU UNE RÉGION INÉDITE ? UN SUJET TE PASSIONNE ?

*Alors, on compte sur toi pour venir nous en parler  
dans les colonnes de notre prochaine revue trimestrielle !*

*Pas besoin de faire de la littérature mais tout simplement venir partager  
ta passion avec les 10.000 affiliés que compte notre Fédération.*

*Si en + tu as pris de chouettes photos,  
n'hésite pas un seul instant à illustrer au mieux ton récit.*

**ENVOIE-NOUS LE TOUT VIA MAIL**  
**REDACTION@VELO-LIBERTE.BE**

**ATTENTION : NOUVEAU MAIL DE CONTACT AVEC LA REDACTION**

*Nous ne manquerons pas de faire de ta petite bafouille  
un bel article pour le plus grand bonheur de toutes et tous.*

*L'équipe de la rédaction FFBC.*





# PORTEZ HAUT NOS COULEURS

## COMMANDES EN LIGNE SUR :

### WWW.VELO-LIBERTE.BE/ESHOP

## MAILLOT / CUISSARD



### MODÈLE ICON CLASSIC MATRIX

Maillot manches courtes	45,00€
Cuissard court	65,00€
Maillot manches longues	65,00€
Cuissard long	85,00€
Body coupe-vent	60,00€
Manchettes	25,00€
Tour de cou	20,00€

**PROCHAINES COMMANDES :**  
**30 OCTOBRE 2025**  
**31 DECEMBRE 2025**

**PAS DE STOCK :** Réassort commandes groupées  
 Délai de livraison : 6 à 8 semaines  
 Paiement effectué à la réservation sur le compte de la FFBC.  
 Equipement ni échangé - ni repris.

Voir guide des tailles Modèle FEMME

	Small (cm)	Medium (cm)	Big (cm)
0XXX	15-16	16-17	18-19
0XXX	40-45	47-52	48-53
2XS	45-50	52-57	53-58
3XS	45-50	57-62	58-63
4XS	50-55	57-62	58-63
XS	55-60	57-62	58-63
S	60-65	57-62	58-63
M	65-70	57-62	58-63
L	70-75	57-62	58-63
XL	75-80	57-62	58-63

Voir guide des tailles Modèle HOMME

	Small (cm)	Medium (cm)	Big (cm)
0XXX	40-45	47-52	48-53
0XXX	45-50	52-57	53-58
2XS	50-55	57-62	58-63
3XS	55-60	57-62	58-63
4XS	60-65	57-62	58-63
XS	65-70	57-62	58-63
S	70-75	57-62	58-63
M	75-80	57-62	58-63
L	80-85	57-62	58-63
XL	85-90	57-62	58-63



**MAILLOT**  
MANCHES LONGUES



**CUISSARD LONG**



**COUPE-VENT**



**MANCHETTES**



**TOUR DE COU**





# ROULER (TRÈS) LOIN FAIT-IL AUSSI MAL À LA TÊTE QU'ÀUX JAMBES ?

## QUESTIONNAIRE - ÉTUDE EN LIGNE SUR L'ULTRA DISTANCE

PAR **ARTHUR GOBERT** <ARTHUR.GOBERT@STUDENT.UCLOUVAIN.BE>

### QUAND LA DOULEUR FAIT PARTIE DU VOYAGE

Rouler plus de 300 kilomètres d'une traite ou passer plus de 20 heures en selle, ça paraît fou pour beaucoup. Pourtant, pour les passionnés d'ultra-distance, ce type de défi fait partie intégrante du sport. On pense souvent à la douleur physique : les jambes lourdes, les cervicales raides, les poignets engourdis. Mais derrière ces kilomètres avalés se cache une autre dimension, plus invisible : la gestion mentale de la douleur.

Comment continuer quand chaque fibre du corps appelle à l'abandon ? Quelles stratégies psychologiques permettent de tenir ? Est-ce que repousser sans cesse ses limites peut être à la fois source de bonheur et, parfois, de souffrance intérieure ?

### UNE RECHERCHE SUR L'ULTRA-DISTANCE

Ce mémoire de recherche, mené à l'UCLouvain, s'intéresse aux stratégies de coping face à la douleur chez les ultra-cyclistes et les ultra-trailers. L'objectif est de mieux comprendre comment les sportifs affrontent ces moments de souffrance et quelles ressources psychologiques leur permettent de continuer à avancer, parfois bien au-delà du raisonnable.

Ce travail s'inscrit dans un projet de recherche plus global sur l'hyper-investissement dans le sport. Celui-ci cherche à analyser la frontière entre une pratique adaptative (source d'équilibre, de plaisir et de bien-être) et une pratique mal adaptative (contraignante ou génératrice de souffrance psychologique).

L'enjeu est de comprendre pourquoi, face aux mêmes efforts extrêmes, certains sportifs vivent l'ultra comme une source d'épanouissement, tandis que d'autres basculent dans une forme d'excès potentiellement nocif.

Vous avez déjà vous avez déjà roulé sur plus de 300km à vélo couru plus de 70km lors d'un trail ?

Si vous êtes passionné d'ultra-cyclisme (ou d'ultra-trail), vous pouvez aider concrètement cette recherche en participant à un questionnaire en ligne.

#### Conditions :

- Être âgé de plus de 18 ans.
- Avoir déjà roulé plus de 300 km d'une traite (route ou gravel).
- Prévoir une vingtaine de minutes, dans un environnement calme.

Le questionnaire est anonyme, vous pouvez arrêter à tout moment, et il est disponible ici : <https://shorturl.at/Br7JD>

Pour toute question : [arthur.gobert@student.uclouvain.be](mailto:arthur.gobert@student.uclouvain.be)

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

L'ultra-distance fascine par sa démesure, mais elle pose aussi des questions de société : jusqu'où est-il sain de se dépasser ? Comment distinguer passion et excès ? Les réponses des participants permettront de mieux comprendre ces phénomènes et d'apporter un éclairage précieux, tant pour les sportifs que pour les professionnels de la santé et de l'accompagnement.





# L'ULTRA-VTT : UNE FORMULE QUI PLAÎT !

PAR PHILIPPE COLLART <VTT@VELO-LIBERTE.BE>

Suite au partenariat passé avec **Stoneman Arduenna** en 2023 et 2024 et surtout avec l'arrivée du nouveau challenge ULTRACYCLISME FFBC, l'idée nous est venue de présenter plusieurs traces de circuits longues distances VTT afin d'offrir également à nos affiliés la possibilité de jouer le jeu même en VTT.

Après quelques recherches, nous avons trouvé un second circuit balisé physiquement en Wallonie dénommé «**L'OURTHE & BIKE**». Certes moins physique que son aîné dans les Cantons de l'Est, il a surtout le mérite de permettre aux usagers de (re)découvrir cette magnifique région qu'est la vallée de l'Ourthe.

Pour compléter l'offre, nous avons approfondi les différentes possibilités de trouver des tracés longues distances existants et tout naturellement sommes arrivés sur le projet «**1000 BORNES DE PROFONDEVILLE**» mais surtout sur le grand potentiel d'une région ouverte à la pratique du vélo sur toutes ses formes. Sans nul doute, ce parcours a de quoi rivaliser avec le Stoneman Arduenna !

Nous avons également pris connaissance d'un tracé de «**100 KM AUX ALENTOURS DE BURDINNE**» et vu la bonne connaissance du terrain sur l'autre versant de la Meuse nous avons pu sans grandes difficultés arriver aux 150 km minimum pour obtenir la distance ULTRA

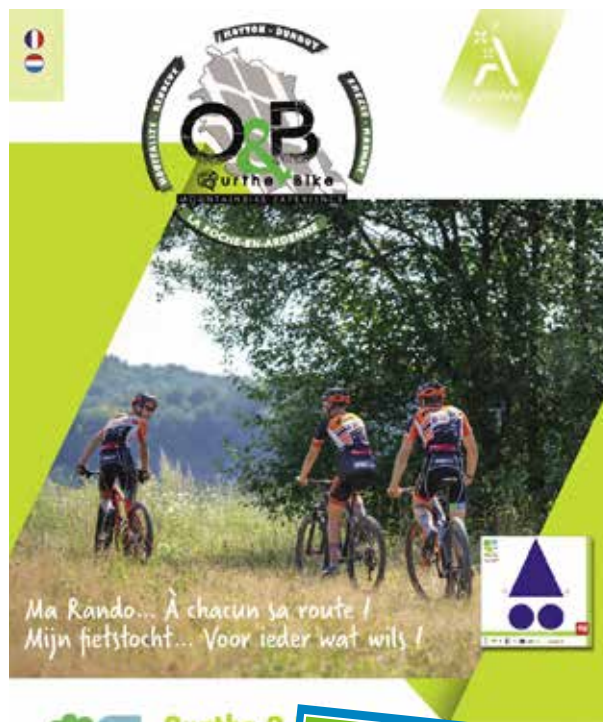
En ce qui concerne les autres provinces de Wallonie, l'offre étant quasi inexistante, nous avons donc dû faire appel à nos propres ressources et dans un premier temps avons finalisé **UNE BOUCLE EN BRABANT WALLON** grâce entre autre à l'aide de la section VTT du C.C. Saint-Martin Blamont.

Pour ce qui est de la suite, deux parcours sont en cours de validation en province du Hainaut et d'autres à l'étude en province de Liège et du Luxembourg afin d'offrir une réelle offre attrayante pour 2026.

Dès la présentation de nos premières traces via notre site internet et nos pages Facebook, vous avez été déjà nombreux à nous contacter et même à vous inscrire sur l'un ou l'autre parcours.

Intéressé par le concept, VOJO Magazine s'est même lancé dans l'aventure et leur retour est plus qu'élogieux (<https://www.vojomag.com/news/ultravtt-belgique-5-defis-longue-distance-en-wallonie/>)

À l'heure de boucler cette édition, nous avons déjà reçu quelques GPX en retour mais également et surtout vos



commentaires qui nous permettrons de peaufiner les tracés si besoin. Si l'année est déjà bien avancée, il n'est pas impossible que l'arrière-saison puisse encore nous offrir quelques belles journées qui pourraient être mise à profit pour vous lancer dans ce nouveau challenge FFBC.





## CE QUE LES PARTICIPANTS PENSENT DE NOTRE OFFRE DE TRACES «ULTRA-VTT»

*Nous ne manquerons pas de venir relater les retours que nous recevrons de nos participants et grâce à leurs remarques constructives comme l'a fait Frank ci-dessous, nous améliorerons ces tracés afin d'en faire de véritables références en Wallonie !*

### ULTRA VTT NAMUR

J'ai démarré de Bonneville et je suis tombé très vite dans le «Dur» à Andenne. C'est de toute beauté ! mais il faut le mériter ! Heureusement, une fois sorti de l'enfer Andennais, on peut rattraper un peu de moyenne grâce aux chouettes chemins bien roulants pour arriver et repartir de Burdinne. Il fallait bien se reposer un peu pour de nouveau affronter la redescente et la remontée vers/de la vallée Mosane, bien fatigante elle aussi et ainsi revenir de mon point de départ à Bonneville.

J'ai adoré cette trace, tantôt roulante, tantôt fatigante, tantôt technique et surtout toujours amusante. Tout le monde va y trouver, à un moment donné, ce qu'il aime faire en vtt. J'ai effectué deux fois la Stoneman Arduenna (GOLD), et sans faire de comparaison, avec cette trace namuroise, j'ai trouvé le même plaisir de «souffrir un peu» pour mériter son bonheur.

**Trois légers soucis rencontrés sur le parcours :**

- **KM 23** : Pas de chemin, traversée d'un champ obligatoire : rien de grave, c'est juste un peu déconcertant... (pour info : après vérification, ce « chemin » est bien existant mais l'agriculteur semble l'avoir oublié !)

- **KM 41** : un sentier envahi de végétations piquantes hautes de deux mètres, ronces, orties : impossible de passer par ce sentier, détour effectué par la route pour rejoindre le tracé un peu plus loin.

- **KM 72.3** : Plus ennuyeux, une barrière en fil de fer barbelés fermant l'entrée dans le bois, avec un panneau indiquant clairement qu'il s'agissait d'une propriété privée avec interdiction de passage. Un peu plus déconcertant mais qu'importe il existe toujours une alternative.

Dans tous les cas, je ne manquerai pas de faire les autres traces ULTRA (sauf le Stoneman Arduenna que je connais déjà) et surtout merci pour votre travail !

Sportivement, **Frank**.



### EXPÉRIENCE VTT DU CÔTÉ DE MALMEDY

Pour cet été nous avons décidé de ne pas descendre dans le sud de la France mais bien dans le sud de la Belgique? Nous ne connaissions pas encore cette région des Ardennes. Appartement triplex trouvé et réservé assez rapidement.

Mais malheureusement pas de possibilité de stocker à l'abri des vols et intempéries nos fidèles VTT. Donc nous nous résignons de ne pas les amener avec nous mais dès la réservation, commençons la recherche pour la location de VTT ou VTAE pour toute la famille. Assez rapidement 2 offres de location assez proche de notre logement (AT Bike à Waimes et Sport et Nature à Malmédy) sont trouvées...

Ayant goûté aux plaisirs du VTAE pendant notre séjour précédent du côté des lacs de l'Eau d'Heure et au vue du dénivelé de la région nous décidons de louer des VTAE. Contact pris avec les 2 loueurs, ceux-ci nous conseillent de réserver quelques jours avant notre séjour afin de pouvoir bénéficier de la meilleure météo possible...

Le 1er samedi d'août, nous voilà arrivés à Malmédy, mais là météo n'est pas top du tout ! Après avoir pris possession de notre logement, direction ces 2 adresses afin de trouver les journées météorologiquement les plus propices pour nos locations, on réserve ! Finalement nous programmerons 2 journées et demi de VTAE durant le séjour.

Ensuite, passage à l'Office du Tourisme de Malmédy afin de compléter nos activités et surtout prendre des renseignements au sujet des tracés VTT.

Notre programme sera donc composé de 2 circuits VTT, 2 randonnées pédestres et le fameux Railbike des Hautes Fagnes (du vélo sur rail) + quelques autres activités touristiques.

En conclusion, cette région est un véritable PARADIS pour la pratique du VTT, VTAE, des circuits en veux tu en voilà dans des décors de rêve (lac de Butchenbag, lac de Robertville, piste de ski d'Ofivat, les paysages des Fagnes,...) ! Idem pour la randonnée pédestre.

Superbe semaine dans cette magnifique région, nous y retournerons très certainement !

Par contre nous louerons avec abri vélos pour pouvoir encore plus profiter des joies du VTT, VTAE dans cette magnifique région. **Karl, Anne-Sophie, Louise et Jules**





Entre deux étapes,  
une Auberge comme  
*maison*



Les  
**Aberges**  
de **Jeunesse**  
Belgium







# WALLONIA GRAVEL TOUR BIKEPACKING

4<sup>ÈME</sup> ÉDITION - WGT 2025

485KM DE PETITES ROUTES ET CHEMINS  
7200M D+ À TRAVERS LA PROVINCE DE LUXEMBOURG

COORDINATEURS : PHILIPPE COLLART ET MARC MENU

CONTACT : [FFBC@VELO-LIBERTE.BE](mailto:FFBC@VELO-LIBERTE.BE)

## BILAN MORAL

Contrairement aux 3 éditions précédentes, le WGT 2025 n'aura pas été une mince affaire à mettre en place !

Dès l'annonce un peu trop rapide faite lors du repas de clôture de l'édition 2024, le Comité Provincial de la Province de Luxembourg nous annonça clairement que par manque d'effectifs, son aide allait être réduite dans la mise en place de cette 4<sup>e</sup> édition.

Initialement porté sur Libramont vu sa facilité d'accès par le train pour certains de nos participants, nous avons dû déchanter après 3 mois de silence de la part des autorités communales et se mettre à la recherche d'une autre commune accueillante.

Si au final Bastogne se montra rapidement intéressé vu ses affinités avec la pratique du cyclisme sous toutes ses formes, ce ne fut pas non plus un long fleuve tranquille afin de trouver l'endroit idéal en guise de lieu de départ.

Initialement prévu au complexe sportif théâtre du départ de l'ancienne organisation du BAR ( Brevet Ardennais du Randonneur), nous avons été bourlingué en plusieurs endroits avant de finalement bénéficier d'un parking privatisé pour l'événement et idéalement situé avec accès direct au RAVeL pour notre plus grand bonheur et celui des véhicules de nos participants !

Grâce à de nombreuses participations régionales en VTT (Bastognarde, Houffalize, Ourthe & Bike), la trace de la première étape fut aisément réalisée et reprenait en grande ligne un grand moment de l'Histoire de la Seconde Guerre Mondiale plus connu sous le nom de « La Voie de La Liberté »

En ce qui concerne les 3 autres étapes, nous avons pu usé de nos expériences personnelles mais également et surtout de l'aide de réels passionnés locaux en vue d'effectuer des reconnaissances nécessaires sur le terrain. Nous ne pouvons que réitérer nos remerciements à Olivier Forêt (étape 2) et Laurent Tesch (étapes 3 et 4) pour leur précieuse aide.

Merci également à Stéphane du VTT Corbion Semois ainsi qu'à son frère d'avoir mis à notre disposition le superbe « Bastion de Bourgogne » offrant à nos participants une pause inédite au pied du château de Bouillon en fin de 2<sup>e</sup> étape.

Au niveau de l'intendance cette année, nous nous devons également de remercier le personnel des Auberges de Jeunesse de Champlon et de Bouillon de même que Mathilde au niveau du siège central de Bruxelles pour cette belle collaboration qui nous permet chaque année d'offrir à un prix démocratique cette grande aventure qu'est le WGT ! (<https://www.facebook.com/LesAubergesdeJeunesse>)

Merci également à l'ordre des moines cisterciens de l'abbaye d'Orval pour leur accueil et à notre fidèle traiteur l'Artatouille (<https://www.facebook.com/TraiteurArtatouille>)

touille) pour le délicieux menu composé avec les produits locaux lors de notre 3<sup>e</sup> temps de pause.

Remerciements également à nos nouveaux points d'accueil GR<sup>2</sup> que sont :

- La Brasserie Chouffe : [www.facebook.com/chouffebelgium](http://www.facebook.com/chouffebelgium)
- La Command'Rie à Hotton : [www.facebook.com/lacommandrie](http://www.facebook.com/lacommandrie)
- Au Goût du Jour à Léglise : [www.facebook.com/AuGoûtduJourLeglise](http://www.facebook.com/AuGoûtduJourLeglise)
- L'équipe de Bike4All-Tintigny et tout particulièrement à son gérant Fred pour le soin apporté à certains vélos fatigués : [www.facebook.com/bike4allneufchateau](http://www.facebook.com/bike4allneufchateau)
- Le Musée de l'Ardoise à Haut-Martelange pour avoir exceptionnellement ouvert gratuitement les portes de leur site à nos participants : [www.facebook.com/MuseeArdoise](http://www.facebook.com/MuseeArdoise)

Merci également à TV Lux pour le magnifique reportage et plus particulièrement à Laurent Trotta véritable passionné de la « petite reine » : [www.tvlux.be/actu/sport/cyclisme/ardennes-gravel-tour-4-jours-de-randonnee-velo-entre-sport-et-decouverte\\_49386](http://www.tvlux.be/actu/sport/cyclisme/ardennes-gravel-tour-4-jours-de-randonnee-velo-entre-sport-et-decouverte_49386)

Ce serait injuste de ne pas remercier notre Président Bernard Tonon pour sa présence et l'aide apportée sur notre lieu d'arrivée.

Enfin et comme c'est le cas depuis le début de cette belle aventure, nous ne pouvons qu'apprécier à nouveau l'aide administrative précieuse apportée par notre secrétaire Nadine et notre trésorier Charles pour le supplément de travail qu'apporte la gestion des inscriptions et autres déshistements de nos participants.

Un dernier grand merci de même à notre dévoué STAFF composé cette année d'Olivier, Noël et Patrick pour leur présence tout au long du parcours.

N'oublions pas non plus d'adresser un dernier énorme merci à nos participants qui tout au long de ces 4 jours nous ont gratifié de leur bonne humeur et ce malgré les difficultés engendrées par un parcours exigeant long de 450 km.

Voilà qui est bien et qui finit bien...

**Marc et Philippe, organisateurs WGT**







## WGT 2025 : BILAN SPORTIF

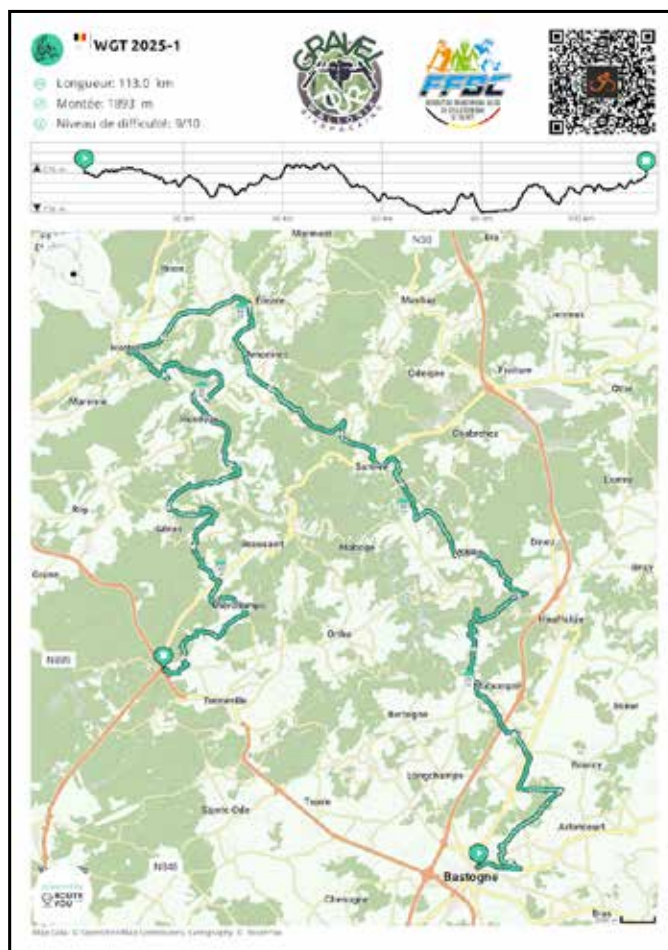
Pour cette 4<sup>e</sup> édition, le choix des organisateurs s'était porté sur la province du Luxembourg et comme tout le monde pouvait s'en douter aisément les participants allaient en prendre plein les yeux mais également plein les mollets !

### ÉTAPE 1 :

Au départ de Bastogne, les participants plongèrent directement dans l'Histoire en empruntant la « Voie de la Liberté » avec un passage au pied du Mémorial du Mardasson et quelques kilomètres plus loin en sillonnant le Bois de la Paix dans lequel pèse un lourd silence.

Jusqu'à mi-parcours, les nombreux témoignages du passé joncheront les villages traversés avec monuments et chars pour rappel.

En seconde partie, place à d'autres paysages avec pour fil conducteur la vallée de l'Ourthe avant de conclure par une ascension vers Champlon.





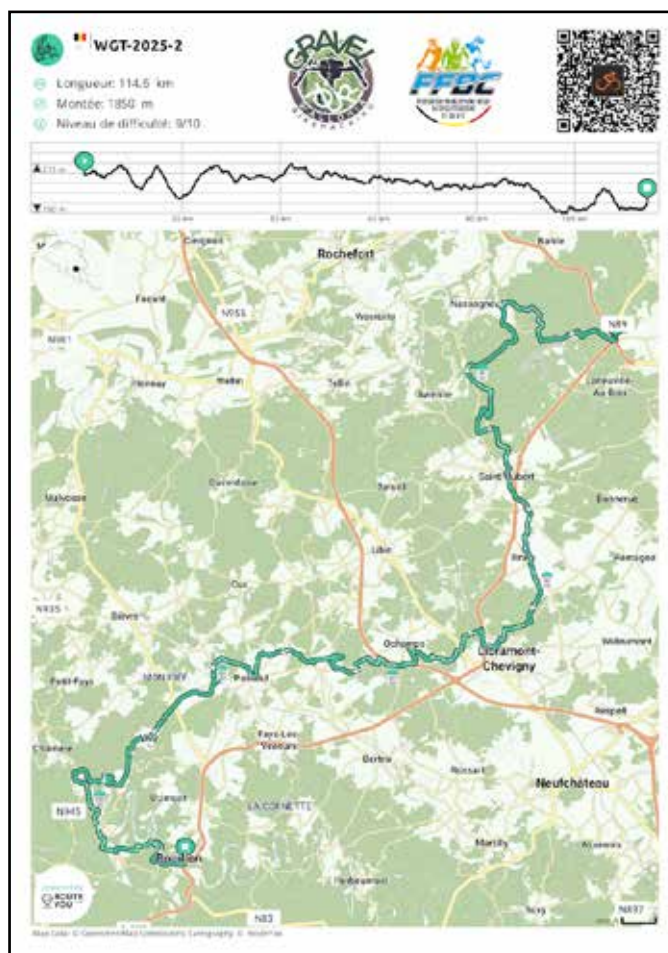
## ÉTAPE 2 :

Changement de météo, après une première journée estivale, place à la fraîcheur matinale mais surtout au retour de la grisaille et d'un vent bien présent.

Les premiers kilomètres se passeront en forêt de Saint-Hubert avec en prime un premier arrêt au pied de la superbe basilique du patron de la chasse.

La suite du tracé sera beaucoup plus roulante avant de rejoindre les hauteurs de la Semois au magnifique point de vue de Rochehaut.

La finale sera composée d'un véritable toboggan jusqu'au pied de la rivière avant de rebondir sur les hauteurs pour un nouveau plongeon vers le célèbre château-fort avec en prime un dernier arrêt dans un endroit inédit au pied de celui-ci.



## ÉTAPE 3 :

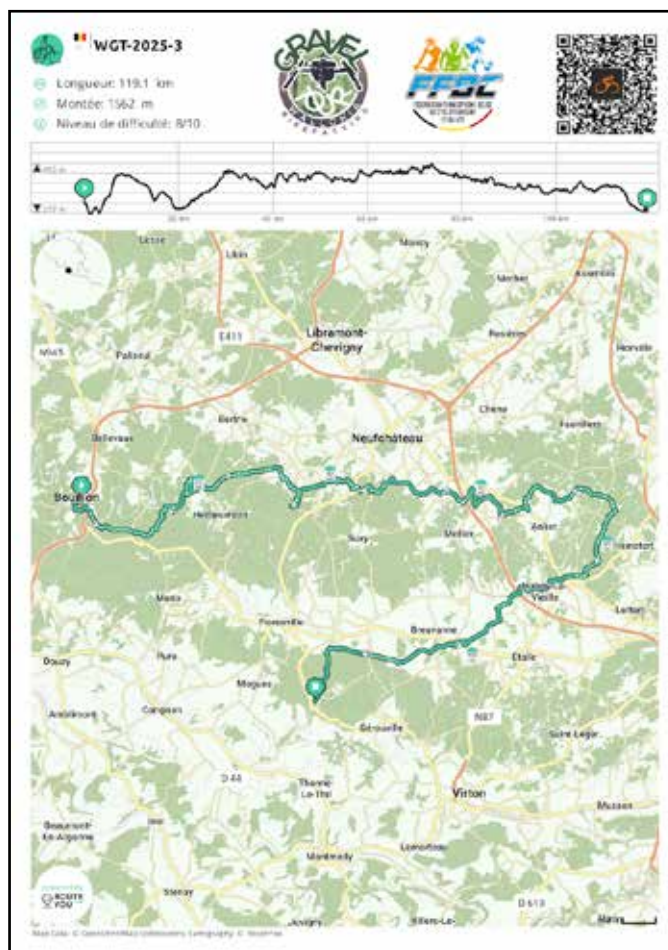
Il ne fait vraiment pas chaud du tout ce matin en bord de Semois mais très vite la température des corps va augmenter avec une première ascension bien raide de + de 200m afin de permettre aux participants de profiter d'une vue splendide sur la beauté des lieux.

La première partie de l'étape du jour est en fait le parcours du Raid Godefroy label incontestable de grande qualité.

La suite sera composé d'un voyage au travers du pays de l'ardoise avant de descendre vers un premier passage en forêt d'Anlier et surtout le superbe domaine du Pont-d'Oye.

Un dernier arrêt aura permis à plusieurs participant.es de rafraîchir les machines grâce à la bienveillance de Fred et son équipe de Bike4All-Tintigny.

La finale ne sera plus qu'une descente vers Orval et sa célèbre abbaye avec en guise de récompense du jour un divin breuvage amplement mérité





## ÉTAPE 4 :

Le jour se lève déjà sur la dernière étape avec en prime une première gelée blanche !

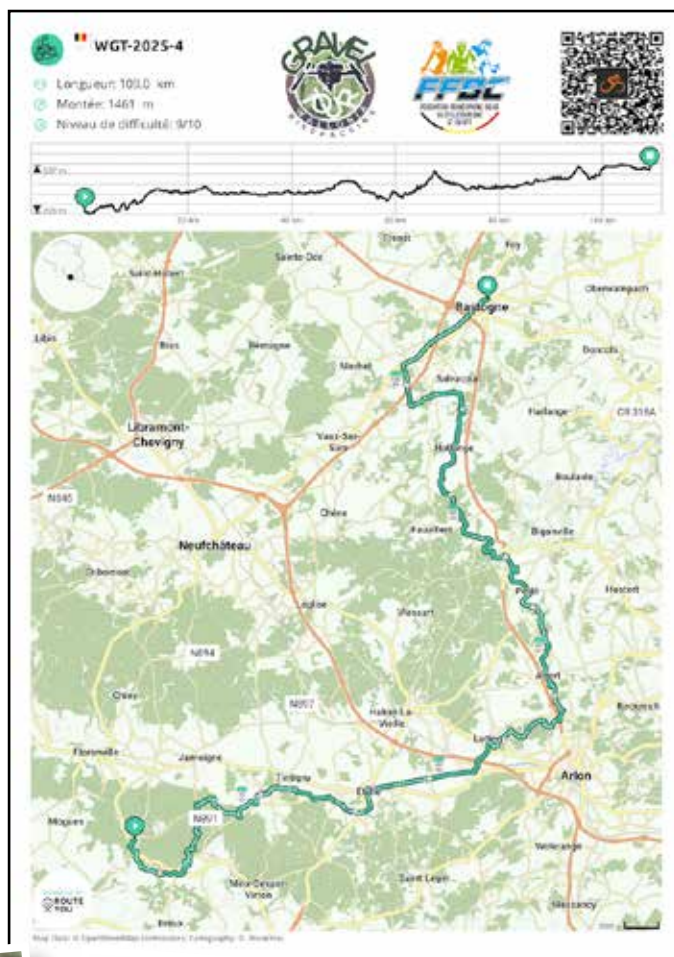
Néanmoins tout comme la veille, le relief du terrain permettra aux mollets et au reste du corps de très vite monter en température.

Petit passage sur le plateau de la Gaume avec un retour en forêt d'Anlier pour le plus grand bonheur des yeux et de la pratique du Gravel dans cette région propice à la discipline.

Après une brève incursion au Luxembourg, les portes du musée de l'Ardoise du Haut-Martelange se sont grandes ouvertes afin de permettre à nos participants de découvrir ce patrimoine régional invraisemblable qui mérite absolument le détour.

Le retour vers Bastogne s'effectuera via l'Eurovélo 5 avec un dernier baroud d'honneur composé d'un basculement vers le pré-ravel 163 « Libramont-Bastogne » histoire de laisser un véritable souvenir Gravel à nos valeureux FINISHER !

Après ce résumé de la part des organisateurs, place aux photos et commentaires des participant.es.











## LE WGT 2025 : OBJECTIF ATTEINT !

Une organisation bien rodée, des parcours dévoilant de superbes paysages, et surtout une ambiance à la détente, voire à la rigolade, cette année encore ce fut une réussite.

Quand je parle de rigolade, ce n'est pas le cas des parcours. Quelques « petites » pentes, macadamisées, empierrées, ou totalement naturelles, nous rappellent que 460km de gravel sur 4 jours, cela demande un peu d'entraînement.

Je dois avouer qu'il fut difficile pour mon compagnon de route et moi-même de garder notre place au sein de ce peloton qui, contre toute éventuelle idée préconçue, était loin d'être homogène. La diversité de ce dernier participait d'ailleurs à l'enrichissement de cette petite aventure en rencontres et échanges des plus sympathiques.

Oui, notre parfait binôme tenait à garder sa place ! Et nous avons dû nous battre jusqu'au dernier jour pour cela.

La lanterne rouge, c'est de cette place dont il est question, nous fut souvent et âprement disputée. D'aucuns ont même usé de stratagèmes limite déloyaux : déchirer son pneu en fin d'étape, en prenant soin d'oublier une chambre à air munie d'une valve suffisamment longue pour ses jantes hautes, c'était bien tenté pour essayer d'arriver dernier, mais sans succès car nous avons veillé à ce qu'ils doivent repartir devant nous. D'autres étaient partis avec des piles de poignées trop usées que pour continuer à commander le dérailleur sans fil. Voir jusqu'à casser un rayon... tous les coups étaient permis !

Mais nous avons tenu bon ! Inscrits en randonneurs, car trop tard pour une participation en tant que touristes, et tenant à un minimum de confort, l'option camping n'était

pas dans notre optique. Si nous avions pu obtenir l'hébergement en auberge de jeunesse pour les deux premières nuits, pour la dernière, nous avions réservé une chambre d'hôte chez nos voisins français, dans le joli village de Mogue, à 7 km par les bois ou 12 km par la route d'Orval, où les touristes profitaient d'un rafraichissant breuvage du même nom.

Petite parenthèse (et tentative d'humour) : le choix de l'hébergement n'était pas anodin. A l'inscription, les organisateurs nous avaient promis 480km. Après addition des parcours, il en manquait quelques-uns. Nous avons donc pallié à ce manque.

Nous primes par les bois pour y aller : quelques « petits » murs de plus sur la journée et un peu de boue en prime, nous n'étions plus à ça près.

Le matin de la quatrième étape, nous faisons honneur au magnifique petit déjeuner servi par notre hôte. Un petit déjeuner très complet. Avec entre autres une compote de mirabelles du jardin, des prunes au vinaigre de la même origine, de la vraie baguette bien moelleuse, café délicieux, fromage blanc, et autres fruits. La digestion qui s'ensuivit fut en conséquence, entraînant une arrivée tardive au départ d'Orval. Les 12 km de route nous y conduisant, qui offraient déjà un beau dénivelé positif, et une recherche vaine de boulangerie ouverte pour le repas de midi, nous permirent de maintenir un retard constant sur les autres gravelistes.

La lanterne rouge nous était définitivement acquise : mission accomplie !

Seul souhait : que la vie nous permette à nouveau cette aventure l'année prochaine. Merci à tous pour ce morceau de vie.

ThierRider.





**LE WALLONIA GRAVEL TOUR 2026  
EN PROVINCE DE LIEGE  
SUR BASE DE VOS EXPÉRIENCES ...**

**AU DEPART DE «LA MAISON DU CYCLISME»  
CENTRE RÉCRÉATIF À REMOUCHAMPS**

**4 JOURS : DU JEU.20 AU DIM. 24 AOUT**

A l'heure d'impression/infographie de cette revue (01/10),  
le CA a validé l'organisation du Wallonia Gravel Tour 2026 en  
accord avec le délégué de la Province de Liège

**Plus d'infos dans revue janvier 2026 et sur [velo-liberte.be](http://velo-liberte.be)**





# LE TEAM RYNKEBY : TEAM CARITATIFS.

PAR JEAN-PIERRE HANOTIER <GRAVEL@VELO-LIBERTE.BE>



En 2002, le Team Rynkeby est créé par 11 employés de l'entreprise danoise Rynkeby (créée en 1934 et active dans la fabrication du jus de fruits et légumes) avec le but d'assister à l'arrivée du Tour de France à Paris. Au retour, ils décident de verser les fonds récoltés à la recherche contre le cancer des enfants. Au fil des années, d'autres équipes scandinaves les rejoignent.

Depuis 2003, chaque année le Team rejoint Paris en 1 semaine depuis leur pays d'origine. Il s'agit d'une grosse organisation : danoise à l'origine, d'autres équipes nordiques rejoignent le mouvement. En 2013, le parcours réunit 1100 coureurs jusqu'à Paris ; et en 2018, 1850 cyclistes regroupés en 48 équipes arrivent à Paris. En 2025, il y a plus de 60 équipes.

Leurs diverses activités à partir depuis 2002 à l'équipe Rynkeby de lever plus de 100 millions d'euros pour les enfants atteints de maladies graves et leur famille.

Plus d'info sur le net.

Un Team Belge : La route des Camps Valentine.

Peu de temps après, je reçois une demande d'homologation pour une rando découverte Cyclo Club Sonégien : La Route des Camps Valentine.

En 1992, 2 cyclos se demandent comment aider à l'organisation des Camps Valentine.

Les camps Valentine sont organisés en la mémoire d'une jeune fille décédée d'une leucémie et qui adorait aller avec ses parents en vacances à Saas-Grund.

En 1994, 5 cyclos se lancent dans l'aventure : rejoindre en vélo le lieu des Camps Valentine dans le Haut Valais Suisse. Le CC Soignies continue à organiser ces balades tous les 2 ans. La Route des Camps Valentine fait environ 800km et elle est parcourue en 7 étapes.

Grâce au parrainage et à diverses actions, l'argent récolté (200 000€ depuis le début) aide financièrement les familles lors de camps organisés pour enfants malades à Saas-Grund.

Pour plus d'infos consulter : « [campvalentinedevos.com](http://campvalentinedevos.com) »

2 organisations aux mêmes finalités qui combinent sport et philanthropie.





# RANDO DÉCOUVERTE HOMOLOGUÉE

PAR JEAN-PIERRE HANOTIER <GRAVEL@VELO-LIBERTE.BE>



## LEITMOTIV = ROULER POUR LE PLAISIR.

Il y avait précédemment le challenge «Voyages ou séjours organisés» qui permettaient de rouler paisiblement seul ou en groupe. Il fallait alors remplir un carnet acheté auprès de la Fédé, le compléter avec des « témoins » puis le renvoyer pour homologuer les km parcourus afin de la valoriser. Une formule dématérialisée GRATUITE remplace ce challenge : la «RANDO DÉCOUVERTE HOMOLOGUÉE (RDH)».

En 2023 : 8631km ont été parcourus en 107 jours par 10 participants. En 2024 : 11869km en 149 jours par 14 participants et pour cette année, 18 participants ont roulé 10366 km en 130 jours.

Si la France occupe une belle place dans les destinations, d'autres contrées plus lointaines sont parfois visitées. Le détail paraîtra dans la revue 2/2026.

## LA PHILOSOPHIE DE LA RDH

La RANDO-DÉCOUVERTE est la découverte cyclo-touristique d'une région sans désir de performance : juste le plaisir d'enfourcher son vélo et de parcourir à un rythme paisible des régions proches ou à des milliers de km. De toute façon, c'est pour vivre sa propre aventure. L'Europe regorge d'itinéraires balisés : à vous la découverte.

Que vous partiez seul ou à plusieurs (idéalement pour plus de sécurité), quelque soit votre mode de logement, vivez vos envies, le temps d'un séjour, loin du tourisme de masse et au plus près des pré-occupations écologiques actuelles. En adoptant le vélo, vous allégez votre empreinte environnementale, limitez vos émissions de CO2 à la profondeur de vos expirations et dopez au naturel votre capital santé. A chaque coup de pédale, savourez le bonheur du voyage à vélo et débutez au détour d'une route sinueuse un panorama inédit ou au creux d'une vallée une piste agréable pour cheminer le long d'un cours d'eau.

## LES OBJECTIFS DE LA RDH?

Son objectif premier est d'inciter à se (re)mettre en selle, avec juste le plaisir de rouler selon ses capacités (physiques, financières ou de temps) sur des chemins pour y faire des (re)découvertes, des rencontres.

Un deuxième objectif, plus personnel, est de ramener des souvenirs : saluer un ami, admirer un paysage (+ photos), découvrir un patrimoine local, un estaminet et y partager une boisson ou un repas local, visiter un musée,...

La technologie GPS (appareil dédié ou application smartphone) autorise la préparation de sa sortie, son guidage, son enregistrement et sa conservation.

Le challenge RDH est totalement indépendant de la traditionnelle saison cyclo. Et il peut se rouler où que ce soit dans le monde et donc profiter de ciels plus ensoleillés et chauds pour préparer ou prolonger sa saison.

## POURQUOI HOMOLOGUER SA RANDO DÉCOUVERTE?

En homologuant votre Rando Découverte, vous pouvez valoriser vos distances annuelles pour la médaille des 5000km.

## LES CRITÈRES D'HOMOLOGATION D'UNE RDH?

Ils sont simples et se basent uniquement sur la distance parcourue : **au minimum 3 jours distincts d'excursion et 180 km minimum, quelque soit le terrain.**

- 1) Ni le dénivelé, ni la vitesse moyenne sont des critères d'homologation.
- 2) Chaque randonnée peut être parcourue depuis un même lieu ou en itinérance entre 2 lieux différents. Ces 2 modes peuvent se combiner dans la même RDH.  
Par ex : Enghien - Chimay / Chimay - Chimay / Chimay - Namur / Namur - Namur / Namur - Enghien
- 3) L'arrivée est TOUJOURS le départ du jour suivant. Si ce n'est pas le cas, il faut préciser le pourquoi dans la demande d'homologation : cela doit rester TRES exceptionnel.
- 4) Le domicile peut, 1x/an, être intégré à votre RDH comme départ et/ou comme arrivée.
- 5) Il n'y a pas de durée maximum pour réaliser une RDH. Une pause supérieure à 2 nuits clôture la RDH en cours.

Une idée : parcourir une randonnée en sens inverse, c'est une découverte différente, le paysage étant vu sous un autre angle tout en respectant la réglementation routière.

## COMMENT HOMOLOGUER?

- 1) Pendant le RDH, enregistrer ses randonnées (sur GPS ou via appli sur son smartphone).
- 2) Au retour : télécharger votre trace GPX et compléter lisiblement la demande d'homologation (disponible en PDF sur le site internet FFBC.be)
- 3) Envoyer la demande + fichiers GPX par mail au gestionnaire : gravel@velo-liberte.be

**Jean-Pierre HANOTIER, gestionnaire des RDH**





# CALENDRIER ROUTE/VTT/GRAVEL 2026

## AVIS CLUB :

Veuillez signaler TOUTES MODIFICATIONS (km/dénivelé/challenge/lieu ou heure de départ/etc....) au secrétariat afin d'adapter vos informations sur le site internet.  
Contact : [ffbc@velo-liberte.be](mailto:ffbc@velo-liberte.be) - Tél. +32 (0)25 20 95 12

### NAM - SAM 18-10-25 LA REDOUTABLE ROUTE DU PEKET

**SPEEDY CLUB NAMUR** 5020 VEDRIN

**ROUTE 85 55 km**  
[www.speedyclubnamur.net](http://www.speedyclubnamur.net) [davidverhoeven.speedy@gmail.com](mailto:davidverhoeven.speedy@gmail.com)

### HAI - DIM 19-10-25 LA RANDO DES COLLINES

**VTT CLUB DES COLLINES** 7911 BUISSENAI

**VTT 70 50 40 30 km / MARCHE 10 5 km**  
[devosmath81@gmail.com](mailto:devosmath81@gmail.com)

### LUX - DIM 19-10-25 VTT D'AUTOMNE

**CYCLOS RANDOS LUXEMBOURG** 6769 MEIX-DEVANT-VIRTON

**VTT 40 35 30 20 km**  
[pascal1957@outlook.be](mailto:pascal1957@outlook.be)

### NAM - MER 22-10-25 LES MERCREDIS D'AUTOMNE

**CYCLOS EMTINNOIS** 5590 Ciney

**EASY 50 km**  
[www.cyclos-emptinnois.com](http://www.cyclos-emptinnois.com) [greg.hen@laposte.net](mailto:greg.hen@laposte.net)

### NAM - SAM 25-10-25 CLÔTURE DES NAMUROISES

**COMITÉ PROVINCIAL NAMUR** 5190 Spy (Jemeppe-sur-Sambre)

**ROUTE 89 51 37 km**  
[www.copronam.net](http://www.copronam.net) [copronam19@gmail.com](mailto:copronam19@gmail.com)

### HAI - DIM 26-10-25 37ÈME JUBARU BIKERS VTT GRAVEL

**ROYALE UNION AUDAX TOURNAI** 7543 MOURCOURT

**VTT 60 45 30 15 km**  
**GRAVEL 95 70 45 km**  
[mxsteph94@hotmail.com](mailto:mxsteph94@hotmail.com)

### HAI - DIM 26-10-25 MARCHE ABBAYE D'AULNE

**CYCLING TEAM LRY ANDERLUES** 6534 GOZEE

**MARCHE 19 15 11 6 km**  
[leroyalain@skynet.be](mailto:leroyalain@skynet.be)

### NAM - DIM 26-10-25 COULEURS D'AUTOMNE

**COMITÉ PROVINCIAL NAMUR** 5150 Floreffe

**ROUTE 79 52 km**  
[www.copronam.net](http://www.copronam.net) [copronam19@gmail.com](mailto:copronam19@gmail.com)

### LUX - DIM 02-11-25 LA DEREN

**CYCLO CLUB HABAY** 6720 Habay-la-Neuve

**ROUTE 35 75 km**  
**VTT 50 35 20 km**  
**GRAVEL 45 35 km**  
[www.cchabay.be](http://www.cchabay.be) [alan.jacob006@gmail.com](mailto:alan.jacob006@gmail.com)

### LIE - DIM 02-11-25 LE CHEMIN DES SANGLIERS

**CYCLING TEAM AUX ASSEMBLÉES** 4100 SERAING

**VTT 55 45 35 25 10 km**  
[www.aux-assemblees.com](http://www.aux-assemblees.com) [bastin.roland@gmail.com](mailto:bastin.roland@gmail.com)

### HAI - DIM 09-11-25 MARCHE DES CARRIÈRES

**CYCLOTOURISTES D'ANTOING** 7640 Antoing

**MARCHE 17 12 7 5 km**  
[ctantoing.com](http://ctantoing.com) [pascal.loison05@gmail.com](mailto:pascal.loison05@gmail.com)

### HAI - MAR 11-11-25 34ÈME VTT DES CARRIÈRES

**CYCLOTOURISTES D'ANTOING** 7640 Antoing

**VTT 55 45 35 20 km**  
[ctantoing.com](http://ctantoing.com) [gaillet.jardin@gmail.com](mailto:gaillet.jardin@gmail.com)

### HAI - MAR 11-11-25 RANDONNÉE DE L'ENFANCE

**LES DRAGONS AUDAX MONS** 7000 MONS

**ROUTE 70 50 km**  
[www.damons.be](http://www.damons.be) [alleyn.serge@gmail.com](mailto:alleyn.serge@gmail.com)

### NAM - MAR 11-11-25 LA GESVOISE

**TEAM FAULX-NAMUR** 5340 Gesves

**VTT 43 36 26 20 km**  
[www.rtfm.be](http://www.rtfm.be) [team.vcf.ccn@gmail.com](mailto:team.vcf.ccn@gmail.com)

### HAI - DIM 16-11-25 LA BALADE DES VOISINS

**PLEIN CADRE HERINNES-WARCOING** 7730 BAILLEUL

**ROUTE 58 28 km / GRAVEL 35 km**  
**MARCHE 13 8 5 km**  
[www.p-c-h-w.blogspot.be](http://www.p-c-h-w.blogspot.be) [vincentcoppennolle@gmail.com](mailto:vincentcoppennolle@gmail.com)

### HAI - DIM 23-11-25 LA GADOUZIENNE

**CYCLO BOL D'AIR ENGHEN** 850 ENGHEN

**VTT 65 55 45 28 km**  
[www.cbac.eu](http://www.cbac.eu) [mariefr@skynet.be](mailto:mariefr@skynet.be)

### HAI - DIM 14-12-25 VTT DE LA FERME FLEURIE

**LES CENT AMIS DE BLÉHARIES** 7620 Hollain

**VTT 45 30 20 km / MARCHE 10 5 km**  
[www.100amisbleharies.e-monsite.com](http://www.100amisbleharies.e-monsite.com) [johnnybigoud\\_8@hotmail.com](mailto:johnnybigoud_8@hotmail.com)

### HAI - SAM 27-12-25 MARCHE NOCTURNE DE LA ST SYLVESTRE

**LES DRAGONS AUDAX MONS** 7000 MONS

**MARCHE 10 km**  
[www.damons.be](http://www.damons.be) [hervelatouche1974@gmail.com](mailto:hervelatouche1974@gmail.com)

## 6 DESTINATIONS SPÉCIALES CYCLO



**-10%**  
Remise spéciale  
INDIVIDUELS  
avec le code  
FFBCLE025

**-15%**  
Remise spéciale  
GROUPE  
avec le code  
FFBCLE025

Vacances Léo Lagrange - Linda KHETTABI  
Tél. 06 25 63 10 74 - [lkhattabi@vacancesleolagrange.com](mailto:lkhattabi@vacancesleolagrange.com)

**VACANCESLEOLAGRANGE.COM**



# ITALIE

## VÉLOS, BONNE CUISINE, AMIS, MER ET DÉTENTE !

Voyages **Léonard**



14 séjours de 7 à 10 jours au printemps et en automne 2026 avec tous les services inclus pour des vacances à vélo inoubliables. *Déjà 28ans d'existence, pour votre grand plaisir!*

Pension complète, transport en autocar de luxe « Voyage Léonard » avec votre vélo, excursions à vélo, programme spécial accompagnants, cuisine raffinée, nouveau spa, dégustations et bien d'autres surprises vous attendent !

À partir de **519€** par personne, 7 jours, tout compris.

Découvrez toutes les dates 2026 en téléchargeant la brochure

INFORMATION "Riccione Bike ASBL": [info@riccionebikeasbl.com](mailto:info@riccionebikeasbl.com) | +32.498513582

RESERVATION "Voyage Léonard": +32.43779910 | en ligne: [www.voyage-leonard.com/theme/cyclo](http://www.voyage-leonard.com/theme/cyclo)



# AFFILIATION 2026 TOUTE L'ANNÉE



## DEPUIS LE 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE

### CLUBS MEMBRES

APD. 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE,  
LES NOUVEAUX MEMBRES  
SONT AFFILIÉS GRATUITEMENT  
LES 4 DERNIERS MOIS DE L'ANNÉE

## (RÉ)-AFFILIEZ VOTRE CLUB

### SUR [WWW.VELO-LIBERTE.BE](http://WWW.VELO-LIBERTE.BE) VIA ESPACE MEMBRE CORRESPONDANT CLUB O

- ✓ SUIVEZ LA PROCÉDURE ENVOYÉE LE 15 AOÛT PAR MAIL AU CORRESPONDANT
- ✓ PAYEZ LA COTISATION CLUB (25,00 EUR)
- ✓ ENCODER VOS DATES RANDOS POUR LE 31/10 MAX. AU CALENDRIER FFBC.
- ✓ AFFILIEZ VOS MEMBRES JUSQU'AU 31/12 DE L'ANNÉE EN COURS.

### CLUBS NOUVEAUX

POUR TOUTES AIDES,  
DEMANDEZ LES INFOS  
AU DÉLÉGUÉ PROVINCIAL  
OU CONTACTEZ DIRECTEMENT  
LE SECRÉTARIAT FFBC  
[WWW.VELO-LIBERTE.BE/CONTACT](http://WWW.VELO-LIBERTE.BE/CONTACT)

## AFFILIEZ VOTRE CLUB

### VIA [FFBC@VELO-LIBERTE.BE](mailto:FFBC@VELO-LIBERTE.BE) OU VIA SECRÉTARIAT - 02/520.95.12

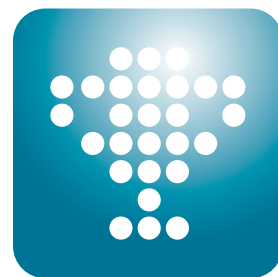
- ✓ REMPLISSEZ FORMULAIRE : [WWW.VELO-LIBERTE.BE/AFFILIER-UN-CLUB](http://WWW.VELO-LIBERTE.BE/AFFILIER-UN-CLUB)
- ✓ RECEVEZ LES INFOS ET PAYEZ LA COTISATION CLUB (25,00 EUR)
- ✓ CONNECTEZ-VOUS À L'ESPACE MEMBRE VIA VOTRE CORRESPONDANT
- ✓ AFFILIEZ VOS MEMBRES «COMITÉ» (40,00 EUR/MEMBRE)
- ✓ AFFILIEZ VOS MEMBRES TOUTE L'ANNÉE EN COURS.



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

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

N'hésitez pas à surfer sur [www.arena-nv.be](http://www.arena-nv.be) pour de plus amples informations ou conseils.



**arena**  
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE  
Part of The StarStone Group