



Le BLIF



N° 93 - ETE 2011

"Rien ne se fait sans un peu d'enthousiasme" (Voltaire)



*On a le sens du vélo
comme on a l'oreille
musicale...un cycliste
est un artiste, il se
doit de faire ses
gammes et de ne
négliger aucun détail.*

Louis Nucera
Ecrivain

Fédération française de cyclotourisme

TOUTES

à PARIS !

Rassemblement à Paris
du plus grand nombre possible
de femmes pratiquant de façon régulière,
occasionnelle ou rarement la bicyclette.

Quand ?

En 2012

3^e week-end de septembre

Toute liberté est laissée aux participantes pour arriver
jusqu'aux Portes de Paris.

Partez à vélo d'une des 10 villes-relais situées à moins de
200 km autour de Paris.

Réjoignez la capitale en Voyage itinérant !
Contacter votre Comité départemental ou votre ligue dès
maintenant !

Utilisez le mode de déplacement de votre choix : train, bus
ou autres, le vélo étant bien sûr fortement conseillé !

Le vélo au féminin !



Contacts TOUTES À PARIS ! :

- Roselyne Depuccio - roselyne.depuccio@ffct.org
- Pour les voyages Itinérants : Jacklyne Jahan - jacklyne.jahan@ffct.org

La formation

. . . pour tous

Sommaire

Formation	page 4
Jeunes	page 6
Cyclinfo	page 8
Vie des structures	page 10
Randonnées permanentes	page 14
Remue méninges	page 15

**Bulletin de la Ligue Ile-de-France
de la Fédération Française de Cyclotourisme**
12, rue Louis-Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex
Site internet : <http://ile-de-france.ffct.org>

n° 93 - Eté 2011

Abonnement : 10 euros pour 4 numéros par an.
Souscription auprès de la Ligue Ile-de-France de Cyclotourisme
12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex

Directrice de la publication : Brigitte LAMOULLER
Rédacteur en chef : Jacques TORGUE,
Photo de couverture : Entre Clairefontaine et Rambouillet
Pierre METIVIER

Équipe de rédaction :

Claude Delage, Christophe Divan, Jacques Torgue,
Nicolas Eduin, Raymond Pelletant, Philippe Marie,
Didier Coponet, Christian Gentil,
Alain Pouthé, Luce Arnaud.

Imprimerie I.C.L.
N° ISSN 1270-3419

Information

Pour la parution du BLIF N°94,
les articles sous Word et les illustrations (dessin, photo, ...)
doivent être envoyés uniquement à Jacques Torgue,
j-m-torgue@wanadoo.fr
ou 13, avenue du Colonel Fabien - 93500 Pantin

date limite d'envoi : 20 septembre 2011

C'est généralement un courant d'idées qui milite pour une diffusion de la connaissance la plus large possible, afin de permettre au plus grand nombre de s'épanouir dans son activité de loisirs. Sous une autre forme, c'est un outil qui permet d'accompagner les changements dans un environnement de plus en plus complexe. Développer et partager la vie en groupe : c'est le sens des formations dispensées par notre fédération.

Nos programmes de formations 2011 ont un fort soutien technique et financier de la part du Comité Directeur de la Ligue Ile-de-France.

Au cours du premier semestre, les formations « animateurs et initiateurs » bien relayées par les délégués départementaux à la formation (DDF) ont été mises en place avec succès dans certains CoDep. Quant aux formations de « pilotage », des « Délégués Sécurité », actuellement, elles semblent quelque peu marquer le pas. Les raisons de cette désaffection sont multiples. Le manque de disponibilité est probablement la principale raison. D'autres me semblent également envisageables. L'une serait : « *et si nos adhérents n'étaient pas correctement informés...* » ? La formation de nos adhérents ne peut se développer dans des conditions optimales si elle n'est pas clairement explicitée pour son contenu, ses enjeux, son apport en enrichissement personnel et collectif...

Les formations proposées, bien que diffusées assez largement, ne peuvent avoir un réel impact sans une certaine démultiplication. Cette démultiplication directe auprès des adhérents est généralement faite par les présidents de CoDep, de clubs et les éducateurs. Un vaste débat auquel nous devons tous contribuer.

Claude DELAGE

Délégué Régional à la Formation



Dernières news «Jeunes»

Voyage Itinérant « Route & VTT » du 6 au 9 juillet 2011 :

- Organisé juste avant la Semaine Jeunes, cette organisation permet de relier à VTT ou VELO DE ROUTE, Pour cette année le V.I. partira de Dammartin-en-Goële (77) pour arriver à Moisson (78).

- Participent à ce VI : 17 jeunes VTT, 5 jeunes ROUTE, 7 encadrants

- **APPEL A BENEVOLES :** La Ligue IDF recherche 2 moniteurs/initiateurs VTT pour l'encadrement du VI. Si vous êtes intéressés, contactez la Commission Jeunes au 06.32.54.39.83. ou ile-de-france-jeunes@ffct.org

Semaine Jeunes 2011 :

- La Ligue IDF aura de présents sur le site 55 jeunes (dont 10 routiers) et 15 encadrants.

Récapitulatif général des formations et tarifs 2011 en Ile-de-France

Désignation de la formation	CoDep concerné	Dates retenues	Lieu de la formation	Responsable pédagogique	Responsable du stage	Tarifs de l'inscription	Remarques & observations
Animateur Club positions & entretien vélo	CoDep 75	26 & 27 février	Siège fédération Ivry (94)	Delage Claude	Delage Claude	Par CoDep75	Réalisée 7 stagiaires de formés
Animateur Club	CoDep 75	26 mars	Paris 19ème arrondissement	Delage Claude	Delage Claude	5 à 18€	Réalisée 11 stagiaires de formés
Formation générale PSC1	CoDep 78	5 & 6 novemb.	A Moisson (78)	Brulebois Claude	Brulebois Claude		20 stagiaires au maximum
Initiateur Route et/ou VTT	CoDep 78	5 & 6 février	A déterminer dans dép. 78	Sinquin Geneviève	Brulebois Claude		Réalisée 8 stagiaires de formés
Initiation GPS	CoDep 78	12 & 13 mars	Base loisirs St Quentin (78)	Brulebois Claude	Brulebois Claude	15€	Réalisée 24 stagiaires de formés
Recyclage BNS et/ou AFPS	CoDep 78	20 mars	A déterminer dans dép. 78	Hamel Michel	Brulebois Claude		Réalisée 8 stagiaires de formés
Recyc. des éduc. niveau I & II	CoDep 78	26 mars	A déterminer dans dép. 78	Sinquin Geneviève	Brulebois Claude		Réalisée 10 stagiaires de formés
Animateur Club	CoDep 78	22 octobre	Base de loisirs Moisson (78)	Brulebois Claude	Brulebois Claude		
Formation générale PSC1	CoDep 91	24 & 25 sept.	A déterminer dans dép. 91	Aguilé Roland	Aguilé Roland	Par CoDep91	De 8 à 15 stagiaires
Initiateur VTT	CoDep 91	à définir	A déterminer dans dép. 91	???	Presid. CoDep91		
Animateur Club	CoDep 91	Second semestre	A déterminer dans dép. 91	Aguilé Roland	Aguilé Roland		De 8 à 12 stagiaires
Formation générale PSC1	CoDep 92	1 ^{er} & 2 oct.	A Suresnes 92	Franck Jean-Claude	Moraine Alain		De 8 à 15 stagiaires
Initiation GPS	CoDep 92	19 & 20 mars	A Levallois 92	Protection civile	Moraine Alain	Par CoDep92	Réalisée 8 stagiaires de formés
Journée Sécurité	CoDep 92	5 mars	dans dép. 92	Hamel Michel	Moraine Alain	5€	Réalisée 10 stagiaires de formés
Animateur Club	CoDep 92	10 octobre 2011	A Suresnes 92	Franck Jean-Claude	Moraine Alain	15€	De 8 à 15 stagiaires
Formation générale PSC1	CoDep 93	5 & 6 mars	A déterminer dans dép. 93	Delage Claude	Dubus Michel	20€	Formation reportée
Initiateur Route	CoDep 93	A définir	A déterminer dans dép. 93	???	Dubus Michel		
Animateur Club	CoDep 93	12 & 13 février	A déterminer dans dép. 93	Delage Claude	Dubus Michel		Formation reportée
Formation générale PSC1	CoDep 94	29 & 30 janvier	CSLG Maisons-Alfort 94	Brunelière J-J	Brunelière J-J	Par CoDep94	Réalisée 11 stagiaires de formés
Initiateur Route et/ou VTT	CoDep 94	12 et 13 mars	CSLG Maisons-Alfort 94	Sinquin Geneviève	Brunelière J-J	50€	Formation générale PSC1
Formation générale PSC1	CoDep 94	19 & 20 mars	CSLG Maisons-Alfort 94	Brunelière Jean-J.	Brunelière J-J	Par CoDep94	Réalisée 11 stagiaires de formés
Formation générale PSC1	CoDep 94	Second semestre	CSLG Maisons-Alfort 94	Sinquin Geneviève	Brunelière J-J	50€	Formation générale PSC1
Animateur Club	CoDep 95	Second semestre	A déterminer dans dép. 95	Le Gal André	Le Gal André		De 8 à 12 stagiaires
Formation générale PSC1	CoDep 95	A définir	A déterminer dans dép. 95	???	Le Gal André		

Désignation de la formation	Ligue IdF	Dates retenues	Lieu de la formation	Responsable pédagogique	Responsable du stage	Tarif de l'inscription	Remarques & observations
Gestion des Clubs (partie administrative)	Ligue IdF	8 octobre	Siège fédération Ivry (94)	Suivant thème qui sera retenu	Delage Claude	10€	Thèmes adaptés aux demandes (8 à 12 stagiaires)
Initiateur route et/ou VTT 5 ^{ème} jour (sauf TàV)	Ligue IdF	28 mai	Base de loisirs de Saint Quentin (78)	Leleu Herve	Delage Claude	Par ligue	Nombre de places limitées à 12 stagiaires
Maniabilité Route	Ligue IdF	15 octobre	Base de loisirs de Saint Quentin (78)	CTN - FFCT	Delage Claude	Par ligue	Priorité donnée aux éducateurs niveau III - de 8 à 12 stagiaires
Moniteurs Route et/ou VTT de randonnée Les dossiers sont à déposer avant 20 août 2011	Ligue IdF	22 au 25 octobre (soit 4 jours consécutifs)	Base de loisirs de Buthiers 77	Brulebois Claude	Delage Claude	95€ (CNF) participation ligue IdF est de 30€	Pré requis IdF : être initiateur depuis plus d'un an & après 6 mois de la formation initiateur 5 ^{ème} jour. 12 stagiaires maxi.
Pilotage VTT	Ligue IdF	28 & 29 mai	Base de loisirs de Buthiers 77	Fillion Marianne	Delage Claude	65€	De 15 à 20 stagiaires
Pilotage VTT	Ligue IdF	5 & 6 novemb.	Base de loisirs Saint Prix 95	Fillion Marianne	Delage Claude	65€	De 15 à 20 stagiaires
Pilotage VTT	Ligue IdF	10 septembre	Base de loisirs de Buthiers 77	CTN - FFCT	Delage Claude	Par ligue	Priorité donnée aux éducateurs niveau III (de 8 à 12 stagiaires)
Recyclage BNS et/ou AFPS Transformation en PSC1	Ligue IdF	24 septembre	Siège fédération Ivry (94)	Sinquin Geneviève	Delage Claude	Par ligue	Priorité donnée aux éducateurs niveau III (de 10 à 15 stagiaires)
Recyclage & informations des délégués sécurité	Ligue IdF	4 juin	Siège fédération Ivry (94)	Taillefert Maurice & Faucher J-L	Delage Claude	Par ligue	De 15 à 20 stagiaires
Recyclage & informations des moniteurs Route/VTT	Ligue IdF	2 octobre	CSLG Maisons-Alfort 94	Delage Claude	Delage Claude	Par ligue	15 stagiaires maximum
Utilisation d'un GPS de randonnée	Ligue IdF	5 novembre	Siège fédération Ivry (94)	Hamel Michel	Delage Claude	10€	De 6 à 8 stagiaires

Coordonnées des responsables des stages désignés ci-dessus

Noms / Prénoms	éducateur	Adresse Internet	Numéros de tel	Adresse Postale
Aguilé Roland (DDF CoDep 91)	instructeur	rolandoquile@free.fr	01 69 34 21 44	Aguilé Roland - 6, ruelle aux Fourmis - 91160 SAULX LES CHARTREUX
Brulebois Claude (DDF CoDep 78)	instructeur	formation@codep78-ffct.org	01 30 55 95 97	Brulebois Claude - 11 rue Einstein - 78340 LES CLAYES/BOIS
Brunelière Jean-Jacques (DDF CoDep 94)	moniteur	jeanjacquesbruneliere@sfr.fr	01 45 99 42 07	Brunelière J-J - 25 PLACE DE LA FRENAIE - 94470 BOISSY SAINT LEGER
Delage Claude (DRF IdF & DDF CoDep 75)	instructeur	ile-de-France-formation@ffct.org	06 89 13 18 69	Delage Claude - 41 avenue Carnot - 91300 Massy
Dubus Michel (Codep 93)	animateur	dubus.michel.j@orange.fr	01 48 59 86 47	Dubus Michel - 12 rue Jean Moulin - 93100 Montreuil sous Bois
Le Gal André (Codep 95)	moniteur	legal.andre@wanadoo.fr	01 39 95 18 07	Le Gal André - 3, rue des Vergers - 95740 FREPILLON
Moraine Alain (Codep 92)	Initiateur	amoraine@orange.fr	06 33 12 14 16	Moraine Alain - 16 RUE DES CRIERES - 78420 CARRIERES SUR SEINE

Remarques :

- Le CoDep77 (en l'absence momentanée de DDF) n'a pas programmé de formation en 2011.
- Le dossier de candidature à la formation d'éducateur niveau II 5^{ème} jour (en IdF) est à déposer, au plus tard, 4 semaines avant la formation désignée ; quant à la formation de moniteur (Route et VTT de randonnée) en IdF le dépôt est de 2 mois avant le stage (suivre le dossier technique mis en ligne sur le site de la ligue IdF).
- Concernant les montants des engagements aux formations, merci de vous reporter aux tarifs et conditions mentionnés sur les bulletins d'inscription de la formation recherchée.
- La Ligue Ile de France pour assurer le développement des formations a intégré, dans son budget 2011, une participation financière conséquente; concernant les modalités d'application : se renseigner auprès du DRF (IdF).

La formation en Ligue Ile-de-France



Pour notre région, deux indicateurs relatifs à la formation en 2010 ont attiré mon attention. Celui du nombre de journées-adhérents, il est de : 684 journées. Le second indicateur à prendre en considération, c'est celui des clubs participant aux formations. Pour cette même année les stagiaires en formation ne provenaient que de 48 clubs seulement. Les raisons invoquées par les présidents des clubs ne participant pas aux actions de formations sont variables : financières, déplacements, disponibilité des adhérents... et probablement une vision « restreinte » des objectifs de la formation.

Pour tenter de palier à cette désaffection, en formation, de certains clubs (qui pénalise indirectement nos adhérents) notre fédération a développé un nouveau plan de formation. Ce nouveau plan est applicable depuis 18 mois maintenant. Il permet une formation moins contraignante en disponibilité de temps pour l'adhérent. En contre partie l'adhérent est contraint d'effectuer un travail personnel plus conséquent. Après une période de « rodage », ce plan commence à porter des résultats assez encourageants en nombre de formations dispensées particulièrement avec celle « d'animateur club ». En IdF : c'est 132 stagiaires formés en « animateur club ». La ligue IdF a également apporté une contribution non négligeable par l'action des formateurs sur le terrain, doublée d'une importante participation financière pour le premier niveau de formation d'éducateurs.

Lors de la réunion du Comité Directeur de la Ligue (31 janvier dernier) il a été décidé d'allouer un budget plus important à la formation. Il en découle que : pour bon nombre de formations, une participation financière Ligue sera appliquée en 2011. L'ETR (Equipe Technique Régionale) a également mis en place des formations décentralisées. Les adaptations ainsi développées ne justifient plus cette « frilosité » observée à l'encontre de la formation par certains clubs.

Au fait pourquoi faire de la formation ? Une

réponse rapide donnerait au moins deux principales raisons. L'une impose le développement des connaissances de nos adhérents. Avec des éducateurs formés nous serons en mesure d'accueillir les nouveaux publics, de disposer de cadres pour demain, d'encadrer nos organisations et nos écoles de cyclotourisme. Mais encore savons-nous gérer, maîtriser correctement nos efforts ? L'autre oblige à agir sur la sécurité. Effectivement : nous savons généralement tenir l'équilibre sur un vélo mais savons-nous faire du vélo ? Les formations de « pilotage VTT » et de « manabilité Route » répondent à cette question. Une bonne technicité permet une meilleure maîtrise du vélo, diminue considérablement le risque de chute. Ces formations

contribuent directement à la sécurité individuelle et collective. Secondairement : elles augmentent également les plaisirs de la pratique du vélo. À cette série d'interrogations, la formation apporte une réelle réponse. Par ce fait : c'est bien un investissement sur l'avenir.

En 2011 c'est un ensemble cohérent de formations à l'attention de nos adhérents qui est proposé par vos CoDeps et par la Ligue. Mon souhait, comme celui de l'ensemble du comité directeur de la ligue, serait que l'information relative à la formation soit explicitée et bien relayée à tous nos adhérents.

Votre DRF
Claude DELAGE

Nos écoles de cyclotourisme

Nos écoles de cyclotourisme forment nos jeunes licenciés aux différentes facettes du cyclotourisme. Le but de cette formation : c'est de permettre l'autonomie et la pratique dans la sécurité. Cette formation est dispensée exclusivement par des éducateurs FFCT diplômés et recyclés régulièrement. C'est un programme éducatif.



La cartographie

Une séance d'échauffement



Une petite pause

L'apprentissage de la technique



Le programme de nos écoles comporte généralement les thèmes suivants : l'habileté et la technique sur le vélo, la sécurité et le code de la route, l'entraînement et l'endurance, la mécanique, la cartographie et l'orientation, ainsi que l'aspect tourisme... Depuis le début de cette année, comme Délégué Régional à la Formation (DRF) je suis allé à la rencontre des moniteurs. J'ai par là même participé aux séances de formations sur le terrain. Inutile de vous dire l'extrême plaisir que j'ai eu. Je vais donc continuer...

Claude DELAGE

Critérium régional «ROUTE et VTT» à Dammarie-les-Lys (77)



Nous sommes au centre «Le Bois du Lys» de DAMMARRIE-LES-LYS.

Le temps est magnifique et nous sommes accueillis par le Président de Dammarie, qui, avec l'aide des membres de son club, a beaucoup œuvré pour l'organisation de ce Critérium. En ce samedi 14 mai les jeunes sélectionnés aux critères régionaux «ROUTE et VTT» se présentent à l'accueil : ils sont 56 vététistes – dont 6 équipes – et 10 routiers à avoir répondu présent.



Après avoir procédé aux inscriptions et remise des plaques de cadre la commission jeunes et tous les bénévoles se mettent en place les différentes épreuves qui attendent les jeunes candidats, leur donne les dernières

consignes avant le déroulement des épreuves. Pendant que les routiers passent en salle des cartes avant de prendre la route pour la première boucle d'orientation, les vététistes sont regroupés pour passer à l'épreuve mécanique avec au programme réglage du jeu



de direction et un QCM. Une fois cette épreuve passée c'est contrôle des vélos et des trousse à outils avant de passer au test nature. Puis vient l'heure du dîner avant de vaquer chacun à ses occupations : soirée football à la télévision, jeux de



société, baby-foot, ... Dimanche 18 mai les premiers levés à 6h15 et le premier départ VTT programmé à 8h00, pour la route cela sera 8h30. Les routiers partent pour leur 2ème boucle. Particularité pour cette année : les numéros pairs et impairs ne font pas le randoguide et l'orientation sur une boucle unique, mais en tournant chacun dans un sens différent. Le parcours est très roulant, au point que les derniers sont de retour avant 12h00.

Une fois les jeunes rentrés des parcours, ils partent déjeuner avant de passer la dernière épreuve : la maniabilité.

Les épreuves passées la pression retombe mais du stress, en prévision des résultats, se lit sur certains visages.

Il est 16h00 et – grande première – nous sommes plus que dans les temps puisque nous sommes même en avance pour pouvoir proclamer les résultats. Enfin les résultats tombent, ainsi que le nombre de places disponibles pour la finale nationale : 7 sélectionnés



VTT et 3 remplaçants, 5 sélectionnés ROUTE et 1 remplaçant. Ce sont alors des moments de joies, ou de tristesse, selon le classement de chacun. Vient alors le moment de se quitter et de se donner rendez-vous dans tous les cas les 12 et 13 mai 2012 au CPCV de ST-PRIX (95).

Christophe DIVAN



Concours Régional d'Education Routière



En parallèle du Critérium avait lieu le dimanche 15 mai le Concours Régional accueillant les 8-12 ans : 25 jeunes cette année. Ce concours est composé de différentes épreuves sur le thème de l'éducation et de la sécurité routière, Pour 20 d'entre-eux, ils sont venus dès le dimanche matin pour une randonnée VTT ou ROUTE sur le parcours d'orientation du Critérium.

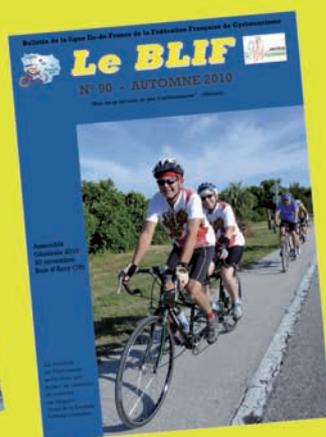
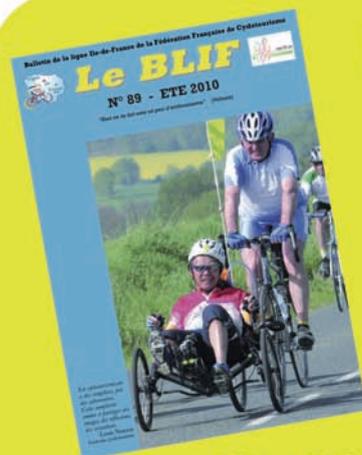


L'après-midi est consacrée aux épreuves :

- jeu des erreurs : identifier sur un vélo ce qui manque, ou ce qui ne va pas.
 - Code de la Route : les jeunes sont regroupés dans une salle et ils doivent répondre à plusieurs questions posées.
 - Maniabilité : sur le même parcours que celui du critérium régional, les jeunes participants doivent procéder à divers slaloms, saisir un objet, passer une bascule, ...
- A l'issu des épreuves, comme les participants aux critériums régionaux, les jeunes vont reprendre de l'énergie au buffet en attendant les résultats



Arrivent alors les résultats où la ligue Ile-de-France annonce qu'elle prendra, en grande partie, la charge financière des 7 jeunes les mieux classés à ce concours. Lors de la proclamation des résultats, chacun se voit gratifié d'un bidon et d'une coupe pour les mieux classés. Puis chacun repart dans son club respectif, impatient d'annoncer les bonnes nouvelles aux parents et de raconter cette belle journée bien remplie. Rendez-vous le dimanche 13 mai 2012 au CPCV de ST-PRIX (95).



Offre spéciale club

Abonnez les membres de votre bureau
Pour 3 abonnements le 4^{ème} est GRATUIT

Les 4 prochains numéros pour les dirigeants de votre club

Nom du club : _____

Nombre d'abonnements : 10€ x _____ = _____ Nombre d'abonnements gratuits : _____

(3 abonnements + 1 gratuit - 6 abonnements + 2 gratuits - etc ...)

Joindre la liste des bénéficiaires et les adresses, avec votre chèque à l'ordre la Ligue Ile-de-France - 12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex



Le vélo s'expose

Voyages à vélo. Du vélocipède au Vélib'

Forte de l'esprit de partage et de son engagement pour la promotion du vélo, la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) s'associe à Paris Bibliothèques pour l'exposition Voyages à vélo, du vélocipède au Vélib' où les visiteurs découvriront les archives historiques, la richesse culturelle, et le savoir-faire de la Fédération. À l'occasion de la Fête du vélo du 27 au 29 mai, Paris Rando Vélo, club parisien de la FFCT organisera une randonnée autour de cette exposition.

Informations pratiques :

Galerie des bibliothèques / Ville de Paris

22, rue Malher - 75004 Paris

Du mardi au dimanche de 13h à 19h / nocturne les jeudis jusqu'à 21h

6 € / Demi tarif 3 € / tarif réduit 4 €

Fermetures : 02 juin et 14 juillet

www.paris.fr

Exposition tout public

Plus de trois cents documents sont aujourd'hui réunis pour retracer l'histoire de près de deux siècles d'une passion née en 1818, avec les débuts de la « machine à courir » du Baron Drais, jusqu'aux téméraires « tourdemondistes » d'aujourd'hui.

Le livre de l'exposition est édité par Paris bibliothèques.

Participez au grand jeu-concours sur www.paris-bibliotheques.org

Tourisme en roue libre : voies vertes et véloroutes en France et en Europe

Rencontre avec Michel Bonduelle, ex-rédacteur en chef du magazine Détours en France.

Samedi 21 mai - 14h30 Bibliothèque Germaine Tillion - 6, rue du Cdt Schloesing, Paris 16e

La balade-expo à vélo

Paris Rando vélo propose une sortie nocturne à vélo à l'occasion de la fête du vélo. Pour les 150 premiers inscrits à cette balade : visite de l'exposition à demi-tarif (3 €)

Vendredi 27 mai - 20h30 visite de l'exposition - possibilité de garer son vélo dans la cour de la Bibliothèque Historique (24, rue Pavée Paris 4e) et 22h départ sur le parvis de l'Hôtel de Ville (Paris 4e) pour la balade à vélo.

Inscription : parisrandovelo.prv@gmail.com 06 64 17 90 44

La passion du vélo et l'écriture

Rencontre avec Bernard Chambaz, Éric Fottorino et Jean-Bernard Pouy, animée par Paul Fournel.

Mardi 31 mai - 18h30 - Bibliothèque Historique de la Ville de Paris - 24, rue Pavée, Paris 4e

Spectacle Cyclo-lecture au Cambodge

(Tout public, à partir de 8 ans).

Avec Ralph Nataf, conteur.

Jeudi 9 juin - 19h - Bibliothèque Germaine Tillion - 6, rue du Cdt Schloesing, Paris 16e

Spectacle inédit L'Odyssée pour les nuls

(Tout public, à partir de 6 ans)

À l'aide d'un kamishibai, deux comédiens, à vélo, racontent l'Odyssée en trente minutes avec trois accessoires et quinze dessins.

Par la compagnie des Bonimenteurs. Mise en scène par Julie Annen, adaptée par Vincent Zabus, avec Marie Jacquet et Alexandre Dewez.

Dimanche 26 juin - 15h - Bibliothèque Historique de la Ville de Paris - 24, rue Pavée, Paris 4e

MAIRIE DE PARIS

Voyages à VELO

13 mai
14 août 2011

Du Vélocipède au Vélib'

PHOTO GRAPHIE

www.ffct.org

velib'

FRANCE

DECATHLON

TOUTE L'INFO SUR VELO ET VELOLIB' SUR PARIS.FR



Calendrier de la Ligue

Suite à une erreur de transcription, le dimanche 4 décembre, **La Randonnée du Téléthon** n'est pas une randonnée VTT, mais une **randonnée ROUTE**. Voici les informations :
 Départ : Gymnase de Porcheville - 78 Pocheville - de 8h30 à 9h30 - Clôture 12h00
 Distance 23 et 40 km - Tarifs : L 3 € NL 5 € Jeune L gratuit NL 3 €
 Renseignements : Association Sportive Porcheville - Jean-Jack Ressault
 Tél 01 34 79 69 07 - jj.ressault@fre.fr



Concours photo de la Ligue 2011

Comme tous les ans, la Ligue vous propose de participer à son Concours photo. Ce concours est ouvert à tous les licenciés de la Ligue Ile-de-France. Pour cette nouvelle saison, la Ligue vous donne comme thème du concours **"la sortie club"**.

Participer à ce concours, quoi de plus facile ? Lors de vos sorties avec votre club, vous avez certainement dans votre poche ou dans votre sacoche de guidon un de ces formidables petits appareils. N'hésitez pas à vous en servir, ils font de belles photos, pour autant que l'on s'applique à trouver le bon angle de prise de vue et le bon cadrage. Le thème de la sortie club permet toutes les situations : sur la route ou sur les chemins, sur les points de ravitaillement, au pique-nique, . . . De nombreux lots viendront récompenser les lauréats lors de l'Assemblée Générale de la Ligue. Alors, bonne route avec votre club, sans oublier votre appareil photo !



Grâce au CoDep 91, depuis quelques mois, vous pouvez trouver et télécharger 5 parcours VTT et 2 parcours Route en Essonne, sur le site www.veloenfrance.fr de la FFCT.

S'inscrivant dans le cadre du développement du tourisme à vélo, www.veloenfrance.fr est un projet qui permet aux cyclotouristes de visualiser les circuits VTT et routes cyclables d'une région ou d'un département. Ces circuits disponibles sur fond cartographique peuvent être téléchargés directement depuis le site sous forme de fichiers GPX sur un GPS ou sur un ordinateur portable pour faciliter les excursions des cyclistes amateurs. Toutes les informations relatives à un circuit lors d'une excursion deviennent ainsi facilement accessibles (degré de difficulté, points d'intérêts à proximité, etc.).

URGENT



Appel aux bénévoles

La Semaine nationale et Internationale des Jeunes (VTT et ROUTE) se déroulera dans les Yvelines du 9 au 17 juillet, sur la base de loisirs de Moisson, proche de Mantes la Jolie. Elle rassemblera entre 900 et 1000 participants, jeunes et encadrants, venant des différentes ligues de France.

Chaque jour, parcours route et VTT seront proposés, ainsi que des animations (jeux, soirées, sortie touristique, . . .). A la fin de la semaine auront lieu, pour les sélectionnés, les épreuves du Critérium National, et pour les plus jeunes, les finales du Concours National d'Education Routière.

Sans l'aide de personnes bénévoles, une telle manifestation ne pourrait avoir lieu. Il est évident que le Codep des Yvelines n'aurait pas à lui seul l'effectif nécessaire pour une manifestation qui demande 80 personnes/jour sur une semaine. C'est pour cela que nous faisons appel au bénévolat auprès des cyclotouristes et sympathisants de l'Ile-de-France.

Pratiquant ou pas, licencié FFCT ou non, il suffit d'être motivé. De multiples tâches d'organisation et d'intendance doivent être assurées (aide aux animations, accueil, service de restauration, . . .). Le rôle des bénévoles est essentiel.

Si vous souhaitez être au cœur de cet événement, vous trouverez le bulletin d'inscription sur le site du Codep 78 :

Responsables de la gestion des bénévoles :

Patrick DENIZE : denize.patrick@neuf.fr

Claude BRULEBOIS : brulebois.faisant@orange.fr

L'équipe du Codep 78 vous communiquera dès que possible le poste qui vous sera attribué.

Avec tous mes remerciements
Alain Délicato



Un Critérium du jeune cyclo arrosé mais convivial

En ce 3 avril 2011, la météo avait décidé de jouer des tours aux organisateurs du Critérium du Jeune Cyclo. En effet, des averses matinales ont découragé plusieurs jeunes, pourtant inscrits, à venir se mesurer les uns aux autres dans les différentes épreuves de ce critérium qui se déroulait au Parc des Sports de Sucy en Brie. Étaient représentées les écoles cyclo de l'US Villejuif, du VC Sucy en Brie, de l'EC de Limeil-Brevannes et du CSLG Maisons-Alfort. Après avoir pris connaissance du parcours et du rando-guide et après avoir fait vérifier leur vélo et leur équipement, les 31 jeunes sont partis sur les chemins de la Forêt de Notre-Dame à la recherche des balises et des questions du quizz. La Forêt de Notre-Dame, véritable « poumon vert » de l'est francilien, offre un terrain de jeu formidable pour les jeunes vététistes. Les routiers, quant à eux, se sont élancés sur le parcours à travers les petites routes des villes et villages de la région. De retour à Sucy en Brie, c'est un bon repas qui attendait les



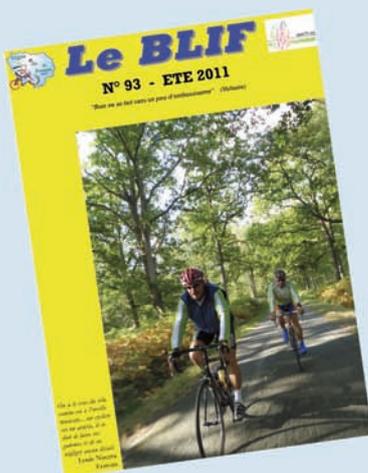
participants. Et le savoir-faire du CoDep 94 n'est plus à démontrer en la matière. Il faut en effet nourrir tous ces jeunes car ils auront encore des épreuves à disputer.

Le test mécanique et la maniabilité constituait effectivement le menu de l'après-midi. Pour la mécanique, il fallait être capable de nettoyer et graisser le câble du dérailleur arrière sans enlever le câble de ce dernier. Quant au parcours de maniabilité, il a permis à chacun de faire preuve de technique et d'équilibre sur un parcours où se mêlaient passages étroits, bascule et sauts d'obstacles. Quelques minutes pour entrer tous les résultats dans l'ordinateur et voilà qu'ils sont proclamés et les jeunes cyclos récompensés par les organisateurs. Le tout dans la bonne humeur.



Un grand merci aux participants, aux organisateurs et encadrants, ainsi qu'au Vélo Club de Sucy en Brie et à la municipalité pour leur accueil au Parc des Sports. Rendez-vous à l'année prochaine !

Nicolas EDUIN
CoDep 94



BULLETIN D'ABONNEMENT 4 numéros pour 10 euros

Vous pouvez souscrire en cours d'année, vous recevrez les 4 prochains numéros
Je m'abonne au BLIF

Date d'envoi :

Nom et prénom

Adresse :

Club :

Coupon et chèque à l'ordre de la Ligue à adresser à :
Ligue Ile-de-France FFCT - 12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex

Oser, quel bonheur !...

Bon, me voilà confronté à une aneuploïdie. Mais enfin, je l'ai bien voulu, je l'ai même souhaité. Alors je n'ai point à me plaindre.

Et bien non, je ne me plains pas, pire que ça j'en éprouve encore une joie intense.

Philibert était là, il attendait, il m'attendait. En compagnie de son père la main sur un vélo tout neuf. Il s'y tenait comme l'unijambiste se tient à sa béquille. Il me reconnut, d'un sourire timide presque effacé il accepta la main que je lui tendis.

Bien que la température fut assez douce, il tremblait de tout son être, je le sentais mal assuré, fébrile, peureux peut être, mais toutefois décidé.

Vêtu de l'équipement du cycliste, maillot, cuissard, gants et surtout un casque. Très important le casque, combien de drame n'a-t-il pas évité ?

Mes camarades de ce jour à peine surpris de cette rencontre

n'hésitèrent point à former le groupe pour la balade.

Quant au Papa il ne montra pas la moindre inquiétude à se séparer de son fiston. Tant mieux me dis-je, cela évitera d'incessants appels au long du parcours.

Faire du vélo, qui ne sait ? Faire une randonnée, voilà déjà moins de candidats et lorsqu'il s'agit d'une première l'esprit engendre bien des interrogations.

Philibert reste en retrait, l'événement est nouveau, les gens lui sont inconnus et malgré la volonté qu'il montrera au fil du parcours il se demande s'il va y arriver.

Je choisis un dénivelé d'une parfaite modestie, je ne veux surtout pas le dégouter.

L'objectif à atteindre, un rallye organisé par un club de Sartrouville. La vitesse à laquelle nous avançons nous fait arriver un peu trop tard. Qu'à cela ne tienne, nous poursuivons dans la forêt de

Maisons Laffitte. Le soleil envahit la

frondaison et donne aux diverses essences toute la frénésie du printemps. Dans le sous bois persistent les feuilles du muguet dont les promeneurs se sont depuis plusieurs jours emparés des fleurs. Le tapis bleuté des jacinthes sauvages tranche sur les innombrables verts et la couche jaunâtre des ficaires qui les ont précédés.

Au fil des heures les kilomètres s'additionnent. Alors Philibert comment ça va ?

Sa retenue lui intime de ne pas trop avouer quelques sensations désagréables au niveau de la selle. Ses parents me le confieront quelques jours plus tard. Heureusement nous avons quelques expériences en la matière et notre ami Michel qui d'autorité s'adjudgeait le rôle de serre-file convint qu'effectivement il fut opportun de faire demi-tour.

Si l'aller s'était effectué d'une allure modeste, le retour vit le tempo s'accélérer. Philibert prudent et attentif ne chercha pas à sortir du groupe, il prenait un malin plaisir à infliger à ses pédales des efforts croissants. Avec assurance il s'arrêtait à chaque obligation de la signalisation routière et redémarrait avec entrain.

Voilà trois heures que nous étions partis. Lorsque ses parents arrivèrent sur le parvis du palais des sports je vis sur le visage de Philibert toute la fierté et la joie d'avoir accompli ce qui je pense était un défi dans son esprit.

Il était heureux et je l'étais plus encore. Toi, qui auras lu ces quelques lignes, qui, dans ton club n'aura osé accueillir ce que pudiquement l'on appelle handicapé, tu n'imagines pas ce que l'on peut éprouver...



le samedi 10 septembre 2011

levallois Sporting Club
Cyclotourisme

organise l'AUDAX



levallois-Honfleur des Jeunes



Vous avez entre 14 et 17 ans, vous pratiquez le vélo et les grandes distances ne vous effraient pas, nous serions ravis de vous accueillir pour cet événement à l'intérieur d'un groupe encadré. 700 jeunes y ont déjà participé. Quelques difficultés sur la première partie mais très roulant après le déjeuner.



une Aventure inoubliable !

Un seul prix d'engagement : 25€
(à ne régler que si vous êtes qualifié)



Le retour en car est assuré

Pour pouvoir participer à cette grande randonnée, il sera nécessaire de satisfaire au brevet Aiglon de 140 km qui aura lieu le dimanche 3 juillet à Levallois - Palais des Sports Marcel Cerdan -141 rue Danton
Départ 8h00 retour vers 17h00.

Paris-Brest-Paris permanent

Les participants : André Trichard dit Belles Moustaches, Pascal Dreux dit Petite canaille, Philippe Echevest dit Petit Filou, Armel Gesret dit Le corsaire de St Malo, Christian Gentil dit Gentil bandit, moi-même.

Je viens de passer cinq jours mémorables avec des amis à pédaler dans notre beau pays. Je voudrais insister sur le plaisir que j'ai pris à accompagner le groupe pendant ce PBP. C'est toujours une immense joie et une grande émotion de terminer un brevet de ce type, merci à toute l'équipe. Si Armel n'avait pas eu cet « incident » à Brest, ma joie aurait été complète.

Mais reprenons au départ.

Tout a commencé l'hiver dernier : une idée me vint : et si j'allais sur la trace de mes aînés en réalisant enfin ce PBP permanent ? Projet reporté plusieurs fois pour diverses raisons. L'année 2011 étant justement une année de PBP randonneur, «Yaka» essayer. Je posais donc la question «kiki vient» à plusieurs amis du club, qui ne furent pas longs à se décider. Parcours tracé, hôtels retenus, cartes de route commandées, tout va bien. Pour plus de sécurité je garde les cartes avec moi des fois que mes amis les perdent.

La honte de ma vie de cyclotouriste : Le 1er avril 19h, Les cartes de route, où j'ai mis ces b... d... de cartes de route. Impossible de remettre la main dessus, elles ont dû partir avec d'autres papiers dans la poubelle de recyclage. Coup de fil en urgence à l'organisateur qui accepte de nous adresser par mel une copie des cartes. Raymonde travaille jusqu'à minuit pour que nous puissions partir le lendemain à 5h avec des « feuilles de route ». Mille mercis à toi Raymonde. Ouf, mais je ne vous dis pas comment j'ai été chambré !



Le lendemain matin à 5h, Evelyne et Raymonde sont là pour nous encourager, encore merci à elles.

La première journée a été très vallonnée, et certains raccourcis « openrunner » peut être pas complètement indispensables...et pas spécialement appréciés à leur juste valeur... Mais par contre nous n'avons pas hésité à nous arrêter pour admirer le paysage.

Le deuxième jour, nous avons poursuivi la pluie, sans jamais la rattraper, seule la

route était mouillée. Le moral est revenu au fur et à mesure que les nouvelles sur l'état de santé d'Armel étaient rassurantes.



Philippe dans ses œuvres

Le matin du 3ème jour, DD est arrivé énervé à la maison, je n'ai pas tout suivi mais je crois qu'il était question de menthe, il est vrai que la menthe est réputée comme excitant. En fait, c'est une histoire de sacoche qui se décroche et une réserve de sirop de menthe qui se renverse. Ca me rappelle quelque chose cette histoire de sacoche qui se décroche, mais moi cela avait fini à l'hôpital...

Superbe parcours dans le Perche, je pense par contre que sans les GPS, les routes auraient été difficiles à trouver.

Les retrouvailles avec notre ami Alain Odelot de Bondoufle et la journée que nous avons passée ensemble ont été de très bons moments.



Le quatrième jour, nous sommes arrivés à Guyancourt en faisant un léger détour par la fameuse côte des 17 tournants (personnellement, je n'en ai compté que 15...). Cela m'a rappelé les évocations que mon père me faisait de ses courses dans la région parisienne avant guerre. Séquence émotion ! J'ai particulièrement apprécié le moment que nous avons passé devant le lieu mythique du départ du PBP randonneur, de plus comme si tout cela avait été programmé, nous avons trouvé sur ce site des organisateurs du PBP randonneur. Nous avons pointé au restaurant « Courte paille » juste au rond-point. Ils connaissent évidemment bien le Paris-Brest-Paris.

Le vent contraire pour la première et la seule fois du parcours nous a quelque peu

fait souffrir.

Puis, le dernier jour, dans l'après midi, la chaleur était tellement importante (jusqu'à 28°), qu'il fallait se protéger des rayons (le soleil brille l'imprudence brûle !, n'est-ce pas DD !) Le repas du midi à l'ombre d'un bâtiment a permis à Philippe de faire cette superbe déclaration, « ici au moins nous sommes à l'ombre du vent ! ».

Constatations et anecdotes :

- Tout le long de ce PBP, les conditions météo ont été très favorables, par contre le matin la température est descendue à 3°. Il a fallu se protéger comme nous pouvions...

- Pour ma part, j'ai trouvé les temps de repos suffisants (une dizaine d'heures d'arrêt à chaque étape). La première nuit à Brest, le B&B était très bien. Arrivés à 20h10, nous sommes repartis vers 6h, la montée vers le Roc Trédudon était un peu fraîche mais supportable. La nuit au B&B de Chartres était beaucoup moins bien.

Par contre, nous avons tous apprécié l'hôtel restaurant de La Chapelle Montligeon.

- Philippe, que maintenant j'appelle petit Filou, était vraiment très à l'aise dans son magnifique vélo couché. Il attire d'ailleurs la curiosité (des fois même la stupeur) et surtout la sympathie.

- A St James dans la montée, un transporteur troublé par la vision de son vélo a d'ailleurs fait une fausse manœuvre avec sa remorque qu'il a esquinée. C'est donc le premier accident qu'il a provoqué, heureusement sans être personnellement victime.

- Armel dit le corsaire de St Malo, suite à une hypoglycémie nous fait un malaise le soir au restaurant avec perte de connaissance, il repart avec les pompiers. Heureusement c'est sans aucune gravité, il ressort le lendemain après midi. Par contre, pour lui le PBP est terminé à Brest.

- Le GPS nous permet de gagner du temps surtout des les villes ou aux intersections où rien n'est indiqué. De plus, si l'on se trompe, on s'en aperçoit presque aussitôt.



L'arrivée à la Gentilhommière

Christian GENTIL

A ma Raymonde sans qui rien n'aurait été possible

Les Essonniens chez les Ch'tis



Nous sommes le dimanche 15 mai, l'accueil chaleureux des nordistes ne déroge pas à sa réputation.

Il est 8h00 à Wallers-Arenberg (59), les vététistes du Bondoufle Amical

Club, accompagnés d'un ancien, du CR Viry-Chatillon et d'un membre du CC Courcouronnes s'élancent sur la troisième édition du Raid Paris-Roubaix VTT.

C'est une journée pleine d'émotion qui commence par l'accueil sur le site minier qui a été réhabilité pour le film « Germinal », puis la drève des boules d'Hérin, plus connue du monde du cyclisme sous le nom de

trouée d'Arenberg.

Au programme de cette randonnée hors du commun sur 120 kilomètres, une quinzaine de secteurs pavés, alternant avec des chemins et seulement 25 km de bitume. Quatre courageux ont rallongé leur

balade de 10 kilomètres pour aller faire tamponner leur carton de Brevet Cyclotouriste National à St Amand les Eaux. L'accès aux ravitos s'effectue sans trop d'attente malgré les

2013 inscrits. L'arrivée à 18h00, sur le mythique Vélodrome de Roubaix (59) en donne des frissons. L'effort est récompensé lorsque chaque participant reçoit son pavé souvenir à l'arrivée. Le Bondoufle AC se voit remettre un trophée pour avoir aligné 9 participants dont une féminine sur les 19 vététistes que compte la section. La dernière émotion fut au moment de se doucher en posant ses affaires dans les boxes portant les noms des



vainqueurs professionnels.

Un grand bravo aux Ch'tis pour cette randonnée cyclo-touristique.



Philippe MARIE

Bondoufle Amical Club

Le maillot de votre région Ile-de-France

Agréable à porter, des couleurs élégantes, un graphisme de qualité, une matière adaptée

NOUVEAU
Prix à la baisse !

le maillot de la Ligue

Il est à vous au prix de 33 € (manches courtes) ou 38 € (manches longues) frais de port compris



BON DE COMMANDE Accompagné d'un chèque à l'ordre de la LIF

Ligue Ile-de-France de Cyclotourisme - 12 rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex

Taille S

Taille M

Taille L

Taille XL

Taille XXL

Taille XXXL

TOTAL :euros

Nom : Adresse :



Les "Cours d'Eau de France" (CEF) constituent une randonnée permanente créée, administrée par le Club Cyclotouriste de Versailles Porchefontaine (CCVP) et ouverte à tous les cyclotouristes. Elle permet d'avoir une vue globale du très riche réseau hydrographique de notre territoire. Dans ce but, elle est constituée de 15 parcours représentant 12 500 km environ et qui ont été étudiés pour suivre au plus près les cours d'eau en empruntant les petites routes de vallées. Les routes nationales sont évitées autant que possible et les B.C.N. et B.P.F. se trouvant sur les parcours ou à proximité sont signalés. Les 15 itinéraires constituent chacun une randonnée indépendante. Le choix et l'ordre des circuits sont laissés à l'initiative des participants qui peuvent les effectuer à n'importe quel moment de l'année, et dans l'un ou l'autre sens. Ils peuvent être parcourus seul ou en groupe mais l'homologation restera individuelle.

Le choix et l'ordre des circuits sont laissés à l'initiative des participants qui peuvent les effectuer à n'importe quel moment de l'année, et dans l'un ou l'autre sens. Ils peuvent être parcourus seul ou en groupe mais l'homologation restera individuelle. Le départ peut être pris de n'importe quel point du parcours pour les circuits et de l'une des extrémités pour les fleuves. Les parcours ne peuvent être réalisés qu'avec une machine mue par la force musculaire. Les circuits longs (supérieur ou égal à 700 km) peuvent être réalisés en 2 fois. Chacun des 15 parcours sera homologué séparément et donnera droit à l'obtention de l'insigne particulier réservé aux parcours. Aucune limitation de temps n'est imposée pour la réalisation de l'ensemble des 15 parcours.

Les cours d'eau de France

Chacun des 15 parcours nécessite un droit d'engagement fixé à 3,5 € qui devra parvenir au moins trois semaines avant la date de départ, accompagné du bulletin d'inscription ainsi que d'une enveloppe au format A5 portant l'adresse du demandeur et affranchie au tarif en vigueur (+ 20 gr) à l'adresse suivante

Didier COPONET

26, rue Einstein 78990 ELANCOURT

mail : mcd.coponet@wanadoo.fr

Une médaille, facultative, pourra être acquise dès la première participation au prix de 12,5 €. Un emplacement est prévu pour incorporer l'insigne distinctif de chacun des 15 parcours réalisés et homologué. Le prix de chaque insigne est fixé à 2 €.

Un challenge club est mis en compétition chaque année à l'issue des homologations. Il est décerné à l'association qui aura cumulé le plus grand nombre de points sur l'ensemble des randonnées CEF. Il est attribué un point par kilomètre du parcours officiel proposé et réalisé par chaque participant du club. Il sera appliqué un coefficient de 1,2 point pour les parcours de plus de 700 km réalisés en une seule fois. Les points concernant les parcours de plus de 700 km réalisés en deux fois seront comptabilisés après que la seconde partie soit terminée et homologuée. La période de capitalisation des points s'étend du 1er novembre de l'année en cours au 31 octobre de l'année suivante.



Chenonceaux

Les parcours :

Circuit n°1 : NORD Le circuit longe de nombreuses rivières dont la Marne, l'Aisne, l'Oise, la Sambre, l'Aa, la Canche, la Somme et 5 canaux dont ceux de l'Ourcq et du Nord 885 km, 9 contrôles, 12 BCN-BPF (dont 4 avec léger détour)

Circuit n°2 : MAINE-NORMANDIE Que de rivières sur ce parcours : la Mayenne, la Sarthe, l'Eure, la Risle, l'Orne, etc. 900 km, 10 contrôles, 15 BCN-BPF (dont 3 avec détour)

Circuit n°3 : LORRAINE-ALSACE 6 rivières parmi la Meuse, la Moselle, le Doubs..., un petit tronçon du Rhin, 4 portions de canaux composent le parcours. 1154 km, 9

contrôles, 16 BCN-BPF (dont 8 avec détour)
Circuit n°4 : BRETAGNE L'épine dorsale de la péninsule bretonne oblige chaque source à rejoindre soit la Manche soit l'océan et nous handicape pour le choix d'un itinéraire. 8 vallées et 2 tronçons de canaux sont au programme de ce difficile et magnifique parcours. 528 km, 8 contrôles, 5 BCN-BPF (dont 2 avec détour)

Circuit n°5 : BOURGOGNE-MORVAN On visitera avec ce circuit une partie de la France paysanne et viticole en suivant le Loing, l'Yonne, l'Armançon mais aussi des morceaux de la Loire, de la Seine et trois canaux du centre du pays. 886 km, 10 contrôles, 14 BCN-BPF (dont 9 avec détour)



Conflans Sainte Honorine

Circuit n°6 : ATLANTIQUE-POITOU Sur ce circuit, les rivières sont très longues en particulier la Charente, la Vienne, le Cher, la Dordogne et nous les suivrons presque entièrement. Un des plus beaux parcours. 1436 km, 15 contrôles, 24 BCN-BPF (dont 13 avec détour)

Circuit n°7 : LYONNAIS-FRANCHE COMTE Il faudra s'extraire des vallées du Rhône et de l'Ain pour rattraper celle de l'Allier et de la Loire. trois canaux, trois rivières, deux fleuves. 998 km, 7 contrôles, 7 BCN-BPF (dont 3 avec détour)

Circuit n°8 : AQUITAINE-PYRENEES De longues rivières mais en plus l'abondance des Pyrénées font de ce circuit un des plus durs mais peut-être le plus beau. L'Adour, le Gave de Pau, la Garonne, le Tarn, le Lot, la Baise sont entre autres suivis dans ce plus long des parcours. 1470 km, 13 contrôles, 9 BCN-BPF (dont 3 avec détour)



Montreault Yonne



Circuit n°9 : ROUSSILLON Deux vallées seulement, l'Aude et l'Ariège, séparées à une extrémité par le col du Puymorens et à l'autre par le canal du Midi. 458 km, 4 contrôles, 4 BCN-BPF (dont 1 avec détour)

Circuit n°10 : LANGUEDOC Si la chaleur est au rendez-vous, vous apprécierez les ombrages des chemins de halage des canaux du Rhône à Sète, du bas Rhône-Languedoc et du Rhône. Les vallées des «Gardons» et de l'Hérault 381 km, 5 contrôles, 5 BCN-BPF (dont 1 avec détour)

Circuit n°11 : ALPES Pour passer de la vallée de l'Arc à celle de la Durance, une seule voie : le col du Galibier. On longera aussi le Rhône, l'Isère, la Valloirette 789 km, 8 contrôles, 2 BCN-BPF.

Circuit n°12 : PROVENCE Un des plus courts circuits mais quel régal : les gorges du Verdon mais aussi les vallées du Var, de

la Tinée, l'Argens... et le col de la Bonnette 456 km, 6 contrôles, 4 BCN-BPF.

Pour terminer, les trois vallées qui suivent des cours d'eau de leur source à leur estuaire ou inversement :

Vallée n°13 : SEINE De la Bourgogne à la Manche avec un parcours libre pour contourner Paris si les agglomérations et leurs circulations vous font peur 568 km, 10 contrôles, 7 BCN-BPF (dont 3 avec détour)

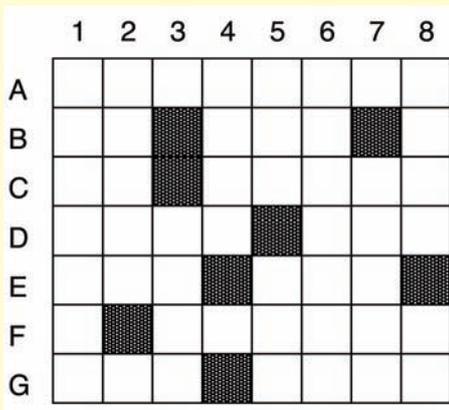
Vallée n°14 : LOIRE Notre plus long fleuve des hauts plateaux du Massif Central à l'Atlantique 995km, 10 contrôles, 15 BCN-BPF (dont 5 avec détour)

Vallée n°15 : GARONNE Le plus court des parcours, mais là encore quel régal 380km, 6 contrôles, 3 BCN-BPF.



Le remue-méninges

Les mots croisés d'Alain Pouthé

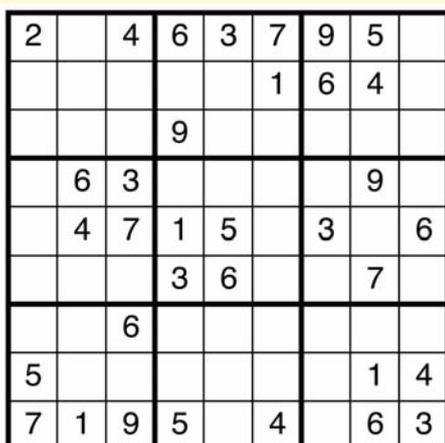


Horizontalement

- A - Double vainqueur du Tour de France
 B - Filet mignon
 - Prénom d'un coureur
 C - Petit paresseux
 - Lieu de notre plaisir
 D - Clui de Vougeot est bien connu des enologues
 - Prénom commun à deux grands coureurs flamands
 E - A consommer sans modération
 - Que d'ans
 F - Qualité du sprinter
 G - Pas tout à fait assuré
 - Colères d'antan

Verticalement

- 1 - Foncera
 2 - Lubrifiant
 3 - Plutôt renfermé
 4 - Col alpin
 5 - Refusé par les cyclotouristes
 - Os de merlan
 6 - Rôle de l'intendant auprès des cyclos lors des rallyes
 7 - Peu enthousiste
 8 - Randonnée pédestre en haute montagne
 - Suit le Docteur



Sudoku

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez de manière que chaque ligne, chaque colonne, et chaque carré de 3x3, contiennent une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

Solutions dans le prochain numéro

Solutions du numéro 92



c'est valable aussi pour les cyclistes

C'est jaune, c'est moche,
ça ne va avec rien,
mais ça peut vous sauver la vie.



Gilet et triangle deviennent obligatoires dans chaque véhicule.
Équipez-vous dès maintenant.

www.securite-routiere.gouv.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



LOWE STATION (02 83 30 37) 470