le CYCL'ARMOR

La revue des clubs pour les clubs

Préparé par
le Comité Départemental de Cyclotourisme
des Côtes d'Armor

Février 2012
N° 91

www.ffct.org

FF CYCLOTOURISME

SOMMAIRE

EDITO PAR HENRI AMICE

A.G. DU COPEP – RAPPORT MORAL DU PRESIDENT

A.G. DU CODEP – RAPPORT DE LA SECRETAIRE

SEJOUR EN CORSE DU CODEP DU 2 AU 16.10.2011

PLEDRAN – POVIGLIO

POURQUOI PAS LA LOIRE A VELO ?

RENCONTRE AVEC L'ECOLE CYCLO DE L'HERMITAGE LORGE

MOTS CROISES

Adresser vos articles : Malou HAMON
10, rue du 19 Mars 1962 22800 SAINT DONAN
e-mail : herve.hamon13@wanadoo.fr

« LES RANDONNEES »

Au fil des ans, les concentrations sont devenues des randonnées et c'est ainsi qu'aujourd'hui, nous sommes invités de plus en plus souvent à participer à une randonnée plutôt qu'à une concentration (randonnée des kaolins, randonnée du Lié, etc …)

Sans l'ombre d'un doute, ce nouveau vocable correspond beaucoup mieux à la notion de balade, de promenade, synonymes de découverte, de loisir, de tourisme qui font aussi partie des fondements du CYCLOTOURISME.

En effet, participer à une randonnée, c'est découvrir de nouveaux circuits mais également rouler avec les collègues des clubs environnants. Et dans cette diversité de maillots, comme au sein de chaque club, on retrouvera les adeptes de la moyenne et les autres qui prendront le temps de discuter, d'échanger et d'apprécier la qualité du ravitaillement.

Aujourd'hui cependant, malgré les efforts des clubs organisateurs tant en ce qui concerne l'accueil, la qualité des circuits, force est de constater que les randonnées ne mobilisent plus et notamment celles qui se limitent à la route.

Alors, pourquoi ce désamour ? Trop de randonnées ? Montant de la participation trop élevée? Priorité donnée aux sorties de son club ?

Les randonnées sont certes nombreuses mais c'est une preuve de la vitalité des clubs organisateurs. Par ailleurs, lors de l'élaboration du calendrier annuel et en liaison étroite avec les clubs, le CODEP fait en sorte d'éviter la « concurrence » en privilégiant le principe d'une randonnée unique par secteur géographique.

Concernant le montant de la participation, il est vrai que depuis le passage à l'Euro (2002) force est de constater qu'on assiste à une certaine inflation. Et, sans vouloir s'immiscer dans la gestion interne des clubs en la matière, la barre de 4 voire 5 **€** devrait être un seuil à ne pas dépasser.

En 2012, 47 randonnées sont inscrites au calendrier. Le CODEP souhaite que toutes, sans exception, rencontrent un réel succès. En effet, les randonnées doivent être une vitrine pour le cyclotourisme, un élément fédérateur et un trait d'union entre les clubs. Les grandes manifestations de masse comme la Semaine Fédérale ou les randonnées humanitaires sont relayées par les médias. Or, il en est de même dans la presse locale concernant les randonnées et participer à l'une d'entre elles, c'est aussi participer à la promotion du cyclotourisme.

Sans aucun doute, les randonnées ont encore toute leur place dans nos calendriers. Et pour qu'elles rencontrent le maximum d'écho, il faut continuer à innover, comme c'est déjà souvent le cas, en jumelant la route avec le VTT et la marche.

BONNES RANDONNEES 2012

HENRI Amice

ASSEMBLEE GENERALE
DU COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME

Le 8 octobre 2011 à TREMOREL
Rapport moral du Président

Semaine après semaine et année après année, le temps passe trop vite car nous sommes les uns et les autres bien occupés. Ceci nous amène à ne plus avoir le temps de communiquer avec nos proches, nos amis, nos copains de club. Dommage !

Que se passe-t-il à l'ère de l'Internet, communication moderne ? Ressaisissons-nous, allons vers les autres pour être plus accueillants en proposant des actions ensemble. Les informations passent plus ou moins bien dans nos clubs. Des féminines n'ont pas été bien informées sur les propositions "Paris 2012".

Certains responsables se plaignent que leurs effectifs vieillissent. Pourquoi ? Comment ? C'est vrai, c'est dur d'être un responsable de club car il faut être animateur, organisateur, gestionnaire, communicateur... Que sais-je encore ?
Que de qualités pour un seul homme ou femme ! Mais non, pas besoin de tout cela forcément si nous déléguons à la bonne personne de notre entourage l'action faite pour la bonne personne. Ou la bonne personne pour l'action.

Comme dans toutes communautés, familles, entreprises, clubs, etc... il faut que chaque individu qui la compose fasse un effort pour aller vers les autres avec simplicité, honnêteté ; simple licencié, il nous appartient de participer à la mesure de nos moyens bien sûr à la vie de nos clubs pour qu'ils soient vivants et accueillants.
Ne soyons pas toujours que des consommateurs, parfois critiques en plus !
Sans être moraliste, je souhaiterais que chaque licencié devienne plus acteur dans nos clubs.

Aussi Mesdames les présidentes, Messieurs les présidents, n'ayez pas peur de relayer ces mots à vos ouailles de ma part. Mettons l'accent en ce sens cette année dans nos clubs.

Tout à l'heure, nous verrons le bilan de 2011. Arrive 2012, les projets et actions à mettre en place. Nous allons en parler par la suite. Mais je voudrais porter à votre attention une action particulière qui nous est proposée par notre Fédération :

"Toutes à Paris en 2012"

Le Comité départemental va proposer un voyage itinérant pour rallier la capitale en quatre jours, uniquement pour nos féminines. Ce n'est pas pour séparer les femmes des hommes dans nos pelotons, mais leur donner la place qu'elles occupent dans nos clubs. Mais rassurez-vous messieurs, une fois n'est pas tous les ans !!!

Pour continuer sur 2012, ce sera la fin de la mandature et renouvellement des membres de notre Comité, et certains veulent laisser la place. Aussi, femmes et hommes de bonne volonté, venez travailler avec nous.

Enfin, nous allons faire le bilan 2011.

Vous allez pouvoir constater qu'en Côtes d'Armor le cyclotourisme est bien vivant.

Je souhaite une bonne saison 2012 dans vos clubs, dans vos familles et à bientôt sur les routes dans nos concentrations clubs.

JEAN CHARLES HARZO

Une Assemblée générale très attentive

37 Clubs présents

ASSEMBLEE GENERALE du COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME

Le 8 octobre 2011 à TREMOREL
Rapport de la secrétaire

Je vous propose une synthèse des activités 2011 de la manière suivante :

> Les chiffres en Côtes d'Armor
> Les activités des clubs durant l'année 2011
> Les principales actions du Comité Départemental

Tout d'abord je remercie les clubs qui m'ont adressé leur rapport d'activités car sans eux, je n'aurais pu effectuer ce compte-rendu.

Les effectifs départementaux FFCT enregistrés au 30 septembre sont les suivants :

- 73 clubs
- 3189 membres

- 544 femmes : 19 de plus qu'en 2010.
- 2645 hommes : 38 de moins qu'en 2010.
- 76 jeunes dans les écoles cyclos et 35 dans les clubs.
- 49 membres individuels.

4 Clubs Costarmoricains comptent plus de 100 membres :

- ACB 185
- Lamballe 183
- Plouha 147
- Loudéac 112

4 Clubs approchent les 100 licenciés :

- Plédran 91
- Quessoy 86
- Yffiniac 85
- Plérin 82

Nous retrouvons 3 écoles de Cyclotourisme qui regroupent 76 jeunes : ACB -Broons - L'Hermitage Lorge.

ACTIVITES des CLUBS

Cette année 46 randonnées ont été organisées dans le département. L'effectif lors de ces manifestations faiblit.

1 – Les diverses participations (hors departement ou hors ffct) :

- diagonale : Hendaye-Dunkerque
- Trait d'union européen Berlin-Strasbourg
- La Semaine Fédérale de FLERS
- les Séjours du Codep à Barbaste, à Propriano,
- le week-end féminin à Pléneuf, la Cycl'Armor
- Paris-Brest- Paris : 5192 inscrits, département le mieux représenté au niveau national : les Côtes d'Armor avec 153 participants, félicitations à tous.
- randonnée des Monts d'Arrhée,
- Les randonnées à but humanitaire : La Pierre Le Bigaut, L'atout coeur, La transménéenne, les virades de l'espoir, Rando muco de Belle Ile en Terre, pédalez marchez contre le cancer, la Bernard Hinault.
- Diverses randonnées chez nos voisins du 35-56-29- et 49
- Le Critérium Régional et National des jeunes.cyclos

2 – Les organisations internes aux clubs :

- La rando de la dignité ADAPEI, l'Agglo tour, la costarmoricaine
- La fête du vélo
- voyage itinérant : Plédran- Poviglio en Italie
- Les brevets qualificatifs du PBP et les brevets internes aux clubs
- Des séjours dans le Gers, le Var, l'Aveyron, la Corrèze, le Morbihan, en Espagne
- Des randonnées pédestres associées aux randonnées cyclo et VTT
- Participation au Téléthon : randonnée, 6 h d'home-trainer
- Randonnée semi-nocturne : Langast
- Trophée de la régularité ou « barre à qui ? »
- Journées familiales et rassemblements conviviaux : pique nique, galette des rois, potée, couscous, raclette, grillades, bal, théâtre
- Organisation de week-end avec conjoints et enfants
- Formation : utilisation d'un défibrillateur, animations sur le thème de la sécurité
- Participation à l'arrivée du Tour de France

ACTIONS du COMITE

Les activités du Comité Départemental depuis l'Assemblée Générale 2010.

• Les réunions de travail et d'échanges regroupant tous les membres du CODEP 22 Traitant des sujets tels que :

- Les jeunes,
- La sécurité,
- La trésorerie,
- La formation,
- Le tourisme,
- Les organisations du CODEP(les séjours),
- La revue le Cycl'Armor,
- La Cycl'Armor à PLEDRAN.

• L'organisation et l'accompagnement des séjours.

• Cette année, nous avons organisé des réunions de secteurs pour débattre au plus près des clubs des sujets qui les préoccupent : demandes de stage PSC1, l'accueil des nouveaux adhérents, l'assurance, la fête du vélo, le calendrier, etc…

• Les représentations et participations : assemblées générales, réunions de secteur, randonnées, réunions de la fédération, de la ligue, au Comité Départemental Olympique et Sportif, Direction Départementale de la Cohésion Sociale, Comité Départemental du Tourisme, Conseil général, Préfecture.

Dernières infos !

• 450 féminines bretonnes environ, feront le déplacement à PARIS le 16 septembre 2012,

• 135 Costarmoricaines inscrites venant de 26 clubs.

• Une fois de plus, la Bretagne se mobilise pour cet évènement national !

Séjour en Corse organisé par le Codep 22 du 2 au 16 octobre 2011

Gare maritime de Toulon le dimanche 2 octobre 2011 : plusieurs voitures immatriculées 22 sont alignées en vue d'attendre le feu vert pour pénétrer dans le « Corsaire Ferrie », qui va naviguer de nuit, en destination d'Ajaccio sur l'île de beauté.

Qui sont ces passagers ? Des costarmoricains, cyclos et randonneurs qui se réjouissent à l'idée de découvrir la Corse (pour certains), et de s'installer pour un séjour de 2 semaines au camping de Propriano.

Le camping de TIKITI à PROPRIANO…

…où séjourne une joyeuse équipe parmi d'autres.

Sous la houlette d'André Demaizy, chargé d'organiser les séjours cyclos, au CODEP 22, chacun d'entre nous analyse les circuits vélos préalablement préparés, en appréhendant les difficultés qui nous attendent, Quant aux marcheurs, ils sont pris en main par Michel Depond qui représente le « Monsieur Corse » de par sa connaissance du territoire, eu égard de son passé d'organisateur des tours de Corse, il y a quelques années.

13 parcours vélos étaient programmés, libre à chacun de les réaliser en fonction de leurs capacités et de leur motivation au gré des difficultés. En effet, plusieurs cols ont été gravis : Siu,Celaccia,Suara,le fameux col de Bavella,Vacchia,Gradella...et bien sûr quelques côtes à forte déclivité, Ce volet sportif s'est très bien passé puisqu'il n'y a pas de chute à déplorer, seulement quelques crevaisons ici ou là.

Les cyclos à la pointe de CAMPOMORO

Le col de BAVELLA

Concernant les randos, les participants ont été ravis de marcher sur ces sentiers corses de nature diversifiée, (montagne et littoral), qui permettent d'accéder à des paysages remarquables et splendides au demeurant.

Une journée de repos, c'est bon pour le moral ...

Pour agrémenter le séjour, une journée de repos était proposée en vue de visiter Bonifacio, Une balade en bâteau dans la baie de Bonifacio, nous a permis de découvrir ses merveilleuses falaises de calcaire et de granit, Le port et la haute ville ont fait l'objet également d'une promenade touristique et culturelle.

Le Port

Les falaises

Et la convialité me direz vous ? Et bien elle était omniprésente, grâce, il faut le dire, à la gentillesse et la sympathie de tous les participants, Les réunions tous les 2 jours organisées par André Demaizy et Michel Depond, suivies d'un apéro, ont conforté le phénoméne.

Enfin, il convient de signaler que le climat nous a été très favorable dans la mesure où le soleil a brillé tous les jours, générant des températures atteignant parfois 30°.
Chacun d'entre nous est parti ravi de cette aventure, avec des souvenirs inoubliables, immortalisés par les nombreuses photos et prises de vues vidéo réalisées, qui feront vraisemblablement l'objet de réunions d'échanges de souvenirs.

Jean-Pierre MARGATTE

PLEDRAN - POVIGLIO : 1542 KILOMETRES DE BONHEUR !

Ce périple, j'y pensais depuis que le jumelage s'est réalisé avec POVIGLIO, en Italie, situé à environ 20 kms de Parme. Auparavant, Plédran était jumelé avec BEMBRIDGE, sur l'île de Wight, mais je trouvais la traversée en pédalo un peu trop longue.

Après l'assemblée générale de 2010, six coéquipiers: Annick, Michel, Christophe, Gérard, Patrice, Jean Pierre et un accompagnateur: Dominique, se sont motivés pour venir m'accompagner et relever ce défi un peu fou. Dans cette équipe, quatre des cyclistes n'avaient jamais abordé de grandes distances ni monté de cols.

Après d'amples discussions sur le choix du matériel et de nombreux kilomètres parcourus, nous avons effectué quatre sorties de 155 kms, dans les conditions du périple, un mois avant le départ. Cela nous a permis de contrôler notre condition physique et de souder l'équipe.

Jeudi 11 août: Plédran - Châteaubriant: 161 kilomètres, 486 mètres de dénivelé positif

Temps mitigé pour cette première étape mais vent dans le dos, ça aide. Une quinzaine de cyclos du club nous accompagnent et nous abandonnent à Merdrignac avec un brin de nostalgie et d'envie. Après, nous nous sentons un peu seuls. Heureusement notre accompagnateur nous suit de près.
Nous roulons pour un bout de temps sur nos routes d'entraînement et nous n'avons l'impression d'être vraiment partis que quand nous traversons la très belle forêt de Paimpont, suivi par la traversée de l'Ille à GUIPRY-MESSAC.
La Bretagne est assurément une très belle région.

Vendredi 12 août: Châteaubriant - Chinon. 181 kilomètres, 481 mètres de dénivelé positif

Crachin breton et brumisateur pour notre départ et ce, jusqu'à la traversée de la Loire par un magnifique pont à haubans. Ensuite, remontée de la Loire jusqu'à St Jean des MAUVRETS où, en guise de casse croûte, la patronne nous a offert un jarreton et un pied de cochon grillés.
Super sympa!!!
Ensuite, traversée de la très belle ville de Saumur avec son château et ses jolies demeures en tuffeau. Les copains râlent un peu car nous suivons la route des caves et des châteaux sans nous arrêter pour le plein des bidons.

le jarreton a pris une claque

Hébergement à Chinon à l'hôtel "sans soucis", hôtel que je vous recommande si vous allez pédaler dans le secteur.

Samedi 13 août: Chinon - Issoudun: 166 kilomètres, 707 mètres de dénivelé positif
Toujours du temps doux et vent arrière. Aujourd'hui, c'est la vie de châteaux avec, notamment, AZAY le Rideau. Remontée bucolique de la vallée de l'Indre. Nous suivons d'abord la "route des châteaux et des caves" et, ensuite, la "route des moulins et des belles demeures". C'est vraiment magnifique. L'après midi sera plus monotone. Cerise sur le gâteau, Christiane, l'épouse de Jean Pierre lui fait la surprise de l'attendre à MONTRESOR, un des plus beaux villages de France.

Dimanche 14 août: Issoudun - Dompierre sur Besbre: 170 kilomètres, 781 mètres de dénivelé positif.
Aujourd'hui, traversée de la plus belle et plus grande fûtaie européenne: la forêt du Tronçais. Spectacle un peu gâché par une route en tôle ondulée due aux racines affleurantes, mais quelle magnificence pour traverser ces 11000 hectares de futaie.
Pour les derniers 30 kilomètres, André FAUGERE, compagnon du tour de France 2008, est venu nous accompagner jusqu'à "l'Auberge de l'Olive", magnifique hôtel restaurant que je vous recommande également.

Lundi 15 août: Dompierre su Besbre - Bourg en Bresse, 162 kilomètres, 1054 mètres de dénivelé positif
Charollais, Maconnais, Beaujolais, Bresse: une bonne journée en perspective, nous en salivons à l'avance. Départ, après une nuit orageuse et copieusement arrosée, avec un petit détour par Paray le Monial que nous prenons le temps de visiter. Ensuite, passage à Charolles. Les charollaises sont bien culottées.

A Mâcon, nouvel arrêt. J'ai la visite d'un neveu et de sa famille qui habitent à une quinzaine de kilomètres. Cela nous permet de prendre un pot bien mérité car il fait chaud. De plus, cet arrêt permet au patron de l'hôtel de Bourg en Bresse qui passait par-là, de nous convoyer à l'arrivée.
Nous avons trouvé notre vitesse de croisière, aucun bobo nulle part : quel plaisir de pédaler.

Mardi 16 août: Bourg en Bresse - Thônes, 154 kilomètres, 2459 mètres de dénivelé positif.
Très belle et très longue étape, surtout en temps de selle, avec Nantua, le lac de Génissiat, Seyssel, la vallée du Fier, Annecy et le tour du lac. Nous en avons pris plein les yeux. Nous en avons aussi pris plein les jambes avec notre premier col dont les 2 premiers kilomètres étaient à 11 %.
L'arrivée à THONES, avec dîner en terrasse le soir ! La ville est très accueillante.

Mercredi 17 août: Thônes - Bourg st Maurice, 110 kilomètres, 3530 mètres de dénivelé positif

Aravis: 1470 ml, les Saisies: 1650 ml, col du Pré (mémorable) :1745 ml,
MERAILLET :1605 ml, CORMET de ROSELAND :1985 ml. Quelle étape !!!!!! Les copains de l'équipe ne m'en veulent même pas de les avoir envoyés dans cette galère. Quelle réussite pour toute l'équipe !
Cette étape est certainement la plus belle avec des paysages somptueux que nous avons le temps d'admirer, et, après le col du Pré, le passage au-dessus du barrage de ROSELAND.
Que de souvenirs engrangés avec, en plus, un magnifique hôtel à l'arrivée. Je vous le recommande aussi : « L'Autantic » à BOURG ST MAURICE.

Jeudi 18 août: Bourg st Maurice - Ivréa, 162 kilomètres, 1350 mètres de dénivelé positif.

Un peu d'appréhension avant d'attaquer les 30 kilomètres de la montée du Petit st Bernard surtout après le parcours d'hier. Tout va bien et, 3 heures plus tard, nous avons la satisfaction du devoir accompli, avec la quasi-certitude que le plus dur est passé.

Paysages splendides pendant toute la montée avec Bourg st Maurice au fond de la vallée. Les paysans font leur foin et nous nous rendons compte du travail ingrat des agriculteurs de montagne.
Après, c'est la "descente infernale", coté italien: route en mauvais état, défoncée par endroits, travaux en cours, circulation intense. Nous étions bien content d'arriver pour la pose déjeuner à Pré st Didier. Ensuite, descente de la vallée d'Aoste en longeant la Doréa Baltéa. Suivre une rivière pendant 130 kms, quel bonheur. Seul bémol, le vent est violent et de face. Heureusement, la route descend en permanence.

Arrivée à Ivréa, le soir, où la patronne de l'hôtel nous fait une grosse frayeur en nous annonçant que la réservation n'est prévue que pour le lendemain. Après la recherche de mon mail de réservation, elle constate son erreur et nous allons pouvoir dormir sur nos deux oreilles. Benvenutto Italia. Tutto va béné.

Vendredi 19 août: Ivréa - Crémone, 206 kilomètres, 92 mètres de dénivelé positif

Nous retrouvons le vent favorable mais avec une grosse "cagna". Au bout de 20 kms, nous escaladons la seule côte de notre journée: 3 kms de montée à 3%: de la gnognotte après les jours précédents. Ce matin nous traversons la Belgique et la Chine: la Belgique pour son plat pays et la Chine pour ses rizières. L'Italie est le 1er pays européen producteur de riz.

Après, longue descente sur Crémone, dans la vallée du Pô, sous 40° à l'ombre. L'arrivée à Crémone est la bienvenue. Tartine de houblon pour tout le monde, nous l'avons bien méritée. Dîner en terrasse, le soir, avant une nuit salvatrice.

Samedi 20 août: Crémone - Poviglio, 70 kilomètres de faux plat descendant

Nos amis « gemelli » nous attendent à la sortie de l'hôtel avec Léa, la présidente du comité de jumelage. Les 5 cyclos italiens ont déjà fait 70kms de vélo. Ensuite, promenade de santé jusqu'à Breccelo où nous faisons une halte pour saluer « pépone » et Dom Camillo. C'est dans cette petite ville que furent tournés tous les « Dom Camillo » Un musée leur est d'ailleurs consacré.

Ensuite, arrivée "triomphale" à Poviglio, où, après un pot d'accueil, nous sommes reçus en mairie par le premier adjoint de la commune. Nous recevons le drapeau italien et un exemplaire de la constitution italienne en cadeaux. Après, accueil très chaleureux dans les familles italiennes. Les Italiens savent recevoir.

Malheureusement, même les belles histoires ont une fin. Le dimanche, après un excellent déjeuner, nous avons dû quitter nos amis italiens, très émus de notre périple et de notre visite. Avant de partir, je leur ai laissé un exemplaire de notre parcours et de notre carnet de route. Nous les accueillerons comme ils le méritent s'ils sont aussi "fous" que nous pour venir à vélo.

Cette aventure nous a permis de vivre une douzaine de jours en parfaite osmose: Partage, Convivialité, Amitié, Tourisme, Photos, Souvenirs, nous avons mis tous ces mots en exergue pour une pratique d'un sport formidable: le CYCLOTOURISME.

Mais il faut trouver une date qui convienne aux deux familles et l'organisation n'est pas facile à mettre en place. Comment se rendre à Nevers que nous prenons comme point de départ ?
Finalement, nous laisserons une voiture à St Brévin le Pins, terme de la randonnée et une autre à Jouet S/Aubois, près de Nevers, où nous passerons la nuit précédant notre départ. Nous viendrons la récupérer à la fin de notre périple.
Nous nous procurons les 6 cartes Euro Vélo(Huler Verlay) et, fin juin, les 9 étapes sont définies. (65 à 80 km chacune). Pas plus si nous voulons profiter de nos journées et du paysage. Les hébergements en chambres d'hôtes ou d'hôtel sont retenus: Cosnes Cours s/ Loir, Sully, Beaugency, Candé s/Beuvron, Villandry, Saumur, Chalonne s/Loire, Ste Luce, St Brévin les Pins.

Enfin, le 15 août au matin, nous quittons Nevers, les bagages bien ficelés sur les vélos. Nous nous retrouvons rapidement au calme sur un chemin sécurisé en levée de Loire.
Durant les 9 jours de notre voyage nous traversons 2 régions (Centre et Pays de Loire) et 6 départements (Cher, Loiret, Loir et Cher, Indre et Loire, Maine et Loire, Loire Atlantique)
L'itinéraire emprunte des petites routes peu fréquentées, des voies cyclables parfois sur levée de Loire. La chaussée est bonne dans l'ensemble. Elle est souvent bitumée, mais quelques passages moins bien aménagés (gravillons, nids de

poules) nécessitent plus de vigilance. Nous ne connaîtrons d'ailleurs que deux crevaisons.
Le parcours balisé « Loire à Vélo » (écriture verte sur fond blanc) est généralement bien indiqué. Il nous est cependant arrivé de nous égarer faute de panneau, mais aussi par manque d'attention.

Nous pédalons tantôt rive droite, tantôt rive gauche, et faute de pont à Le Pellerin, après Nantes, nous prenons le bac.
Nous démarrons généralement vers 8h-8h30 afin de profiter de la fraîcheur matinale. Nous roulons environ 50 km avant la pause déjeuner, souvent un pique-nique. Il nous reste alors 20 à 30 km pour l'après midi, ce qui permet d'arriver assez tôt et de visiter la ville étape.
Nous prenons le dîner au restaurant et goûtons aux spécialités de la région, pâtisseries, fromages et bien sûr aux bons crus réputés. (Sancerre, Pouilly, Chinon, Vouvray… avec modération)

Tout au long de ces 700 km, nous avons rencontré des gens très sympathiques ; nous avons découvert des bourgs, des villages fleuris et accueillants, mais aussi des lieux plus touristiques.

Le Pont canal de Briare qui enjambe la Loire sur 660 m.
L'habitat troglodyte entre Chaumont et Saumur.
Les toues, et les gabares, embarcations à fond plat qui naviguent sur la Loire.
Le Pont de St Nazaire, et bien sur les châteaux de la Loire.(Chambord, Beaugency, Villandry, Saumur, Sully S/Loire)
Côté météo, nous avons été gâtés. Soleil et… soleil. Mais aux portes de la Bretagne le 8ème jour, l'orage gronde, et sous des trombes d'eau nous enfilons Kway et cape !
Nous avons apprécié le calme de cet itinéraire, le long de ce fleuve aux eaux paisibles en cette période et gardons de ce voyage de très bons souvenirs, de belles cartes postales, et beaucoup de photos.

Marie Paule et Raymond CARADEC
Geneviève et Jean Claude GOACOLOU
Cyclo Club Hillionnais.

RENCONTRE AVEC L'ECOLE DE CYCLOTOURISME DE « L'HERMITAGE LORGE »

L'école de cyclotourisme de L'HERMITAGE LORGE a été créée en 1998, par Robert LE GOADEC. Elle compte actuellement 30 jeunes de 7 à 18 ans, dont 11 filles.
Ludovic BROUTE, président du club, est entouré de 10 encadrants : 1 moniteur, (Didier JOUAN) 3 initiateurs, 7 adultes expérimentés. Spontanément, il a bien voulu s'entretenir avec la rédaction du CYCL'ARMOR.

• Vos jeunes sont-ils assidus aux activités ?
Oui plutôt. Cette année il y a toujours au moins 20 jeunes le samedi après-midi.

• Une question plus subjective. On entend, on lit « Les jeunes sont difficiles … », vous le ressentez ?
Pas plus que ça. Les jeunes que nous avons sont là parce qu'ils aiment ce qu'ils font donc ça se passe bien. Il peut y avoir des cas un peu plus difficiles que d'autres, mais c'est une minorité et en général ils ne restent pas du fait que l'activité ne les intéresse pas.

• Les parents sont-ils impliqués ?
Certains oui. Quelques-uns viennent encadrer les jeunes et d'autres participent aux activités quand ils le peuvent en conduisant les enfants lors des sorties extérieures par exemple.

• Les autres cyclos du club sont-ils sensibilisés ?
Oui car la plupart sont encadrants.

• Quel est votre principal mode de « recrutement » ?
Articles dans les journaux, mots et affiches dans les écoles et collèges des communes alentours.

• Je suis jeune, pas très doué en vélo, pas acrobate, mais j'ai envie de faire du VTT …je peux venir dans votre école cyclo ?
Oui, c'est l'occasion de prendre de l'assurance et d'améliorer sa pratique du VTT dans une ambiance détendue sans compétition entre les participants.
C'est l'occasion également d'apprendre autre chose que la pratique du vélo en lui-même, comme savoir lire une carte et s'orienter, connaître le code de la route, faire de la mécanique… choses utiles dans la vie de tous les jours.

• On connaît vos activités principales : maniabilité, cartographie, mécanique, sécurité routière … Vous faites aussi de la « ballade à vélo » ?
Nous faisons des randonnées pour faire découvrir les routes et chemins de notre commune et des villages proches de L'Hermitage-Lorge.

• Les différents critériums sont-ils une finalité ?
Le critérium départemental est un objectif annuel mais y participe qui veut. Si, après lui avoir expliqué comment se déroulait un critérium, un jeune ne veut pas y participer, nous ne le forçons pas.
Ensuite, le critérium régional et national ne sont qu'un plus pour ceux qui arrivent à se qualifier. Nous les accompagnons alors s'ils veulent y participer.

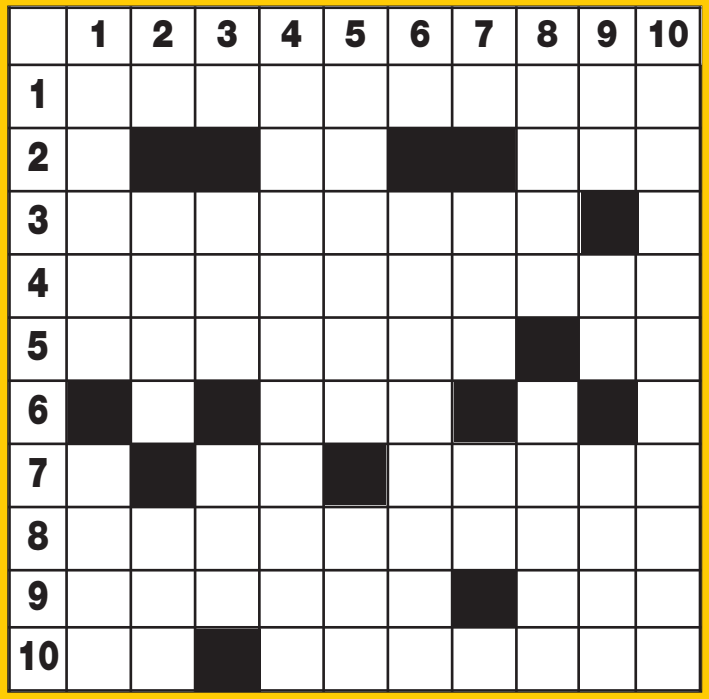
Les jeunes, après les années de rentrée dans la vie, vont-ils revenir dans nos clubs ?
Nous avons vu beaucoup de jeunes arrêter lorsqu'ils ont eu l'âge de commencer à « sortir » Les plus motivés et intéressés restent ou referont du vélo plus tard je pense.

Des écoles cyclo disparaissent, toujours par manque d'encadrants, comment voyez- vous l'avenir de la vôtre ?
Actuellement nous avons le nombre d'encadrants qu'il faut mais il y a toujours besoin de personnes nouvelles pour aider et apporter des idées.

Ludovic BROUTE

Départ en randonnée sur PLAINE HAUTE

MOTS CROISÉS



Alain PIERRES

Horizontalement : 1 – Cyclotouriste. 2 – « Ce » inversé – Demie mouche. 3 – Maire (féminin). 4 – Elles iront à Paris. 5 – Ecorché – Pronom personnel. 6 – Chef sudiste. 7 – Année de lumière (symbole) – Ancien attaquant de l'OM. 8 – F.F.C.T. 9 – Fixât avec des clous (subj. imp) – Sans cuissard. 10 – Pronom familier – Mouettes.

Verticalement : 1 – Accès – Fédération. 2 – A pris l'air – Edile. 3 – Montagne grecque – Jeune. 4 – Notre boite de vitesse. 5 – OEil d'insecte – Rayon. 6 – Sel. 7 – A chaud – Début de l'Italie. 8 – Périodes propices au vélo – Tiennent le guidon. 9 – Coutumes – Article espagnol – Lacé. 10 – Complétés.

SOLUTION DU NUMERO 90

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C	A	L	E	N	D	R	I	E	R
2	H	Y	D	R	A	T	A	N	T	E
3	A	■	R	E	G	■	N	F	■	A
4	U	S	■	I	E	■	D	U	E	L
5	S	U	■	N	O	N	O	S	■	I
6	S	E	N	T	I	■	N	E	C	T
7	U	■	A	E	R	A	N	T	■	E
8	R	■	B	R	E	V	E	T	S	■
9	E	T	A	■	S	P	E	E	D	E
10	S	A	B	A	■	A	S	S	E	Z

Alain PIERRES

Imprimé en Côtes-d'Armor • imprimerie JACQ • St-Brieuc