le CYCI'ARMOR

Juin 2013
N° 95

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

La Revue des clubs
Pour les clubs

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

SOMMAIRE

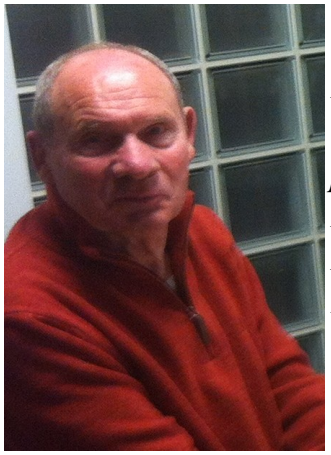
Editorial	Page 3
Christian CAPOEN Président du Comité départemental de la FFR	Page 4
Pause café à HILLION	Page 6
Critérium départemental des jeunes	Page 7
Opération pour la route partagée à LANNION	Page 8
Réunion d'information pour le séjour en Corse Organisé par le CODEP	Page 11
Séjour du CODEP dans l'Aveyron	Page 13

Bonjour
Je m'appelle JEAN j'ai 60 ans je suis licencié à la FFCT depuis 21 ans. Je suis dans un club de 23 membres dont 5 femmes. Je n'ai pas de responsabilité particulière mais toujours disponible pour un coup de main. Je fais de 6000 à 8000 km par an et je privilégie les sorties en groupe.
Je remercie le comité de rédaction du CYCLARMOR de me donner carte blanche pour m'exprimer dans ce journal.
Je dirai au fil de l'année ce qui me plait, qui me déplait sans contrainte.
Je m'exprimerai sur le cyclotourisme en priorité mais pourquoi pas sur la nature, l'écologie .
Vous pouvez aussi me poser les questions que vous n'osez pas poser à d'autres.

Bonjour c'est Jean !
C'est mon premier message, pour vous dire tout le bonheur que je trouve dans la pratique du cyclotourisme dans mon club.
J'en rêve la veille, je dors un peu mal ! C'est idiot mais quand on est passionné !
Pas besoin de réveil, je retrouve les copines, les copains au départ qui a lieu à la minute près.
Je roule dans un groupe dont l'esprit ressemble à celui de l'audax. Quel plaisir !
On rentre en se disant à dimanche prochain, c'est long une semaine.
Attention je ne nage pas dans l'optimisme, mon prochain message parlera peut être des inconvénients, des difficultés que l'on peut rencontrer.
Amicalement

EDITO

Alain BORDERIE



*Dans la dénomination même de la FFCT, il y a le mot Tourisme**, qui regroupe également plusieurs aspects : santé, patrimoine et de temps en temps, produits régionaux**.*
Le CODEP22, en lien avec le CONSEIL GENERAL, le COMITE DEPARTEMENTAL du TOURISME et « VELO en FRANCE », le site de notre FEDERATION a mis en ligne 25 circuits couvrant notre département, aussi bien dans l'intérieur que sur la côte. Ces circuits s'adressent aux clubs, mais aussi aux visiteurs avides de découvrir notre patrimoine ou friands de balades en famille.

Bien entendu, il existe aussi des randonnées permanentes a distances variables, sur l'ensemble de la BRETAGNE.

En ce domaine, malheureusement, les CÔTES d'ARMOR apparaissent en queue de peloton. Il reste beaucoup a faire!

EN ATTENDANT LE CODEP 22 VOUS SOUHAITE « BONNE ROUTE »

ET SOYEZ PRUDENTS

SITE:www.cotesdarmor.com

Jean

Si vous désirez poser une question à Jean ou bien répondre à ses attentes, vous pouvez les adresser à :
m.salan@aliceadsl.fr.
nous lui transmettrons.

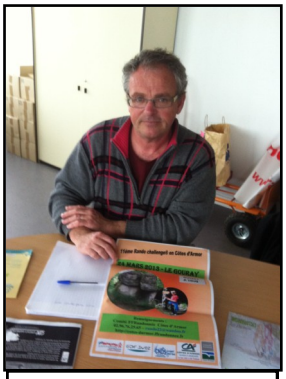
RENCONTRE AVEC LE PRESIDENT DEPARTEMENTAL DE LA FFR

Dépendez-vous d'une fédération nationale ?

Bien sur, il s'agit de la FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE . Le terme « Pédestre » a été abandonné, mais il est remplacé par le sigle :

Qui regroupe combien de pratiquants ?

Il y a 210 000 licenciés à la Fédération. Dont 4760 pour les Côtes d'Armor soit le 5ème département français.



Christian CAPOEN
Président du Comité départemental FFR

Le cyclotourisme regroupe 77 clubs répartis sur le département et vous ?

Il y a 64 clubs dans le département

Comment organisez-vous vos sorties … par club ?

Ce sont essentiellement les clubs qui organisent des manifestations. Il y en a environ 200 à 250 par an.

Le Comité en organise ponctuellement mais toujours appuyé par un club local. Environ 4 par an. Ces manifestations sont souvent organisées pour faire connaitre de nouvelles activités telles que la marche nordique, la Rando challenge (course d'orientation) le Randocashing (course au trésor) l'endurance et des épreuves spécifiques pour les jeunes ou pour les handicapés.

Nous organisons aussi avec les écoles et la Fédération de cardiologie.

Il y a des regroupements plus importants ?

Les regroupements les plus importants ont lieu lors des manifestations humanitaires : lutte contre la Mucovicidose, randonnée de l'espoir etc.. Nous ne sommes pas organisateurs, mais partenaires.

Vous organisez des week-ends ?

Au niveau départemental, nous n'organisons pas de week-end, mais au niveau régional il y a par exemple la Rando Bretagne sur 15 jours. Soit 400 personnes à la journée et environ 150 hébergements à fournir.

Certains clubs organisent des séjours et week-end.

On imagine qu'il y a chez vous aussi des différences d'allures, vous les gérez comment ?

Nous n'avons pas trop ce problème. En fait la différence se fait par la distance. Les groupes se constituent donc d'eux mêmes

Les gens qui sont plus lents ne se lancent pas dans des randonnées trop longues.

Seule la formule AUDAX, que nous pratiquons aussi, impose une allure.

Vous pratiquez plus les sentiers que les routes, le réseau départemental est-il dense ?

Le réseau départemental est très dense : 4 000 KM de sentiers balisés.

Lors de nos organisations, nous essayons de ne pas emprunter de bitume. Pas plus de 30 %

Nous empruntons également les bords des canaux et les voies ferrées.

Vous participez à la préservation de ces sentiers, vous arrive-il de débroussailler ?

Nous employons 2 techniciens sentiers. Ils s'occupent essentiellement du repérage. Pour le petit entretien et le balisage, nous organisons des stages pour former des adhérents issus des associations à cette tâche. Nous formons également des animateurs.

Avez-vous un interlocuteur privilégié au niveau du département ?

Nous avons des contacts avec les services randonnées et espaces sensibles.

En cette période de « vaches maigres » avez-vous des soucis de subventions ?

Les subventions nous sont attribuées pour des points précis. On note surtout une plus grande rigueur sur la justification des fonds accordés. Autrement, il y a une légère baisse du volet « entretien ».
Autrement, la Fédération nous ristourne 1/3 du prix des licences.

Vos effectifs sont-ils en progression ?

Après une progression importante des effectifs durant 15 années, on note une légère stagnation.

Vous avez des jeunes ?

Les jeunes ne sont pas amateurs de randonnées pédestre et la plupart de nos adhérents ont plus de 50 ans.
Il est à noter que nous avons 66 % de féminines.

Qu'est ce qui vous arrête de … marcher, la pluie, le froid … ?

Je dirai que rien ne nous arrête. Cette année il y a eu quelques annulations de randonnées exceptionnelles à cause des terrains trop boueux.

Le cyclo et la marche sont souvent associés dans nos randonnées, une bonne formule ?

Il est vrai que les cyclos sont adeptes de la marche surtout l'hiver. Mais l'inverse est plus rare. Pourtant je pense qu'il serait bon de mélanger les genres et de proposer des organisations où les cyclistes abandonneraient leur vélo pour les chaussures de marche et où les marcheurs feraient du vélo.

(Propos recueillis par Michel SALAN)

Bonjour c'est Jean
Je quitte la maison, il fait froid, il y a du vent, quelques gouttes de pluie …
Je retrouve le groupe au départ, on n'est pas nombreux …
On roule, on se réchauffe, on rentre heureux …
On a oublié le froid, le vent, les gouttes de pluie …
Amicalement

Bonjour c'est JEAN.
Je ne suis pas du tout pour cette autorisation donnée aux cyclistes d'emprunter les sens interdits même avec une signalisation.
Sur la forme.
Quand on roule en voiture on se dit « s'il y a un ou plusieurs cyclistes dans l'autre sens, on est mal ! »
Sur le fond.
Pourquoi donner aux cyclistes des droits différents, alors que depuis des années on demande à être reconnu comme des usagers à part entière !

PAUSE CAFE à HILLION

Dimanche 24 mars, répondant à notre invitation, 300 à 320 cyclos, d'une douzaine de clubs de la région, ont convergé sur Hillion pour une pause-café offerte par notre club (nous tenions à la gratuité).
Pour une première dans la région briochine, ce fut un succès, bien au-delà de nos espérances, car à vrai dire, lorsque nous avons avancé l'idée d'organiser une telle manifestation, nous étions plutôt septiques quant à l'écho qu'elle allait recevoir auprès de nos amis cyclos : nos prévisions les plus optimistes ne dépassaient pas les 70 à 80 participants.

D'autres départements ayant déjà organisé des pause-café, nous avons malgré tout décidé de lancer cette manifestation qui nous semblait moins lourde à gérer qu'une randonnée telle que nous en organisions depuis longtemps, tous les deux ans, au club:

- Pas de circuits à baliser, pas d'inscriptions à prendre le matin, moins de problèmes au niveau sécurité: il nous suffisait de faire quelques courses et d'être présents le matin pour servir le café et les gâteaux.
- Quant aux clubs intéressés, ils gardaient toute liberté pour leur sortie du dimanche: longueur de leur circuit en fonction de leur progression, horaires de départ et de passage à Hillion.

Nous ne risquions pas grand chose à condition que les clubs intéressés nous fassent parvenir le nombre approximatif de cyclos de leur club, désireux de nous rendre visite: nous remercions l'ensemble des responsables d'avoir joué le jeu car 3 ou 4 jours avant la manifestation, nous avions une fourchette de participation proche de la réalité.

La proposition fut donc faite au pré-calendrier du CODEP et les premières invitations furent aussitôt lancées, ce qui a permis aux clubs intéressés de prévoir, dans leur calendrier annuel, un circuit passant par notre commune avec un arrêt à la Salle des Dunes.

Merci à toutes celles et à tous ceux qui se sont arrêtés chez nous afin de partager un court moment de convivialité: nous espérons tout simplement leur avoir fait plaisir.

Les Cyclos Hillionnais

Des copains reçoivent des copains

Bravo

CRITERIUM DEPARTEMENTAL DES JEUNES

Les Côtes d'Armor comptent 3 écoles VTT : L'Hermitage Lorge, Saint Brieuc et Broons.

Le comité départemental et le club de Plédran ont organisé le critérium départemental à Plédran le 23 mars 2013. Cinquante jeunes dont six filles sur quatre-vingt-dix licenciés sont venus participés à cette manifestation.

Les plus jeunes de 9 à 12 ans ont participé au concours d'éducation routière et ont tous le désir de marcher sur les trace d'Alexis Cudel vainqueur du concours national en 2012. La matinée a commencé par le contrôle des vélos et des trousses. Ensuite, ils sont partis en ballade dans les bois de Plédran. En cours de chemin ils se sont arrêtés dans une prairie pour une chasse à l'œuf (un avant-goût de Pâques qui était une semaine plus tard). L'après-midi a été consacrée au code de la route, à la connaissance du vélo et à la maniabilité.

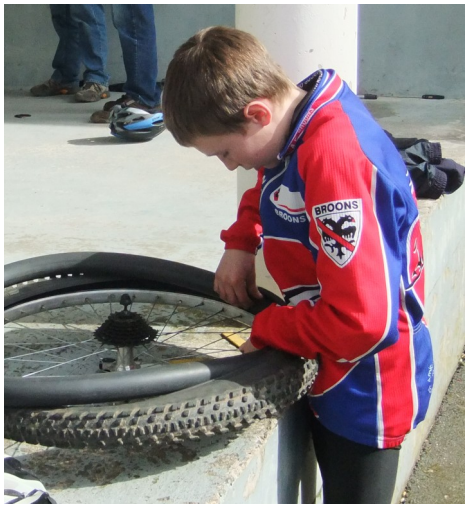
Pour les grands de 12 à 18 ans, la matinée a également commencé par le contrôle des vélos et des trousses. Ensuite, ils sont partis carte et rando guide sur le guidon découvrir la commune de Pédran. En début d'après-midi ont débuté les épreuves de mécanique (crevaison pour tout le monde) et de connaissances de la faune et de la flore. La deuxième partie de l'après-midi était dédiée à la maniabilité.

En fin d'après-midi les élus locaux sont venus remettre les récompenses aux participants. La journée s'est clôturée par le traditionnel pot de l'amitié.

Bilan : dans les différentes catégories on s'aperçoit que les vélos sont bien entretenus, le code de la route et la connaissance du vélo sont bien maitrisés. Les tests de mécanique et de connaissance de la nature posent des difficultés à quelques candidats.

Le plus grand souhait des membres du comité départemental serait la création d'écoles dans les mois à venir et particulièrement dans l'est du département qui en est dépourvu.

Cyrille BECHU



Pour une route partagée

Lannion le 19 juin 2013

Le Conseil Général des Côtes d'Armor a organisé , en liaison avec la FFCT et la Préfecture , une action de sensibilisation des automobilistes «pour une route partagée» , à Lannion , le 19 juin 2013 , visant à sécuriser davantage les cyclistes empruntant les routes du département.

13 H: Breeffing au bureau «Lannion-Trégor-Agglo» assuré par les services techniques du Conseil Général (Régis Le Berre et Charles Sylvain) en présence de :

Jean-Charles Harzo , président du Co Dep 22 , accompagné de Jean-Pierre Margatté.
Dominique Lamouller , Président de La Fédération Française de cyclotourisme (FFCT).
35 licenciés de clubs cyclotouristes adhérents à la FFCT , de la région de Lannion , désignés comme acteurs auprès des automobilistes.

Sylvain Charles et Jean-Charles Harzo au breeffing , pour donner les consignes de distribution des flyers «partageons la route» , aux automobilistes.

Dominique Lamouller et Régis Le Berre

L'assemblée à l'écoute des consignes

De 14h à 16h , l'action d'information de sécurité routière «pour une route partagée» s'est déroulée sur 2 giratoires situés sur la RD 786:

Le rond-point de Coppens à l'intersection RD 786/767

Le rond-point de Ploulec'h (du retour du Yaudet) RD 786/88A

Pour signaler aux automobilistes la tenue de cette action , un panneau spécifique «partageons la route» a été installé avant chaque giratoire.

Les services de police étaient associés à cette opération sur les ronds-points concernés, de manière à faciliter les échanges , entre conducteurs de voitures et intervenants cyclotouristes.

Ces derniers ont distribué environ 5000 flyers aux automobilistes , en 2 heures , ce qui est considéré comme un succès pour les organisateurs.

La distribution de flyers aux automobilistes

Le partage de la route a été mis en exergue grâce à certains cyclotouristes qui ont bien voulu pendant toute l'opération , circuler à vélo dans les giratoires , parmi les automobilistes , en respectant le code de la route et en signalant , le bras horizontal , leur changement de direction.

Enfin , pendant le déroulement de l'action , Mr Brèmont , Vice-Président du Conseil Général des Côtes d'Armor , chargé des travaux , et Mr Brun-Rouet , Directeur du Cabinet du Préfet , ont échangé avec la presse écrite locale sur la nécessité de prendre en considération le partage de la route , afin de sécuriser au mieux les cyclistes sur les routes du Département.

Jean-Pierre Margatté

Séjour en Corse Co Dep 22

2 semaines à Propriano
octobre 2013

Le séjour à Propriano génère toujours intérêt et enthousiasme , à l' idée de se retrouver sur les routes et chemins de l'île de beauté.

Pour 2013 , 18 couples et 2 individuels sont inscrits pour la Corse.

Afin de peaufiner l'organisation de ce séjour , une réunion préparatoire s'est tenue à l'Auberge de Jeunesse de Saint-Brieuc , rue de la ville Guyomard , le 19 juin 2013 , sous la houlette d'André Demaizy , en présence de Michel Depond , organisateur de plusieurs séjours en Corse.

Michel Depond et André Demaizy...ont animé la réunion

Les participants ont suivi avec attention les informations données par les deux animateurs :

La licence est obligatoire pour tous (y compris non pédalants).

L'embarquement aura lieu le dimanche soir 29/09/2013 , probablement de Nice (ou Toulon). Un courrier sera adressé à chacun , après confirmation de Corsica Ferry , avec le lieu de départ et l'horaire.

Le retour est programmé de nuit , le dimanche 13/10/2013 d'Ajaccio.

Le prix de la traversée (passagers,cabines et voitures) ne comprend pas le dîner , ni le petit déjeuner sur le bâteau. Ce prix est fixé sous réserve de disponibilité et de la confirmation du tarif au moment de la réservation définitive (30/08/2013).

Ensuite, André Demaizy a commenté le programme cyclo du séjour qui a été remis à chacun , en début de séance. 13 parcours vélos sont proposés avec départ du camping Tikiti à Propriano où est prévu l'hébergement.

Compte tenu du caractère montagneux et pittoresque de la Corse , des difficultés seront au menu tous les jours , notamment quelques cols qui font la réputation de la région (Siu , Suara , Bavella , La Vachia , Luminitaja , Gradelle...).

Quant à la marche , Michel Depont a présenté son programme de 15 parcours , dont certains peuvent paraître courts , mais la beauté du paysage , les sentiers escarpés et les prises de vues vidèos et photos , sont autant d'éléments à prendre en compte.

Chaque marcheur , pourra apprécier les sites et villages remarquables de cette belle région (Aullène , Cucuruzzu , Filitosa , colde Téga , Lévie , Carbini ,Col de la Vacchia...).

Enfin , le vendredi 4 octobre , une visite de Bonifacio sur la journée sera organisée , moyennant covoiturage.

A l'issue de la réunion , dans la joie et la bonne humeur , l'apéro de l'amitié a été servi.

Après l'apéro , place au dîner (couscous royal) qui a été servi à l'auberge .

Vivement dimanche...29 septembre 2013 , pour les retrouvailles et l' aventure !

Jean-Pierre Margatté

SEJOURS CODEP 22 A L'OUSTAL – PONT LES BAINS EN AVEYRON

SPORT, CONVIVIALITE ET BONNE HUMEUR AU RENDEZ-VOUS

L'Aveyron ou il fait bon vivre… restera dans les mémoires de tous les Cyclotouristes du département qui ont pris part à ces deux séjours du 25 Mai au 1er Juin 2013 et du 1 juin au 8 juin 2013.
Le temps un peu frileux de la première semaine a laissé place à un soleil généreux lors de la deuxième semaine.
Quoiqu'il en soit…Chacun et chacune a pu admirer les paysages d'exception de cette belle région ou nous avons pu visiter du Dimanche au Vendredi le vallon de MARCILLAC, LE LEVEZOU, Le Rouergue, Les Grandes Causses et pour finir le pays de Conques. Si les Cyclistes ont quelque peu fait chauffer leurs mollets dans des circuits escarpés, l'équipe des marcheurs et marcheuses, toujours en pleine forme, n'en ont pas moins découvert et pleinement profité des alentours charmants de Salle La Source.
La journée de repos du Mardi « Chez Jacques Carles « à MONTEILS aura été également un moment fort de ces deux séjours. Le Canard à l'honneur, la Gouaille de Jacky et son humour bien huilé resteront marqués dans toutes les têtes. Les visites guidées de VILLEFRANCHE DE ROUERGUE et de NAJAC ont été également très appréciées.
La convivialité était bien entendu au rendez-vous… avec les briefings de fin de journée d'André et Marie France et les incontournables apéritifs communs qui ont fait naturellement « Le Plein ».

La qualité d'accueil du centre de vacances et les compétences de son personnel ont été unanimement appréciées de tout le monde et n'ont fait que conforter le grand cru de ces séjours CODEP 2013.
Je ne peux évidemment pas conclure ces quelques lignes sans remercier André DEMAIZY, Chef d'orchestre de ces séjours et Marie France pour la qualité de leur organisation, leur gentillesse et leur dévouement. Grâce à eux…et à leur énergie… deux nouveaux séjours vous seront proposés en Mai 2014 dans les Vosges au centre de vacances de la BOLLE à ST DIE.

D'ici là…Tout le monde pourra se retrouver à la soirée retrouvailles à Mur de Bretagne à l'Automne prochain. A n'en pas douter…les anecdotes et souvenirs de ces deux fabuleux séjours ne manqueront pas d'alimenter les conversations…

Olivier COLLIOU
Vice Président CODEP 22
Adhérent au CYCLO SPORT PLEDRANAIS

SNEJ 2014

Semaine Nationale et Européenne des Jeunes

La semaine nationale et européenne des jeunes cyclotouristes 2014 se déroulera à Guerlédan du samedi 12 au dimanche 20 juillet 2014.
Bernard RAULT, Vice-Président du CODEP 22, Président de la Commission Jeunes et Président de la Ligue Bretagne a été chargé de cette lourde organisation.
Si l'échéance est dans un peu plus d'un an, le travail a déjà commencé et une équipe a été constituée.
Contacts, réunions, budgets et analyse des problèmes matériels et logistiques ont déjà bien avancé.

Réunions au siège du CODEP 22

Signature de la convention avec la mairie de Mûr-de-Bretagne

Bonjour c'est JEAN.
Une citation mais de qui …
J'aime les fêlés car ils laissent passer le soleil !
Une autre
Non je n'ai pas de compte facebook mais je vais bien merci

Bonjour c'est JEAN
Pas gâtés par la météo en ce début d'année !
Le froid comment se protéger ?
Le corps, pas de problème les maillots et coupe vent sont adaptés. La tête, un bon bonnet et le casque suffisent. Les pieds, surchaussures et papier journal entre deux chaussettes c'est bon.
Mais restent les mains ! J'ai tout essayé, 36 paires de gants, des gants de soie, rien de satisfaisant !
Je pense que certains parmi vous ont des solutions … gants chauf-

Bonjour c'est Jean
J'ai fait un brevet de 200 km avec les copains et les copines. Quelle belle journée !

Bonjour c'est Jean
Le cyclotourisme est souvent cité parmi les sports divers.
Cette année c'est bien un sport … d'hiver !

N° 95

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2					■					
3						■				
4							■			
5			■		■					■
6		■							■	
7			■							
8		■					■			
9			■		■					
10				■					■	

Alain PIERRES

Horizontalement : 1 - Brest-Strasbourg et Brest-Menton. 2 – Moins blanc que blanc – Naper n'importe comment. 3 – Mets au point – Copine. 4 – Problème de rein – Aide fédérale pour les jeunes. 5 – Terminaison féminine – Centre de recherche en art et esthétique. 6 – Trouve la solution. 7 – Largeur d'étoffe – Mollusque marin. 8 – Cinéaste – Voyelles répétées. 9 – Coutumes – Permet de regarder le Tour. 10 – Rongeur – Codep 61.

Verticalement : 1 - Permet de changer de vitesse. 2 – Image sacrée – Pas à moi. 3 – Difficile. 4 – Semaine jeunes 2014. 5 – Note de musique – Manche. 6 – A vu le jour – Distributeur de compresse. 7 – Perroquet – Période chaude – Cyanure (abréviation). 8 – Eclairage. 9 – Arrache les poils – Attacha. 10 – Organisation pour les jeunes – Douleur morale.

SOLUTION N° 94

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