

Le CYCL'ARMOR

La revue des clubs
pour les clubs

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

Octobre 2012
N° 93

www.ffct.org

FF

CYCLOTOURISME



SOMMAIRE

EDITO PAR LA COMMISSION TOURISME

ASSOCIATION VELO UTILE

YFFINIAC-WACKERSBERG

TOUTES A PARIS

LES JEUNES

SEJOURS A ANNECY DU 26 MAI AU 9 JUIN 2012

SEJOUR A ANNECY DU 3 AU 9 JUIN 2012

SNEJ 2012 A BESSAIS LE FROMENTAL

MOTS CROISES

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

Mai, juin, juillet et août sont déjà derrière nous. Le temps passe vite.

Ces mois propices à la pratique du vélo sous toutes ses formes ne nous ont pas inondés de soleil. Qu'importe, j'observe avec attention une autre pratique qui se développe à grande vitesse. Nul doute qu'elle devrait faire un « tabac » l'année prochaine.

C'est le tourisme à vélo

Cette pratique à but familial, qui peut-être également sportive pourquoi pas, se fait avec un vélo de type VTC (Pneus de 30mm à 40mm voire plus) et portebagages indispensables.

Dans les Côtes d'Armor, 2013 sera l'année de l'ouverture de la véloroute EV4 dite la « Littorale » Cette véloroute, (succession de petites routes tranquilles et de voies vertes) traversera notre département d'est en ouest et vice versa, de Trémereuc à la limite du Finistère, aux environs de Plestin Les Grèves. Des véloroutes et voies vertes sont d'ores et déjà praticables. C'est le cas pour la voie verte du Petit train au sud du département reliant Carhaix à St-Meen Le Grand ; très belle réalisation du Conseil général. C'est le cas également pour la rigole D'Hilvern (du Barrage de Bosméléac à Hémonstoir pour finir plus tard au canal de Nantes à Brest).

A noter, que ce canal est depuis juin ouvert officiellement aux cyclistes. Autre véloroute entre Yffiniac et Bosméléac (route goudronnée exclusivement).

Bien entendu, aucune difficulté sur ces chemins, donc accessibles au plus grand nombre. Il va sans dire que les paysages sont des plus agréables et que nous avons largement le temps de les contempler à 18km/h.

Je n'oublie pas la Vélodyssée qui a été inaugurée le 30 juin dernier. En Côtes d'Armor elle emprunte le canal de Nantes à Brest. Cette dernière relie Roscoff à Hendaye en longeant le bord de mer.

En 2013 nous pourrons ainsi faire le tour de notre département par les véloroutes et voies vertes.

Partir de Loudéac jusque St-Meen Le Grand, remonter sur Dinard en bifurquant à Trémereuc et suivre la Littorale jusque Morlaix. Redescendre vers Carhaix puis retour vers Loudéac.

Je suis certain qu'à plus ou moins terme vous y goûterez !

D'ailleurs les ouvrages et guides relatifs à ce type de voies de circulation sont de plus en plus nombreux dans les kiosques à journaux, les demandes de renseignements affluent, ce tourisme à vélo a de beaux jours devant lui.

Bonne route à vous tous.
COMMISSION TOURISME



Le vélo et ses multiples usages

Sport, loisirs, déplacements, travail (facteur, policier...) des machines très différentes, des philosophies différentes, des lieux différents, des cohabitations différentes, des soucis différents ...

Vous les « UTILES » nous les « CYCLOTOURISTES » nous sommes différents, mais on ne peut s'ignorer, on a envie de vous connaître.

> **Quand l'association VELO UTILE a été créée localement ?**

Suite à un constat déplorable du réseau cyclable dans les rues de Saint-Brieuc, 3 camarades ont créé l'association en 2007.

> **Dépendez-vous d'une « fédération » nationale ?**

Oui, la FUB, Fédération Française des Usagers de la Bicyclette, association à but non lucratif. Réseau créé en 1980 qui regroupe actuellement 175 associations de cyclistes urbains dans toute la France !

> **UTILE ... c'est-à-dire ?**

Utilisation du vélo pour les petits déplacements, pour aller chercher sa baguette de pain, pour les trajets domicile-école, domicile-travail, pour aller aux activités de loisirs.

> **Quel est votre terrain d'évolution ?**

L'association a pour but de promouvoir le vélo sur le territoire de l'agglomération briochine qui regroupe 14 communes. Le terrain est donc très vaste, c'est pourquoi nous incitons les adhérents à créer une antenne locale comme celle de Pordic/Plérin.

> **Vous êtes pour des pistes ou des bandes cyclables ?**

Le réseau cyclable doit être d'un emploi confortable et attractif. Avant tout l'itinéraire doit être cohérent, simple, sécurisé, continu et facile à repérer. Il faut donc adapter l'aménagement en fonction des flux de déplacement des usagers (voitures, cyclistes, piétons, PMR...). Là où la circulation des voitures est dense et aux abords des écoles pour plus de sécurité la piste cyclable sera privilégiée.

> Ou des rues et routes partagées ?

Le recours à des routes partagées ne doit être pris que dans un dernier recours. Malheureusement on l'utilise trop facilement, dans bien des cas on pourrait utiliser des voies séparées.

> Dans l'agglomération de St-Brieuc êtes-vous acteur des plans de déplacement ou vous subissez ?

Actuellement, on sent une amélioration dans la concertation mais cela n'est point suffisant. Sur certains projets la concertation fait chou blanc, notamment l'avenue Corneille, sur les Champs, ce n'est pas non plus la panacée, la rue JULES FERRY non plus.

> Se déplacer à vélo c'est souvent plus rapide, moins onéreux que la voiture, mais aussi plus écologique, est-ce un de vos arguments ?

C'est un mode de déplacement agréable, une sensation de liberté, un bonheur simple qui facilite la vie et qui permet de rester en bonne santé !

> Le relief un peu accidenté localement n'est-il pas un handicap ?

Les trajets sont relativement courts et ne comportent pas tous des fortes pentes ! Au bout de quelques semaines le corps est entraîné, le trajet devient plus aisé et la condition physique améliorée ! Pour un relief très important, il y a la solution du vélo avec assistance électrique (VAE). Le dénivelé n'est donc plus un obstacle à la pratique !

> Que pensez-vous des vélos en location ?

C'est une bonne initiative qui a été pris d'assaut dès l'ouverture en juin 2012. Pour l'instant le nombre de cycles n'est pas suffisant pour satisfaire la demande. Nous souhaitons que ce service se développe rapidement et se décentralise sur d'autres communes de l'Agglomération.

> De nouvelles règles de circulation pour les vélos : remonter certains sens interdits, tourner à droite si le feu est rouge, vous semblent-elles un plus ?

Oui, cela facilite la circulation des cyclistes car ces règles permettent de raccourcir les distances à parcourir à vélo. Améliore la sécurité du fait d'une meilleure visibilité des usagers en découplant le flux des vélos de celui des véhicules motorisés, le tourne-à-droite réduit le risque d'accident lié aux angles morts des véhicules de grand gabarit (part très importante des accidents graves à vélo en France).

Il est aussi avantageux pour la collectivité, car rapidement mis en place, sans travaux lourds de voirie, elles améliorent l'attractivité de ce mode de déplacement et contribue ainsi à augmenter la part modale du vélo en ville.

> On a un jour « chassé les marchands du temple ... », vous rêvez du même sort pour les voitures ... ?

Beaucoup de chemin à parcourir par rapport à nos pays voisins qui roulent à vélo tous les jours comme les pays bas par exemple. La différence est certes culturelle mais aussi parce que depuis longtemps, la priorité a été donnée aux vélos et non à l'automobile ! La place du vélo est sur la route au même titre que la voiture. Rêvons donc à ce changement de situation, plus de vélo et moins de voitures dans les années à venir !

> En 5 mots, comment caractérisez-vous ce mode de déplacement ?

Conviviale, pratique, rapide, économique et bon pour la santé.

ASSOCIATION VELO UTILE
Lydie PANNETIER



Le Président, Robert MAHE (forum des Associations à Saint-Brieuc le 1.09.2012)

YFFINIAC-WACKERSBERG

Le dixième anniversaire du jumelage cette année entre YFFINIAC et WACKERSBERG en Bavière a été l'idée de départ de notre escapade en ALLEMAGNE.

1427 Kms au total, un peu plus que prévu mais quand on aime, on ne compte pas.

Sur le vélo, sept participants : Christian JAN, Christian ROUXEL, Dominique FEIGEAN, Louis GLATRE, Michel CADIN, Michel HINAULT et Simon JEGOU, le benjamin de l'équipe qui en plus du vélo assurait infos et photos sur le blog à chaque fin de journée. Nous avons regretté l'absence de notre ami Michel LE CORGUILLE empêché de partir suite à un accident de la route commis par un chauffard qui de plus s'est enfui. Michel qui représente pour nous courtoisie et régularité a vu d'un seul coup disparaître son déplacement après s'être bien entraîné.

Pour assurer l'intendance et l'assistance technique, Maurice et Jeannine JEANNE, Annick JAN, Joëlle CADIN, André DEMAIZY, Daniel HAMON.

Sept étapes ont été nécessaires, de 220 Kms la première, pour diminuer progressivement en approchant du but.

L'hébergement variait du gîte, à l'auberge de jeunesse ou hôtels. Les repas du midi et du soir ont été des moments de détente permettant à chacun de se ressourcer pour poursuivre la route.

Malgré une météo exécrable au départ, le temps s'est amélioré pour le plaisir de tous, une bonne préparation est forcément à l'origine des bonnes conditions d'un tel déplacement. Le franchissement du col de la Schlucht a été une des cerises sur le gâteau, nos amis Cyclos de COLMAR nous y attendaient et en nous accompagnant vers COLMAR, nous ont fait découvrir quelques curiosités locales, merci à leur accueil fort sympathique.

A WACKERSBERG nous avons été accueillis chaleureusement par la présidente du comité de jumelage, Monsieur le Maire, une partie de la population venue voir ces courageux visiteurs augurant de l'attachement que nous avons pour nos relations, et nos 26 jeunes Yffiniacais en séjour là bas.

Après l'arrivée, les congratulations d'usages, de bons casse-croûtes et quelques bières ; plus tard les deux Maires, dont Michel HINAULT ainsi que toute la délégation ont pu signer le livre d'or de la commune.

Un minibus et un camping-car nous ont permis un bon accompagnement du groupe, ainsi qu'une remorque à vélo louée pour l'occasion à nos amis Cyclos de TREGUEUX.



**Michel HINAULT, Maire d'Yffiniac
DANIEL HAMON**



Le matin du départ de Sillé Le Guillaume



Instants importants dans la vie d'un cyclo



La tribu au complet.



Ce n'est pas la peine de rallonger !!



Maurice à l'aise avec tous les cyclos de France et de Navarre



Rencontre avec nos amis de Colmar

Toutes à Paris



Premier grand évènement national féminin cyclotouriste organisé par la Fédération française de cyclotourisme. « TOUTES A PARIS » : plus de 4000 cyclotouristes de toutes régions ont répondu présentes au grand rassemblement initié par Roselyne DEPUCCIO et Jacklyne JAHAN en 2010.

L'enthousiasme costarmoricain s'est confirmé par l'inscription de 133 féminines.

Ces inscriptions ont alors suscité une forte mobilisation au sein de la commission féminine du CODEP22 : préparation de ce grand rassemblement fixé au 16 septembre 2012 : estimation de la durée du voyage itinérant, organisation et réservations des hébergements, relevés des parcours, anticipation de l'intendance tout au long du séjour. Un seul objectif pour les équipes : le plaisir et le confort de nos sportives !

Le 12 septembre 2012, tout est prêt. 125 féminines s'élancent pour un périple de 4 jours : St-Brieuc-Pontorson. Pontorson-Bagnoles de l'Orne. Bagnoles de l'Orne-Gouville. Gouville-Plaisir. Le 15 septembre, elles seront 133 à partir de Gouville.

Dimanche 16 septembre 2012, les 4 départements bretons ont rendez-vous à Versailles. Les membres du CODEP 78 les accompagneront lors de cette dernière étape pour se joindre aux cyclotouristes féminines venues de toute la France et ainsi participer au pique nique géant au Champ de Mars. La Bretagne, une fois de plus, était la plus représentée !

Ce fut une belle aventure, un grand moment inoubliable, de partage, de rencontres tournés vers cette passion qui nous est commune : **le cyclotourisme !**

Malou HAMON





1^{re} pause à LANVALLAY



1^{ers} étirements aussi !



Départ jeudi à BAGNOLES DE L'ORNE



Les » bourdons », généreux et indispensables



Lulu et son stick « miracle »



Bon anniversaire Eliane ! Quel âge déjà ?



Regroupement de la Bretagne à VERSAILLES et défilé dans les rues de PARIS



LES GROUPES

GRUPE 1



GRUPE 2



GRUPE 3



GRUPE 4



GRUPE 5



GRUPE 6



GRUPE 7



INFOS JEUNES

Le jeune Alexis CUDEL, licencié au club de BROONS s'est classé 1^{er} au concours national d'éducation routière qui se tenait à la semaine fédérale des jeunes à BESSAIS LE FROMENTAL du 8 au 15 juillet 2012. Sur 19 jeunes présentés au concours, 8 bretons se sont qualifiés.

Plein d'ambition, Alexis, s'est qualifié pour la 26^e finale européenne d'éducation routière, qui se déroulera à Cracovie en Pologne du 21 au 24 septembre 2012.

Il vient de terminer un stage à la Fédération et sera à Paris le 20 septembre pour continuer l'aventure !

On souhaite à Alexis de la réussite et de monter sur la plus haute marche du podium à Cracovie !



Alexis au centre accompagné des deux autres jeunes Broonnais sélectionnés !

Souriez !



SEJOURS ORGANISES PAR LE CODEP A ANNECY DU 26 MAI AU 9 JUIN 2012

Deux séjours ont été organisés par le CODEP 22 aux «Balcons du Lac d'Annecy » à SEVRIER (Haute Savoie) du samedi 26 mai au samedi 9 juin 2012. Bilan positif pour cette aventure !

De bons souvenirs pleins les valises !

25 clubs Costarmoricains étaient présents, soit 142 participants et participantes. 116 cyclotouristes (75 hommes et 41 femmes) ont affronté des parcours sinueux et vallonnés... En Haute Savoie et les cols ne manquent pas ...

26 randonneurs pédestres ont sillonné les chemins à travers de magnifiques paysages montagnards, entre autres ceux du Col des Aravis !

Comme chaque année, l'ambiance chaleureuse était au rendez-vous.



Chaque matin, le départ s'effectue à 8h30, plus-tôt pour ceux qui le souhaitent !



Les groupes se forment spontanément. A chacun son rythme !



Pause obligatoire devant la pancarte « Col des Aravis !! Elle se mérite !



Les difficultés sur le parcours ne manquent pas, Jean Pierre le sait, il est prévoyant !!



Mercredi, journée détente avec la visite le matin des cloches PACCARD



Mercredi après-midi, le tour du Lac d'Annecy en bateau !! Quel bonheur !!



Le Lac d'Annecy, une merveille !



Les randonneurs pédestres au Col des Aravis enneigé !

SEJOUR A ANNECY du 3 au 9 juin 2012

Le groupe de la première semaine a connu un temps magnifique, profitant ainsi, à plein, de la beauté du Lac d'Annecy et de sa région. Ils ont ainsi pu découvrir les splendeurs de la montagne avec la chaîne des Aravis, l'éclatant lac du Bourget. Ils ont apprécié, avec ce soleil (qui nous a tant manqué en Bretagne) la balade sur le lac d'Annecy et la découverte de la vieille ville avec ses canaux.

Le deuxième groupe est arrivé le samedi avec toujours ce beau temps. Il eut fallu en profiter pour faire des photos du lac immédiatement, car les choses n'allaient pas tarder à se gâter ...

Départ le dimanche matin pour la montée du col du Semnoz et du Cret de Chatillon, en guise de mise en bouche c'est plutôt un plat de résistance ! Le ciel est déjà bien gris. L'après-midi cela y est : la pluie ! Il n'y a plus qu'à regarder le Dauphiné à la télé. La semaine sera comme nous le connaissons bien cette année : un jour moyen, un jour de pluie, un jour avec des éclaircies... et on recommence.

Lundi matin, départ sous un ciel plus que chargé, après trois kilomètres la douche ! Cela va un peu mieux par la suite, mais de ce fait, les groupes improviseront des parcours ; quelques-uns assumeront en accomplissant celui du Lac du Bourget initialement prévu (130 kms)

Mardi, il fait beau (en fait cela sera la seule et vraie belle journée), en route pour le massif des Bauges et les trois cols : Plainpalais, des Prés et Leschaux.

Mercredi, surprise, pluie : au moins on est à l'abri avec la visite de la fonderie de cloches PACCARD. La plus grosse cloche du monde, la cloche de la paix, 33 tonnes, installée à Cincinatti aux USA a été fondue par cette entreprise ! Le film présenté est d'un grand intérêt, car il est difficile d'imaginer ce qu'est la coulée d'une telle cloche, le refroidissement à lui seul avant le démoulage est de deux mois.

L'après-midi, promenade sur le lac sous un ciel gris mais sans pluie avec ensuite, la découverte du vieil Annecy : à ne pas confondre avec Annecy Le Vieux qui est une commune attenante.

Judi, après un départ sous le gris, le soleil revient et accompagnera les cyclistes sur le beau circuit des Aravis.



Vendredi : le déluge toute la journée et il n'y a plus qu'à regarder le Dauphiné à la télé et charger les voitures : Le soir, pot de départ habituel avec quelques plaisanteries à l'égard des vieux couples ; nos amis de Plédran ont profité du séjour pour fêter les 42 ans de mariage : bravo !

Samedi, retour vers la Bretagne, au moins nous ne serons pas dépaysés par le climat en retrouvant la pluie et peu de soleil !

Rendez-vous est pris pour 2013 dans l'Aveyron aux environs de Rodez.

LAUNAY Pierre
A.C.Pléneuf val andré.



*Pierre et ses amis
de l'AC PLENEUF
VAL ANDRE.*

A MEDITER !

Les sept préceptes de VELOCIO.

Le père du cyclotourisme, Paul de Vivie dit Vélocio, considérait qu'il suffisait, pour rouler bien et longtemps, d'appliquer les sept préceptes suivants :

- 1 - Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression,
- 2 - Repas légers et fréquents, manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
- 3 - Ne jamais aller jusque la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
- 4 - Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
- 5 - Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
- 6 - Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
- 7 - Ne jamais pédaler par amour-propre.

SNEJ 2012 à BESSAIS LE FROMENTAL (Cher)

6 jeunes costarmoricains des écoles VTT de l'ACB Saint-Brieuc et de Broons se sont retrouvés pour participer à la Semaine Nationale Européenne de la Jeunesse à Bessais Le Fromental dans le Cher du samedi 7 au dimanche 15 juillet 2012.



Les Acébistes : Laurent, Pierre et Gwendal



Alexis, Julien et Loïc de Broons

Nos 6 jeunes faisaient parti d'un groupe de 60 jeunes bretons parmi les 672 participants à cette semaine jeunes. Ils étaient accompagnés par 18 encadrants bretons dont 5 costarmoricains.



*Nos jeunes et leurs encadrants costarmoricains :
Chantal, Bernard, Jean-Charles, Marina et Jean-Claude*



Les encadrants bretons (manque Jean-claude sur la photo)

Durant une semaine, nos jeunes ont effectués des randonnées VTT dans le centre de la France, entre Cher et Allier.

Nos 3 jeunes de Broons ont participé brillamment au Concours National d'Education Routière puisqu'ils se sont tous les 3 qualifiés parmi les 60 finalistes nationaux, sur plus de 200 participants.

Lors de la finale nationale, Alexis a terminé 1^{er} et s'est qualifié pour la finale Européenne qui se déroulera en Pologne en septembre. Chaque Nation européenne (21 présentes en 2011 à Paris) y sera représentée par une équipe de 4 jeunes : 2 filles et 2 garçons. Julien a terminé 8^e et Loïc autour de la 40^e place.

Pierre de l'ACB a participé à la finale nationale du Critérium du jeune vététiste et s'y est également brillamment comporté puisqu'il termine 2^e derrière un autre breton.



Le podium de Pierre (avec les lunettes)



Le podium d'Alexis



Une vue du campement des Bretons



La semaine c'est aussi l'occasion de se faire des copains d'autres départements : partie de carte sous la tente.

Durant cette semaine, des jeux interligues sont également organisés, les bretons ont eu la joie de terminer à la deuxième place.

La Bretagne a tristé de nombreux podiums sur les différentes épreuves de cette semaine jeune.

Un grand bravo à nos jeunes et aussi un grand merci à leurs encadrants qui se dévouent toute l'année pour leur inculquer les bases du VTT dans l'esprit de la Fédération Française de Cyclotourisme, à la Ligue de Bretagne et à ces encadrants, sous la houlette de Bernard, pour permettre à nos jeunes de participer à ces manifestations.

Quelque chose me dit que l'on va bientôt en reparler ... mais c'est une autre histoire !

Alain PIERRES
Avec la complicité des jeunes

MOTS CROISÉS

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

Alain PIERRES

Horizontalement : 1 - Utile pour transporter les vélos. 2 - Période - Permet d'avancer. 3 - Arrangement - Blessés. 4 - Nageoires. 5 - Consonnes pour voler - Domaine d'activité. 6 - Désigné par les clubs - Oiseau - Mesure chinoise. 7 - Union Européenne - Petite balance. 8 - Sainte - Début d'Italie - Dans la chambre. 9 - Surprendre par ses performances - A moi. 10 - Monnaie japonaise - Télé sans fil - En matière de.

Verticalement : 1 - Cyclos féminines. 2 - Pour passer les consignes dans le peloton. 3 - Club de foot espagnol - Puissance éternelle. 4 - Pronom pluriel. 5 - Epée phonétique - Peint à nouveau. 6 - Vendeurs de vélos. 7 - Elle doit aller chez le dentiste. République française. 8 - Fatigué - La tienne. 9 - Encouragement de corrida - Dernier. 10 - Station italienne.

SOLUTION DU NUMERO 92

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

Alain PIERRES