

# le CYCL'ARMOR

Novembre  
2014  
N° 99



## La CYCL'ARMOR à TREMUSON



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFC CYCLOTOURISME

<http://ffct.org>

## La Revue des clubs Pour les clubs

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



<http://cotes-armor.ffct.org>

<http://www.codep22.com>

## SOMMAIRE

Editorial	Page 3
SNEJ 2014	Page 4
« Jean » à la SNEJ	Page 8
Rencontre avec un jeune cyclo <i>Pierre DUC MARTIN</i>	Page 9
Sa 100 ème Flèche de l'Ouest <i>Bernard GILBERT</i>	Page 11
Le canal de Nantes à Brest au Féminin	Page 12
La CYCL'ARMOR à Trémuson	Page 15
Parcours découverte à la CYCL'ARMOR	Page 18
Assemblée générale du CODEP à Yffiniac	Page 19
Mots croisés	Page 20



### **RAPPEL**

- **Le blog du CODEP : <http://www.codep22.com>. Vous y trouverez des informations récentes mais aussi le calendrier** (le site étant momentanément en panne de mises à jour).  
**Inscrivez vous à la « Newsletter » en indiquant votre email** (En bas à gauche de la page du blog) **vous serez avertis de tous les nouveaux articles.**

## EDITORIAL



L'année 2014 sera marquée pour notre département par la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes (SNEJ 2014) que nous avons eu l'honneur d'accueillir en Côtes d'Armor, à Mur-de-Bretagne du 12 au 20 juillet.

Cette semaine a mis en évidence que les jeunes pouvaient trouver leur place dans le monde cyclotourisme et prendre du plaisir à pratiquer le vélo, en dehors de tout esprit de compétition, en toute convivialité.

Pourtant, lorsque l'on regarde les chiffres des licenciés en Côtes d'Armor, on s'aperçoit que nos effectifs décroissent depuis 3 ans et que nos licenciés vieillissent.

En effet, depuis 2013, nos pratiquants de plus de 60 ans sont plus nombreux que ceux de 60 ans et moins. En 2006, nous comptons 3 357 licenciés dont 931 de plus de 60 ans ; en 2014, nous sommes 3 191 dont 1 703 de plus de 60 ans et 1 488 de 60 ans et moins. En l'espace de 8 ans, le nombre de cyclos de plus de 60 ans a donc doublé dans notre département.

Le constat est le même pour les effectifs féminins, même si l'évolution est moins marquée puisque sur toute la période observée les plus de 60 ans sont plus nombreuses que les autres.

Cette situation est préoccupante car elle montre clairement que sans inflexion des courbes, nous allons être amenés à disparaître, faute d'effectifs suffisant.

Il nous faut donc trouver le moyen de faire venir chez nous des pratiquants de 30 à 50 ans. Ceux-ci pourront également être suivis dans nos clubs par leurs épouses et leurs enfants. Il est préférable que les jeunes soient encadrés, qu'ils soient dans des structures dédiées ou non, par des jeunes adultes. Des encadrants plus âgés peuvent très vite être dépassés physiquement mais surtout techniquement par des jeunes de 15 à 18 ans.

Même si beaucoup sont attirés par des sports qui demandent moins d'heures de pratiques, tels les trails, les corridas, etc. il existe un vivier de pratiquants qui pourraient trouver leur place chez nous, notamment par le biais du VTT. Les randonnées VTT attirent toujours beaucoup de participants, mais très peu (moins de 15 %) sont licenciés.

Il faut que le comité départemental, comme il l'a fait pour la pratique féminine, mette tout en œuvre pour développer le VTT au sein de notre fédération.

Il nous faut innover pour attirer vers nous, cette population qui, actuellement, ne semble pas se retrouver dans nos pratiques. Il faut que nous sachions accueillir dans nos clubs, ceux qui roulent vite comme ceux qui n'en ont pas les moyens ou l'envie. La cohabitation de ses pratiques passe par la création de groupes homogènes.

Il faut également que l'ensemble de notre mouvement se réforme (de la fédération aux clubs) pour accepter et proposer d'autres pratiques. Un rapprochement avec d'autres fédérations pratiquant le vélo sera sans doute nécessaire afin de proposer tout l'éventail de la pratique cycliste. Chacun trouvera ainsi sa place, dans de meilleures conditions de sécurité.

Réagissons et acceptons de faire bouger les choses avant qu'il ne soit trop tard.

Alain PIERRES



Jean

Bonjour c'est Jean

J'ai participé à la Briochine organisée par l'ACB

J'ai été surpris de voir des flèches au sol à la "peinture"

Mais ce n'est que de la craie sous forme de bombe, un produit écologique qui disparaît assez rapidement.

L'honneur est sauf

**Si vous désirez poser une question à Jean ou à Philippe ou bien répondre à leurs attentes, vous pouvez les adresser à : [m.salan@aliceadsl.fr](mailto:m.salan@aliceadsl.fr). nous lui transmettrons.**

## SNEJ 2014

Le Comité Départemental de Cyclotourisme des Côtes d'Armor a eu le privilège de se voir confier, il y a environ 3 ans, par la Fédération Française de Cyclotourisme, la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes.

Celle-ci s'est déroulée du 12 au 20 juillet 2014 à Mur-de-Bretagne.

Plutôt que de vous faire un récit de cette semaine, se serait plutôt aux participants d'en parler, je vais vous présenter les chiffres de cette semaine et quelques photos pour illustrer ce qui s'est passé chez nous.

**Participants** : total de **1 149** personnes se répartissant en :

- Jeunes : 809 dont 709 garçons et 100 filles
- Encadrants : 263 dont 233 éducateurs et 30 logistiques
- Sphère jeunesse : 18
- Bénévoles (organisation) : 60



### Les bénévoles :

- 60 en permanence durant la semaine
- Montage des sanitaires : 8 personnes environ 4 semaines
- Préparation du terrain : 3 personnes environ 1 semaine
- Nombre d'heures de bénévoles : environ **11 000 heures** de « travail »



### La restauration :

- 1 chapiteau de **975 m<sup>2</sup>** (975 places assises)
- 1 chapiteau « office » de 90 m<sup>2</sup>
- 135 tables (337,5 m)
- 190 bancs
- **17 531** repas dont :
  - petits déjeuners : 5 572
  - déjeuners : 3 683
  - diners : 7 131 (dont **1 128** repas de clôture)
  - pique-nique : 1 145
- 3 591 litres d'eau
- 189 litres de coca
- 108 litres de jus de fruit
- Bière et vin pour les encadrants et les bénévoles
- 3 semi-remorques
- 2 camions 3,5 tonnes
- 1 camion frigo
- 2 groupes électrogènes (1 100 litres de fuel)



## Le Camping :

- 13 375 m<sup>2</sup> habitables sur le camping
- 16 chambres pour les organisateurs (228 nuitées)
- 14 emplacements de camping pour les organisateurs (137 nuitées)
- 1 complexe sportif
- 32 douches
- 32 wc
- 32 lavabos



## Activités vélo :

- Chaque jour (sauf le mercredi) :
  - 4 circuits VTT
  - 4 circuits route
- Le CNER
  - Le critérium du jeune cyclo route
  - Le critérium du jeune cyclo VTT



### Jeux inter-ligues (2 soirées) :

- 4 jeux : **893** participants
- **19** ligues participantes
  - Course en sac : 236 participants
  - Brouette humaine : 204 participants
  - Course avec entraves : 188 participants
  - Relais avec slalom : 265 participants



### Journée tourisme à Bréhat :

- **1 079** participants
- **5** vedettes
- **19** cars
- 1 100 pique-niques
- Un grand rallye sur l'île
- 19 « bagnards » (responsables des cars)



**Le budget : environ 250 000 €**

**Merci à tous les bénévoles, aux participants, aux encadrants, aux clubs de Mûr de Bretagne et de Ploubazlanec, à la sphère jeunesse de la FFCT, au Président fédéral.**

**Alain PIERRES**

Bonjour c'est JEAN



J'ai eu la chance d'aller à la **SNEJ 2014 à MUR de BRETAGNE** en Juillet .

J'ai pu regarder, voir, entendre...

### **LES JEUNES**

Nombreux (près de 900), de 8 à 18 ans. Gentils, polis, disciplinés (pied à terre à l'entrée du camping) respectueux des bénévoles.

Bien sûr, il y a des exceptions, mais un ou deux sur mille !

### **LES ENCADRANTS**

Remarquables, dévoués. Consacrant une semaine pour leurs jeunes. On sait bien qu'ils sont de « service » toute l'année. Chapeau. Casque.

### **LE PRESIDENT DU CODEP**

Très impliqué, technique, disponible.

Courant comme un lapin (ou un lièvre). Les présents comprendront.

### **LE PRESIDENT DE LA LIGUE**

Surbooké (c'est son terme). La semaine sur les épaules. Omniprésent. Soucieux de la réussite de ce qu'il a mis en place.

### **LES BENEVOLES**

Pas très nombreux, des horaires d'enfer pour certains. Mais pas de mouvements d'humeur, pas de défections. La semaine a été très difficile pour ceux de la restauration.

N'oublions pas ceux qui des semaines, des mois avant ont travaillé ...

Préparation des circuits route et VTT ; Prises de contact avec les instances locales, régionales. Informations des clubs. Demandes d'autorisations. Invitations. Et j'en passe.

### **LA RESTAURATION**

Immense chapiteau pour le réfectoire (1000 places). Un traiteur compétent mais qui s'appuie un peu trop sur les bénévoles.

Menus adaptés... sauf peut-être pour les jeunes qui n'aiment pas :

Le poisson qui n'a pas une forme géométrique précise. Les pains aux raisins (c'est le scoop de la semaine).

Ils aiment les pâtes et ... leur nutella personnel !

Le pain n'est pas un élément essentiel (trop à la poubelle).

Le dernier soir le traiteur, ses rares employés et les bénévoles ont servi 1200 plateaux en 1 heure 15.

### **LE CAMPING**

Vaste terrain, 20 parcelles confortables... 900 m<sup>2</sup> – 1500 m<sup>2</sup>, 500, 200 pour la plus petite !

Aucune remarque à ce sujet.

Une distribution électrique. Une prise par Ligue.

Mais une multiprise sur laquelle on branche des multiprises...

De nombreuses coupures ont obligé les responsables à renforcer les lignes.

Des sanitaires (de la semaine fédérale) fonctionnels montés bien avant par l'équipe à Jean Charles.

### **BREHAT**

Le jour le plus long.

Petit déjeuner à 5 heures, mais dès 4 h 30 les lampes frontales scintillent sur le camping.

Distribution des sacs avec casse-croute et départs échelonnés des cars.

19 cars !

**A L'ARCOUEST**, embarquement.

5 bateaux !

1100 personnes !

Les bateaux font le tour de l'île, débarquement tout ce joli monde. La mer est haute.

Les jeunes et les encadrant se dispersent, font des recherches pour participer à un jeu.

Retour près de l'embarcadère. Mais la mer ne nous a pas attendus, il faut faire près d'un kilomètre sur les digues pour reprendre le bateau.

On n'a perdu personne !

Ce sera pour tout le monde le souvenir de la semaine.

### **LES CRITERIUMS**

Ce sont quand même les finales nationales pour la route, le VTT, la prévention routière.

On peut admirer à ces moments la concentration des participants, le sérieux qu'ils y mettent, l'habileté.

Bel exemple.

## **DES CEREMONIES**

Ouverture, clôture.

Il faut bien sûr donner les résultats des critères c'est important pour les jeunes participants. Mais on ne commence jamais à l'heure et des longueurs (discours...)

## **LA FIN**

Le dimanche 20 juillet le terrain se vide en 2 heures. Il est clair, pas de papiers à traîner.

Peut-être un tee shirt, quelques gobelets...

Le président recommence à sourire, les bénévoles vont se coucher, GUERLEDAN se calme ;

**2015**

**PONT A MOUSSON .**

## **RENCONTRE AVEC UN JEUNE CYCLO : Pierre DUC-MARTIN**

### **Bonjour Pierre, peux-tu te présenter en quelques mots.**

J'ai 15 ans, je suis lycéen à Saint-Brieuc depuis cette année.

### **Depuis quand fais-tu du vélo ?**

Je suis à l'ACB (Amicale Cyclo Briochine) depuis 2009, j'avais 10 ans quand j'ai commencé le vélo en club. Avant je ne faisais qu'occasionnellement du vélo en famille.

### **Où'est ce que le vélo t'a apporté ou t'apporte toujours ?**

J'aime bien rouler sur les chemins, réussir à franchir des passages délicats et découvrir de nouveaux lieux. C'est aussi une activité physique en plein air qui me permet de m'évader avec mes amis du club.

### **Tu roules à l'école de VTT de l'ACB (Amicale Cyclo Briochine), comment s'organisent les sorties, que faites vous durant les séances ?**

Les sorties commencent à l'auberge de jeunesse où l'on se regroupe pour 14h, et puis on part en randonnée jusque 17h l'été ou 16h30 l'hiver. De temps en temps, on fait des entraînements pour le critérium (rando-guide, cartographie ou maniabilité).

### **Tu as un palmarès assez exceptionnel, peux-tu nous le rappeler ?**

Lors de ma première année, j'ai fini 3ème du concours national d'éducation routière (CNER), à Saint-Paul-Trois-Châteaux (26), et je suis parti en Macédoine dans l'équipe de France du concours Européen d'éducation routière, composée de 2 garçons et de 2 filles de moins de 13 ans.

En 2011, lors de ma 2ème année, j'ai encore fini 3ème du CNER, à Moisson (78).

En 2012, j'ai fini 2ème du critérium national dans la catégorie des 13-14 ans, à Bessais Le Fromental (18).

En 2013, j'ai fini 1er du critérium national dans la catégorie des 13-14 ans et même 2ème du classement général, à Oberbronn (67).

En 2014, j'ai fini 1er du critérium national dans la catégorie des 15-16 ans, à Guerlédan (22).

### **En quoi consiste le Critérium du Jeune Vététiste ?**

C'est un concours, d'abord départemental puis régional et enfin national, où le classement se fait sur la base de points. Il y a plusieurs épreuves : un parcours de carto-



**Pierre dans l'épreuve de maniabilité de la finale nationale du Critérium 2014 à Guerlédan**

graphie (il faut suivre un itinéraire tracé sur une carte et trouver des balises), un parcours de rando-guide (road-book pour atteindre d'autres balises). A chaque balise, il faut répondre à une question, liée à la pratique du cyclotourisme. Le respect du code de la route est aussi pris en compte. En complément, il y a un test nature (reconnaître des animaux, plantes, roches...), un test de réparation mécanique et une épreuve de maniabilité.

**As-tu été tenté d'aller vers la compétition ? Si non pourquoi, si oui pourquoi es-tu resté dans une pratique de loisir ?**

Je me suis posé la question mais la compétition ne m'attire pas plus que ça pour l'instant. Je préfère pratiquer une activité où l'ambiance est détendue et conviviale.

**Pratiques-tu d'autres activités que le VTT ?**

C'est la seule activité que je pratique en club.

**Quels conseils et encouragements donnerais-tu à un jeune qui voudrait débiter dans le VTT de loisir ?**

Tous les jeunes, garçons ou filles, peuvent débiter sans problème. Il ne faut pas hésiter à venir dans un club. On y apprend à devenir autonome avec son vélo (orientation, mécanique...), le tout dans une bonne ambiance.

Merci Pierre et bonne chance pour cette nouvelle saison.

*Propos recueillis par Alain PIERRES*



Bonjour c'est Jean  
 Les escargots commencent à sortir, les  
 cyclos rentrent dans leur coquilles.  
 Il faut ressortir les surchaussures, les bon-  
 nets, le journal sur la poitrine, les gants  
 chauds.  
 Mais comme je l'ai déjà dit "on a plu-  
 sieurs raisons pour ne pas sortir, on en  
 trouve toujours une pour rouler"  
 Jean



Deux proverbes chinois  
 (totalement inventés)  
 "Qui termine dans un caddie est  
 sûrement trop vite parti !"  
 Un club a des maillots bleus.  
 "Si un jour on a des maillots  
 verts, le ciel deviendra vert"

Bonjour c'est Jean  
 On me parle du Paris Brest pour 2015,  
 mais on revient comment ... de Brest ?