Les Rayons Val de Marnais

BULLETIN DU COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME DU VAL DE MARNE

N° 111

A vélo tout est plus beau !

http://codep94-ffct.org/

Sommaire

Éditorial valant Rapport Moral

À VOS AGENDAS & INFOS : 4

VIE FÉDÉRALE

ALERTE SUR LE SAVOIR ROULER À VÉLO 7
À VOS CYCLES ! 8
SEMAINE FÉDÉRALE 2021 À VALOGNES 9
18ÈME TOUR CYCLO INTERNATIONAL DE LA FFCT 10
TOUTES À TOULOUSE 11
LE RÉCIT D'UNE FEMME 13
LA LIGUE À VÉLO 13

VIE DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL

TOUTES À TOULOUSE 19
VOYAGES ITINÉRANTS AU FÉMININ 21
RVM PENTECÔTE 22
RVM PENTECÔTE 2022 À VAL-DE-REUIL 23
RVM PENTECÔTE VAL-DE-REUIL, ... 24
MARNE EN SCÈNE 25
FORMATIONS 26
JOURNÉE D'ANALYSES ET DE RÉFLEXIONS 26
STAGE MÉCANIQUE 27
INFOS DE L'OFFICE NATIONAL DES FORÊTS 28
HOMMAGE À GILLES MIGEON 29
DES « AMIS » NOUS ONT QUITTÉS EN 2022 30

VIE DES CLUBS

RANDONNÉE LE CROTOY 31
LE SPORT-SANTÉ 32
BREVET AUDAX 150 KM 33
50 ANS DE L'ATIF 25/09/2022 - U.S.CRÉTEIL 34
SEMAINE EN BEAUJOLAIS 35

Les Rayons Val de Marnais

Bulletin du Comité Départemental
de Cyclotourisme du Val-de-Marne,
association de loi 1901.

Éditorial

ÉDITORIAL VALANT RAPPORT MORAL

Mesdames, Messieurs et Chers Amis Cyclos,

En 2022, une reprise « fébrile » de nos activités, de nos rencontres, nous a tout de même permis de renouer un lien social, quand bien même, nous déplorons la démotivation des bénévoles, encore fragilisée par deux années très perturbantes pour nous tous, laissant place dans tous les domaines à une forme d'individualisme.

Cette reprise nous a permis d'organiser en faveur des jeunes, le Critérium Départemental et le Brevet d'Éducation Routière le 2 avril dernier, trois brevets d'Audax Juniors, ainsi que la rencontre inter-écoles le 11 juin dernier, dans le cadre des 53ème Jeux du Val-de-Marne.

Toujours dans ce cadre, nous avons organisé la randonnée dominicale le 19 juin, la 4ème édition de la RVM Pentecôte du 4 au 6 juin et le voyage itinérant en Belgique, dédié aux féminines du Val-de-Marne.

Quelques formations ont repris, tels que les stages PSC1, animateur et initiateur. Le stage mécanique fut décalé au 28 janvier 2023. La Journée d'Analyses et de Réflexions s'est tenue le 26 novembre.

En 2023, la 5ème édition de la RVM Pentecôte se déroulera à Saumur et le Voyage itinérant au Féminin au nord de la Bretagne. Pour les 54ème Jeux du Val-de-Marne, la rencontre inter-écoles aura lieu le 17 juin, suivie de la randonnée dominicale le 18 juin.

2023 sera également une année charnière, en amont du grand évènement fédéral de « Tous et Toutes à Vélo à Paris 2024 », puisque toutes les structures franciliennes seront sollicitées, tout comme en 2012, pour y accueillir tous les cyclos inscrits sur les voyages itinérants français et Européens.

Dans votre pochette, vous retrouverez sous format papier, notre bulletin d'hiver 2022, riche en informations et pour lequel nous vous souhaitons une bonne lecture ! Ce qui m'amène à vous informer, que fautes de moyens humains, l'imprimeur aura réalisé la mise en page de cette édition, moyennant un coût supplémentaire, non prévu à notre budget prévisionnel.

Comme vous le savez, notre comité ne dispose que d'une subvention de fonctionnement octroyé par le Conseil départemental pour pallier certaines dépenses liées à nos organisations : je pense notamment à la

Éditorial

gratuité du repas servi lors du Critérium du Jeune cyclo, du repas gratuit au stage mécanique, des prestations à notre charge, lors des formations et de la Journée d'Analyse et de Réflexions, de la location d'un fourgon lors du VI au féminin, de façon à réduire la participation individuelle de chacun. Ajoutons également, les verres de l'Amitié, servis à l'issue de nos réunions trimestrielles. Des dépenses liées à notre Assemblée Générale. Sans oublier, notre abonnement auprès de certaines structures : l'Office du Tourisme du Val-de-Marne, le Comité Départemental Olympique Sportif, la Fédération Française des Médaillés Jeunesse et Sports et Engagements Associatifs et à l'Union des Audax Français.

Ajoutons à ces dépenses, deux recettes : la réversion de la FFCT sur l'achat des licences dans notre département, ainsi que l'octroi de notre subvention de l'ANS (anciennement CNDS) pour 1500,00 €. Je remercie notre Trésorier qui s'attache tout comme moi, d'une « main de velours dans un gant de fer », à discuter tous les tarifs qui nous sont proposés. Et nous nous en faisons tous deux, un « point d'orgue » !

J'en profite pour remercier le Conseil départemental qui maintient notre subvention de fonctionnement à 4000,00 €, depuis plusieurs années, espérant qu'en fonction de toutes nos activités, puisque nous sommes reconnus dans les hautes sphères d'être un comité très actif, de bénéficier en 2023, de l'augmentation de notre subvention, précisant que tous nos partenaires, très certainement en fonction du pouvoir d'achat, n'ont pas hésité à augmenter leurs cotisations.

Depuis quelques années, nous constatons une baisse des licenciés, que ce soit à l'échelon, départemental, régional et national. Nous ne pouvons pas éternellement nous réfugier sur leur moyenne d'âge, de leur départ en Province, etc… Nous devons plus que jamais être conscients de cette baisse, afin de maintenir et de fidéliser nos licenciés dans nos clubs. Je me réjouis d'ailleurs de la création d'un nouveau club de VTT (à l'issue de la mise en veille d'un club) et de l'arrivée prochaine d'une nouvelle structure basée à Santeny. Mais, comme dit si bien le proverbe, ne mettons pas « la charrue avant les bœufs » ! Notre département se maintient cette année à quelques licences près au chiffre de l'an passé. Nous comptons actuellement 28 clubs, sans les amis de la FFCT, avec les Membres Individuels et j'espère pouvoir vous annoncer le nombre de 29 clubs dans l'année.

L'appel à candidatures lancé dernièrement sur notre site Web, pour augmenter le nombre des membres du Comité directeur nous permet de vous présenter aune personne au poste de responsable Logistique.

À noter également dans vos agendas, que l'assemblée Générale de 2023 se tiendra théoriquement à Créteil le premier samedi de février.

Et l'appel à candidature comme modifier par mail : nous permet de vous présenter aune personne au poste de responsable Logistique.

Avant la remise des Récompenses, nous terminerons par une note plus sombre quant à la disparition de certains de nos amis cyclos :

- Marie-Hélène PIERRAT, Présidente de la FFMJSEA du Val-de-Marne,

- Michel DOUET de l'ASB,

- Gilles MIGEON de l'ASB,

- Henri MONTI du SMUS.

et pour lesquels je vous demande une minute de silence.

Je vous remercie pour votre attention et vous souhaite une belle année à vélo.

La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE

À VOS AGENDAS & INFOS :

PRINCIPALES DÉCISIONS DE LA RÉUNION
des 20 & 21 mai –16 et 17 SEPTEMBRE 2022 & 22 octobre
DU COMITÉ DIRECTEUR FÉDÉRAL

SEMAINES FÉDÉRALES 2024 & 2025

La Semaine fédérale 2024, est programmée du 21 au 28 juillet. Elle aura lieu à Roanne (42). L'organisation est confiée au CoDep de la Loire et aux Cyclotouristes roannais (CTR).

La Semaine fédérale 2025, programmée du 3 au 10 août, aura lieu à Orléans (45) et sera organisée par le CoDep du Loiret.

CENTENAIRE DE LA FÉDÉRATION

La Fédération célébrera son centenaire sur une période allant de décembre 2023 à décembre 2024.

L'Assemblée générale de Troyes (9 & 10/12/2023), sera celle de la célébration des « 100 ans ». Dans ce cadre, plusieurs opérations et événements sont déjà prévus :

- une édition spéciale,
- le timbre anniversaire,
- un évènement grand public dont le but sera de créer une passerelle entre nos adhérents et les pratiquants du vélo de chaque région autour d'un évènement national.

L'idée serait de définir un week-end commun, au printemps 2024 en début de saison, à toutes les régions durant lequel des festivals du vélo seraient organisés, ouverts et accessibles au grand public.

Il sera proposé, lors d'une réunion en visio-conférence, que les Comités régionaux définissent la date, élaborent le cahier des charges d'organisation, coordonnent et garantissent la cohérence de cet événement national avec le public visé.

Cette action sera menée conjointement entre la commission Relations avec les structures et le groupe de travail Centenaire.

CAMPAGNE AGENCE NATIONALE DU SPORT (ANS)

Les projets présentés devront répondre à des critères d'intérêt général permettant de garantir la pratique du sport pour tous les publics, notamment le développement de celui des féminines, le sport et le handicap, le Sport-Santé et le Sport-Éducation. Trois dispositifs étaient éligibles au financement :

-développement de la pratique,

-promotion Sport-Santé,

-éthique et citoyenneté.

Le montant de l'enveloppe attribuée est de 369 300 €, pour la campagne 2022.

131 demandes ont été réalisées : 10 comités régionaux, 36 comités départementaux, 85 clubs. 118 dossiers étaient éligibles, 13 non éligibles.

Parmi les dossiers non éligibles, trois le sont pour pièces administratives non conformes, huit pour projets non conformes, deux en raison d'un montant inférieur au seuil minimal de la demande.

L'enveloppe financière attribuée aux clubs s'élève à 181 180 euros, celle attribuée aux comités départementaux à 135 475 euros. 72 % des demandes sont destinés au développement de la pratique et 9 % à la promotion du Sport-Santé.

Suite à la campagne 2022, plusieurs axes d'amélioration sont prévus : encourager les CoReg à effectuer l'évaluation des dossiers de leur région, renforcer le canal de communication entre les CoDep et les clubs et encourager les structures à déposer des projets sur une plus grande diversité de dispositifs.

NOUVEAUX TARIFS - SAISON 2023

Lors de cette réunion, le Comité directeur a tenu à limiter au maximum la hausse des tarifs des licences pour la saison à venir.

Vie fédérale

La hausse des cotisations est contenue à 1€ par licence. Elle s'explique notamment par la poursuite des investissements liée à la transition numérique qui doivent permettre d'offrir de nouveaux services à chaque licencié.

Au vu de l'explosion des tarifs postaux et du coût du routage, le comité directeur a dû procéder à un rattrapage sur le tarif d'abonnement de la revue « Cyclotourisme ». L'abonnement pour 11 numéros passe de 25 à 28 euros, ce qui reste très en dessous des tarifs presse pratiqués pour une revue de cette qualité, mais qui demeure peu connue de bon nombre de nos structures.

TERRE DE JEUX 2024

Dans la perspective des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, notre Fédération a obtenu le label Terre de Jeux 2024. Nous aurons dans le cadre de la campagne de recrutement de volontaires, la possibilité d'identifier 70 candidats au maximum. Un appel aux volontaires est lancé par le CNOSF et le COJO. Voir la newsletter « Le printemps à vélo » de mars 2022.

Contact : François Beaudouin - volontaires-paris2024@ffvelo.fr

MÉDAILLES JEUNESSE ET SPORTS ET DE L'ENGAGEMENT ASSOCIATIF

La Fédération souhaite mettre en avant ses bénévoles et les récompenser. Les médailles de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif (JSEA), reconnaissance de l'État, constituent un complément adéquat aux récompenses fédérales pour des bénévoles qui sont souvent actifs dans plusieurs associations.

L'idée est de travailler dans deux directions :

1. Faire en sorte que la Fédération puisse déposer des dossiers pour des cyclotouristes ayant des mérites nationaux ou particulièrement méritants localement.
2. Promouvoir les médailles JSEA auprès des CoDep et des CoReg pour qu'ils constituent des dossiers, les orienter dans cette démarche vers les comités départementaux de la Fédération française des médaillés de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif (FFMJSEA).

PÂQUES-EN-PROVENCE

- L'édition 2023 de Pâques-en-Provence aura lieu à Brantes (84). Un club sera sollicité par le CoDep pour les randonnées hors concentration.
- L'édition 2024 aura lieu à Pernes-les-Fontaines (84). Cette manifestation correspond également aux 100 ans des Pâques-en-Provence, sous l'égide de la Fédération.

MODIFICATION DES CRITÈRES DE DOTATION DES ÉCOLES FRANÇAISES DE VÉLO

Le nombre d'écoles a augmenté de +12 % en 2022 (312 à date) vs 2021 (279).

Le système du challenge des écoles, dont le montant total des dotations n'était pas plafonné, occasionnait un saupoudrage de l'enveloppe sur toutes les EFV, y compris celles qui ne participent pas aux activités fédérales (SNEJ, TU, critériums). Les critères de dotation ont été modifiés pour favoriser la participation des jeunes aux manifestations et activités fédérales avec trois leviers d'action :

1. Définir trois catégories ayant un nombre total de jeunes équivalents, qui seront calculées chaque année en fonction du nombre de jeunes au 30 mars.
2. Définir un montant fixe et identique pour chacune des 3 catégories.
3. Répartir la somme allouée à chaque école en fonction de son ratio d'activité (nombre de points gagnés) par rapport aux autres EFV.

RAPPEL : TOUTES ET TOUS À VÉLO

La manifestation « Toutes et tous à vélo aura lieu à Paris, les 1er et 2 juin 2024, avant les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

Vie fédérale

EXTRAIT CYCLANET N° 71 – suite à réunion du Comité directeur Fédéral les 16 et 17 septembre 2022 & décision du CODIR du 22/10/2022 :

FORMATION

Le Comité directeur fédéral a validé la proposition de la **C**ommission **N**ationale de **F**ormation (**CNF**) d'attribuer la qualification d'éducateur à vie (Initiateur, Moniteur et Instructeur fédéral) à tous ceux qui seront à jour de leur licence et considérés actifs. Pour cela, ils assureront soit des fonctions d'encadrement au sein d'une École française de vélo, d'un séjour, soit des fonctions d'encadrement au sein de leur club pour les nouveaux pratiquants. Le rapport d'activités de l'école et/ ou du club, de la structure devra mettre en évidence le rôle et les actions de ces éducateurs. Les journées d'actualisation des éducateurs demeureront mais elles devront porter sur des thématiques, plus innovantes.
Et suivant décisions du Comité Directeur fédéral en date du 22 octobre :

Depuis la mise en place de la gestion informatisée des formations, les inscriptions au calendrier se font tout au long de l'année ; ce qui nécessite une veille permanente de la CNF.

La CNF propose que les formations départementales (les formations animateur, initiateur et les formations spécifiques restent de la responsabilité des CoDeps, soient désormais validées par les délégués régionaux et non plus par le Président de la CNF, qui gardera toutefois un droit de regard. La validation des formations régionales et nationales comme le Vélo santé FFVELO et le Moniteur Tourisme International (MTI), ainsi que la formation SRAV resteront de la responsabilité du Président de la CNF. Ces deux dernières sont mises en place par les commissions concernées.

Marie-Christine DUDRAGNE
Membre du Comité Directeur Fédéral

ALERTE SUR LE SAVOIR ROULER À VÉLO

Depuis 2019, la Fédération soutient ce dispositif.

Le Savoir Rouler À Vélo permet aux enfants de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo pour l'entrée au collège. Il s'inscrit dans tous les temps de vie de l'enfant, en club, à l'école, au centre de loisirs, etc. A l'école, il s'intègre parfaitement aux activités du « plan mercredi » et il contribue à valider l'**A**ttestation de **P**remière **É**ducation à la **R**oute – APER ».

La Directrice Territoriale Nationale de notre Fédération nous alerte aujourd'hui sur la politique de Génération Vélo. En partenariat avec les 18 acteurs nationaux du Savoir Rouler à Vélo (SRAV), mobilisant leurs relais locaux (associations locales, fédération régionales…, Génération Vélo vise à accélérer le déploiement du SRAV **par le financement de formations d'intervenants et le financement d'interventions SRAV** à destination d'enfants âgés de 6 à 11 ans. Plus d'information : *Génération Vélo | Fédération française des usagers de la bicyclette (fub.fr)*.

Accessible jusqu'à fin 2024, il vise à faciliter la mise en place de formations par des intervenants agréés.

Porté par SOFUB une filiale de la FUB, Génération Vélo est un programme financé par les Certificats d'Economie d'Energies (CEE) soutenu par le ministère de la Transition écologique et le ministère des Sports.

Les CEE sont des dispositifs en faveur de tout le monde (particuliers, entreprises, collectivités) pour faciliter la transition écologique. C'est une source de financement visant à faire payer les fournisseurs d'énergie qui ont une obligation de contribuer aux CEE. C'est ainsi que tous les programmes de rénovation, de reprise de véhicules, d'incitation aux VAE, de déploiement de place de stationnement vélo et de tout ce qui porte sur la promotion en faveur de la transition écologique, sont financés par ce principe de CEE. Le plus grand contributeur est sans contexte Total Energie qui apparait dans de nombreux dispositifs, tout comme ENGIE, Auchan, EDF et bien d'autres. Ce dispositif est cadré par la loi « POPE » du 13 juillet 2005 relative aux orientations de la politique énergétique.

N'oublions pas que la fédération a une expertise reconnue dans le domaine de l'apprentissage du vélo auprès des enfants. Les multiples activités déployées au sein de nos structures le démontrent tous les jours. Nous devons revenir à nos fondamentaux, l'apprentissage du vélo pour que nos jeunes voyagent à vélo ! Et proposer aux collectivités la mise en place du SRAV sans passer par « Génération vélo » par un programme que l'on pourrait nommer « **Une école, un club** ». Le financement serait une prestation unique par classe et pour un cycle complet. Une communication au salon des maires serait opportune. Les collectivités ne souhaitent pas s'inscrire dans des « usines à gaz » et surtout, elles sont les principales interlocutrices et partenaires de nos clubs.

« Génération vélo », encourage les éducateurs de nos clubs, titulaires d'un diplôme professionnel pour permettre l'encadrement dans ce dispositif, contre rémunération et titulaire d'une carte d'éducateur sportifs en cours de validité, à s'inscrire dans leur programme. C'est une possibilité et un moyen d'aller chercher les moyens là où ils se trouvent !

Toutefois et à mon humble avis, ce serait dénaturer l'image du bénévolat, ce que promeut notre Fédération.

Marie-Christine DUDRAGNE
Membre du Comité Directeur Fédéral

À vos cycles !

à gauche Océane et à droite Louise (au milieu M- C DUDRAGNE)

Louise est jeune, Louise s'est prise de passion pour le vélo et la longue distance. Louise n'est pas dans la performance mais dans le partage et les rencontres. Son créneau ? Le vélo au féminin. Elle en a d'ailleurs fait un livre, qu'elle nous a commenté ce samedi 26 juin à la Librairie Le Comptoir des Mots (Paris XXème). Ce stop parisien s'inscrivait dans un tour de France réalisé en vélo cargo où elle est partie à la rencontre de femmes de tous horizons avec sa copine Océane. Soutenues dans ce projet par la Fédération Française de Cyclotourisme, les deux jeunes femmes ont d'ailleurs partagé quelques dizaines de kilomètres avec des féminines du CODEP 94 allées à leur rencontre.

Son pire et meilleur souvenir ? Son 1er voyage avec le frangin ; mal équipée, pas préparée, elle accumule les erreurs de débutante. Elle en fera sa force. Le livre démarre par ce récit…

Quand on la questionne sur ce projet d'écriture : « J'ai souhaité donner aux femmes cette envie de se sentir libres sur un deux roues, tout en évitant les pièges. »

Comment choisir son vélo, savoir boire et s'alimenter, tu fais quoi si tu crèves ?…mais aussi bien d'autres interrogations, plus intimes comme le sport et la maternité ou encore la gestion des règles tout en poursuivant sa passion. Truffé de pages pratiques, son bouquin est un recueil de témoignages qui prouvent que l'on peut être cyclote, quels que soient l'âge, la condition de forme ou le milieu d'où l'on vient.

Partir seule pour assister à un concert en Europe de l'Est, créer l'association « Vaï ma poule » pour les réfugiés ou produire cet ouvrage, cette lilloise a un peps incroyable ! Son conseil ?

« Garder une part de naïveté » même si cela lui a causé parfois quelques désagréments.

En découvrant « À Vos Cycles ! Le guide du vélo au féminin », qui n'est pas réservé aux seules lectrices, vous comprendrez que vous, vos filles, mères, femmes ou sœurs peuvent démarrer ou poursuivre la pratique du vélo, se faire plaisir voire se laisser tenter par la longue distance.

À Vos Cycles ! Le guide du vélo au féminin - Louise Roussel - Editions Tana

Corinne Saulnier-Eude
ACBE Le Perreux sur Marne
Commission Féminine CODEP 94 (2016-2020)
Commission Longues Distances et Brevets Sportifs

Vie fédérale

SEMAINE FÉDÉRALE 2021 À VALOGNES

André BIGNARD a participé à deux épreuves phare de la FFCT à savoir : La 82ème Semaine Fédérale de Cyclotourisme à Valognes 2021 et le Tour de France Cyclo.

Une belle semaine de vélo et de retrouvailles !

Après le report de 2020, c'est bien avec un sentiment de liberté que près de 6000 participants ont emprunté les petites routes du Cotentin pendant 7 jours au départ de Valognes.

La mer est partout présente, les sites y abondent : le Cap de la Hague et Nez de Jobourg, le Phare de Goury et celui de Gatteville , Port Racine et Barfleur, Saint-Vaast…impossible de tout voir.

On a parcouru une terre jalonnée de manoirs et de châteaux sur un réseau dense de petites routes avec des haies touffues fort appréciées les jours de vent.

L'un des points de ralliement était Sainte-Mère-Église. Cette bourgade paisible est une terre d'élevage ; mais elle doit sa renommée à l'histoire de ce parachutiste américain resté accroché au clocher de son église, sous la mitraille nazie, le 6 juin 1944. C'est d'ailleurs ici que démarre la Voie de la Liberté qui va jusqu'à Bastogne, en Belgique.

Puis nous somme repartis vers Carentan, capitale des Marais, qui a gardé son charme d'antan de cité médiévale. Qui pourrait imaginer aujourd'hui la bataille meurtrière qui a opposé les parachutistes Américains aux Allemands dans ces marais aujourd'hui si paisibles ?

Pour terminer j'ai parcouru pendant cette semaine prés de 1000 km pour préparer mon 4ème tour de France.

La prochaine Semaine Fédérale se déroulera en Bretagne à Loudéac.

André BIGNARD
Boissy Cyclo Club

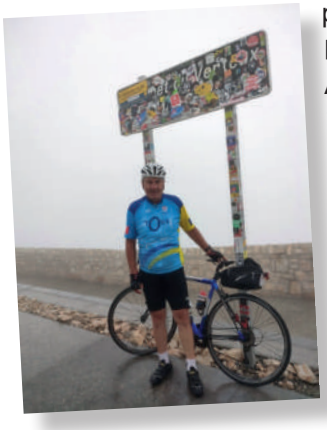
Vie fédérale

18ème Tour Cyclo International de la FFCT (TCI 2021)

Après une édition 2020 annulée pour cause de pandémie, le Tour de France Cyclotourisme avait lieu du 21 août au 12 septembre 2021: André BIGNARD du Boissy Cyclo Club et les 36 participants ont bouclé les 2700 km en 21 étapes, 33 cols et sommets pour un dénivelé positif de 36 371 m.

Partis de Saint-Pourçain, dans l'Allier sous les auspices de Bacchus, et revenus au même endroit, ce tour était aussi, un peu, un tour des vignobles : Bergerac, Sauternes, les vins de Chalosse et du Pays Basque, du Languedoc, de la vallée du Rhône (Vaucluse), du Bugey et du Beaujolais. Les yeux ont été gâtés, mais les bidons sont fatalement restés à l'eau et à la poudre isotonique…

La météo nous a choyés. Seules deux demi-journées sont venues perturber la sérénité du peloton : la dernière matinée, pluvieuse, et surtout une descente apocalyptique du Ventoux, par Sault, sous des trombes d'eau (il pleuvait à Sault et à seaux ! un des participants a dû passer un moment à l'hôpital de Carpentras pour hypothermie !).



À part ça, nous avons été bénis des dieux : que du beau temps, pas de vent. Une météo de rêve, trois semaines durant.

Il est difficile de faire part de toutes les sensations éprouvées en pédalant au fil de ces journées : lumières, ambiances, odeurs, sensation de l'air sur les bras et les jambes. Un vrai bonheur.

Et quels décors !

Nous avons eu droit à l'aube de l'aventure humaine, avec la magnifique vallée de la Vézère et ses sites préhistoriques (Cro-Magnon, les Magdaléniens… ; aux mythiques ascensions des Pyrénées (Aubisque et Soulor, Tourmalet, Hourquette d'Ancizan, cols de Menté et du Portet d'Aspet).

Dans le Vaucluse avec le Ventoux le terrible ; et quatre sublimes journées alpines, à la hauteur de leur réputation : cols d'Ornon, le sanctuaire de la Salette, Alpe d'Huez, col de la Croix de Fer, et pour finir la Chartreuse avec le difficile col du Granier (10 % sur 10 km), avec un goudron granuleux qui nous collait sur place – mais à l'abri du soleil, à l'ombre des sapins.

Selon les anciens, qui avaient parfois trois à quatre tours déjà effectués, c'était l'un des plus durs, peut-être le plus beau, et en tout cas celui où l'ambiance était la meilleure – un bon groupe vraiment.

Que ce soit parmi les trente-six participants ou les quatre accompagnateurs (bénévoles), là aussi nous ne pouvions rêver mieux. L'accompagnement était parfait. Nous disposions entre autres d'un restaurant ambulant : tables, chaises, fourneaux…

Tout était en place, aux deux-tiers de l'étape, lorsque nous arrivions entre 12 et 13 heures. Tout était replié à 14 heures après que le dernier soit reparti. Et toute l'équipe était à l'arrivée pour nous remettre les clés des chambres (en hôtel, en gîtes ou en villages vacances). Merci à eux.

Le TCI 2021 était un tour à ne pas manquer.

André BIGNARD
Boissy Cyclo Club

Vie fédérale

TOUTES À TOULOUSE

Interview croisé des 4 participantes à Toutes à Toulouse : Agnès, Carole B, Marie-Paule et Pascale de l'ACBE LE PERREUX-SUR-MARNE.
Chacune a posé une question à une autre et vous lirez aussi la question bonus à laquelle nous devions toutes répondre !

Pascale à Carole

Pascale : « Carole, TAT est un rassemblement en masse de cyclistes organisé par la FFVélo : qu'est-ce que cela apporte à l'image du vélo dans l'opinion publique selon toi ? »

Réponse de Carole B :

« Je dirai même plus, c'est un rassemblement «féminin» de cyclistes. Quand on passe en groupe assez nombreux, partout sur notre passage, dans les épiceries, sur les places où on s'arrête manger, dans les gîtes, hôtels ou *restaurants, tout le monde nous questionne sur l'événement. Quand on explique qu'on fait 80 à 150 Km par jour pour rallier Toulouse depuis partout en France, on montre à tous que c'est possible, et surtout aux femmes qui hésitent à se lancer dans la pratique du vélo. Cela demande une petite préparation certes, mais c'est à la portée de beaucoup. En l'occurrence, on a croisé une jeune fille d'une vingtaine d'années qui a longtemps hésité à aller voir un club, j'espère qu'on l'a convaincu d'aller s'inscrire* 😄*. Et puis, ce sont des moments très conviviaux, on rencontre des filles qu'on ne connait pas et on sympathise, on retrouve des filles de notre club avec qui on ne roule pas forcément souvent en cours d'année car on n'a pas le même agenda, on retrouve des copines d'autres clubs qui convergent aussi. Personnellement, je trouve ça génial. Et puis, il y a aussi quelques messieurs, qui nous assurent la logistique, c'est sympa dans ce sens-là aussi* 😉*. Et dernier bonus, on découvre la France, et la France est belle. On a eu un petit aperçu de Toulouse sur ce beau weekend, je pense que j'y reviendrai ! C'est une autre manière de faire du tourisme sain et en plus de prendre soin de son corps en faisant du sport.*

On est bien à vélo 👍

Carole à Marie-Paule

Carole B: « Marie-Paule, qu'est-ce qui t'as motivée pour t'inscrire à TAT »

Réponse de Marie-Paule

« C'était en 2019…ascale et Carole « eh les filles si on s'inscrivait à TAT? » Toutes nos virées commencent toujours comme cela !

Pour ma part, je me sens toute de suite tiraillée entre deux réflexions !

Il faut vous avouer que, pour moi, quand les rassemblements cyclistes réservés aux femmes auront disparu, nous aurons gagné la partie ! Je m'explique : trop de femmes se disent que faire 60km, 100km ou plus…e n'est pas pour elles. Alors oui, de tels rassemblements les rassurent et leur donnent confiance en leurs capacités. Mais ce travail devrait être celui de chaque club : intégrer tout débutante ou débutant à la mesure de leur capacité. Et là, chapeau bas à notre club et à ses couleurs. Vous m'avez patiemment attendue, appris à rouler en peloton, utiliser au mieux mes développements, etc…t c'est grâce à vous tous et toutes que je suis arrivée à Paris-Brest-Paris et Athènes et…t aujourd'hui la relève est grandement assurée au niveau féminin à l'ACBE.

Voilà pourquoi j'étais moyennement enthousiaste de participer à cet événement mais devant le « mais si, viens ! On s'organise une petite journée d'abord ensemble et ensuite on rejoint l'organisation après ! »

Alors pour moi, cela donne un petit goût de voyage vélo auquel je ne peux pas résister et hop je m'inscris !

Et je n'ai vraiment pas regretté !

L'ambiance, le soir après l'étape, était joyeuse et chaleureuse.

Le dimanche à Toulouse se retrouver avec toutes les féminines de l'Ile de France pour une photo et des balades en groupes…était super !

Marie-Paule à Agnès

Marie-Paule : « Agnès, qu'as-tu apprécié dans ce séjour ? »

Réponse d'Agnès :

« Ce que j'ai apprécié, c'est surtout votre bonne humeur, nos forces similaires pour pédaler.

Bravo à toi Marie-Paule pour les parcours très sympas et agréables et merci à Estelle du CODEP d'avoir prévu un parcours avec une boucle supplémentaire pour obtenir deux tampons du Brevet des Province Françaises (BPF).

Agnès à Pascale

Agnès : Pascale, as-tu déjà participé à un événement fédéral ? Quelle expérience en tires-tu ?

C'est la première fois que je participe à une opération organisée par la FFCT. En septembre 2019, je me suis inscrite sur une randonnée itinérante organisée par le Codep 94 en Bourgogne. J'ai beaucoup entendu parler de Toutes À Paris et de sa version strasbourgeoise (très humide) par mes Co randonneuses de l'époque et par des cyclotes de l'ACBE. Si bien que lorsque le Codep 94 a présenté Toutes À Toulouse, je me suis dit pourquoi pas.

Pas plus que pour les copines, le caractère exclusivement féminin de ce rassemblement n'est pas une fin en soi : c'est un moyen dont on se dispensera très bien lorsque le sujet n'existera plus. D'autant que, dès passé le seuil de quelques individus, la dynamique d'un groupe composé de seules filles n'est pas..., comment le dire ?... Plus finaude que dans un groupe de garçons ! Et tant pis pour celles qui vont me considérer comme traître à la cause et pour ceux qui vont être confortés dans leur sexisme. Vive la mixité !

En revanche, la façon dont il est organisé permet pour moi d'allier des points très positifs : une organisation fédérale pleinement dans son rôle qui donne de la visibilité à notre pratique, de façon très positive, l'événement n'a de sens qu'en masse. Mais ce fut aussi la liberté de s'organiser librement dans un cadre finalement assez souple. C'est un très bon prétexte pour faire de l'itinérance sur quelques jours, avec de très beaux paysages traversés. A vélo, on peut aller longtemps et loin : c'est l'occasion de pleinement l'éprouver. Et puis j'étais super bien accompagnée !

Question Bonus

« De l'intérêt de la bière ou de la glace ou de la plaque de chocolat noir après une journée de vélo TAT ? 🤪

Réponse de Marie-Paule :

« La bière, c'est mon moteur sur les derniers kms !😂

C'est surtout le souvenir de toutes ces bières bues ensemble en fin de journée pendant les séjours, en fin de matinée sur les sorties dominicales ! Un vrai plaisir de se retrouver à une terrasse de café ensemble et faut avouer un vrai régal de fraîcheur ! »

Réponse de Carole B

« Et pour répondre à cette question : c'est bien connu, la bière, ça désaltère ! Sauf que moi, contrairement à beaucoup, je n'aime pas la bière, pas de bol... Alors, j'opte le plus souvent pour un diabolo menthe (ou, quand d'autres prennent un café, certaines ont des envies de plaque de chocolat noir, et ça, j'achète !!! 😄*). Mais quand on est en route vers Toulouse et qu'on habite en banlieue parisienne, Toulouse, ça sonne un peu comme les vacances non ?!? Et puis, comme il a fait chaud, j'ai troqué le diabolo menthe contre quelques petites glaces bien méritées après une belle journée de vélo ! Bon, OK, en arrivant à Toulouse, destination finale, il fallait bien fêter ça dignement, ce fut avec un Monaco, pour accompagner les copines* 😄👍*. Après tous ces efforts, on peut bien profiter d'un peu de réconfort non ?* 😉 *(et c'est même une motivation suffisante pour enfourcher le vélo !). »*

Réponse d'Agnès :

« Après le vélo, la bière, c'est le réconfort et c'est bien mérité ! Le chocolat pendant le parcours, c'est pour se donner du tonus pour avancer et la glace, le petit plaisir du midi et…urtout la gourmandise ! ».

Réponse de Pascale

« Moi je consomme volontiers les trois 😄 *C›est le moment qui va déterminer le choix ! Le chocolat - noir - en général avec le café post-déjeuné qu'on arrive facilement à prendre même en randonnée. Quant à la glace ou la bière, je choisis la 1ère pour une arrivée avant 17h, mais lorsqu'on finit une sortie en fin de matinée ou en fin d'après-midi, la bière a une saveur toute particulière, à la fois désaltérante et nourrissante (si si). C'est surtout un moment partagé qui prolonge très bien les heures précédentes d'effort, souvent l'occasion de faire de nouveaux projets cyclistes : une mousse vertueuse en quelque sorte !*

REPORTAGE D'Agnès BILDÉ, Carole BENDAVID, Marie-Paule TRAINEL et Pascale URBANSKI de l'ACBE LE PERREUX-SUR-MARNE.

Vie fédérale

Le récit d'une femme

La féminine 2021 fut ma première expérience, d'un voyage itinérant en vélo ; durant toute une semaine.
Cela m'a totalement conquise et je suis prête à rééditer pour une prochaine fois.
Nous avons traversé différentes régions de France ; la Charente, les Landes, la Gascogne. Nous avons roulé parmi des vignobles de crus renommés et leurs très belles propriétés.
Nous avons traversé l'estuaire de la gironde en bateau, longer le canal du midi, rencontrer la Garonne.
Toute cette succession de paysages différents et variés ont su me combler et j'en garderai un excellent souvenir.
Par ailleurs, cette semaine s'est déroulée sous le signe de la camaraderie et de la convivialité. Les échanges, les partages nous ont fait passer de bons moments.
Belle expérience que ces féminines 2021.
Rendez-vous en 2024 pour d'autres horizons à parcourir et d'autres aventures à vivre.
Grand merci à tous les organisateurs, qui ont permis que cela se fasse et Vive le Vélo.

Sylvie ROSIER
VCRM

LA LIGUE À VÉLO

*À l'oc*casion de la 6ème édition, le Comité Régional d'Île-de-France a sollicité notre Département pour leur organisation.
Un lieu renommé a été choisi pour cette 8ème édition, le Domaine de Grosbois domicilié à Boissy-Saint-Léger. L'entrée principale est située à Marolles-en-Brie.
C'est ainsi que le week-end des 27 et 28 août, le Comité Régional d'Île-de-France donnait rendez-vous aux cyclos franciliens pour la sixième édition de la Ligue à vélo au Centre Hippique à Marolles-en-Brie, dans le Val-de-Marne (94).
Cet événement a pour objectif de rassembler des participants de toute la région Île-de-France pour une belle journée de vélo et de convivialité !
Cette manifestation permet aux cyclotouristes d'Île-de-France de se rencontrer, puisque bien souvent, ils sont habituellement « cantonnés » aux randonnées de leur département.
Le contournement de Paris représente en effet des difficultés de circulation pour se rendre sur le lieu d'une organisation, bien souvent situé à l'opposé de leur département.
Elle permet également de découvrir une facette méconnue de ce département avec un attrait touristique. Elle permet de tisser des liens entre les cyclotouristes des différents clubs, en privilégiant les échanges.
Cette manifestation promeut le cyclotourisme en conviant et en accueillant les adeptes de la bicyclette, pour qu'ils deviennent des amoureux incontournables de la Petite Reine, en facilitant et en privilégiant leur intégration dans un club.
Lors de cette édition, en relation avec le gestionnaire de ce Domaine, le Comité Régional optait pour deux visites :
- le château le samedi après-midi,
- le domaine le dimanche matin.

Tous les frais ont été pris en charge par le comité régional, tout comme le cocktail servi avant le dîner du samedi soir.
Si nous avons remarqué l'absence de plusieurs membres du comité régional, nous félicitions notre comité présent sur le site tout le week-end.
À titre personnel, je déplore que « certains » aient pu faire des comparaisons avec quelques autres éditions, regrettant qu'il n'y ait pas de « pot » au retour ! Et fort regrettable de se « lâcher » sur les réseaux sociaux…
Retenons une nouveauté sur cette édition : ouverte au non-licenciés avec deux petits parcours adaptés. Un site remarquable qui ne m'a pas donné la pépie ! Mais l'envie de savourer cet endroit pittoresque situé au cœur de notre département.

La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE

Critérium Départemental 94 du Jeune Cyclotouriste et Brevet Éducation Routière, le dimanche 13 mars 2022

Après deux ans d'absence en raison de la Covid 19, les jeunes des Écoles Françaises de Vélo de notre département ont pu se rencontrer dans le cadre des critériums départementaux et du Brevet d'Éducation Routière version 2022.

Le soleil, un peu de fraicheur mais la bonne humeur était au rendez-vous ce matin du 13 mars 2022 au complexe Didier PIRONI à Limeil-Brévannes et les jeunes étaient heureux de se retrouver pour pratiquer leur sport favori. Certes, une faible participation mais l'important était d'être présent. Treize jeunes des clubs de Sucy en Brie et de Limeil-Brévannes étaient inscrits sur le Criterium dont 11 Vététistes et 2 routiers pour le Critérium et 22 pour le Brevet d'Éducation Routière. Je regrette juste l'absence du CSLG St Maur à ce Critérium.

CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL

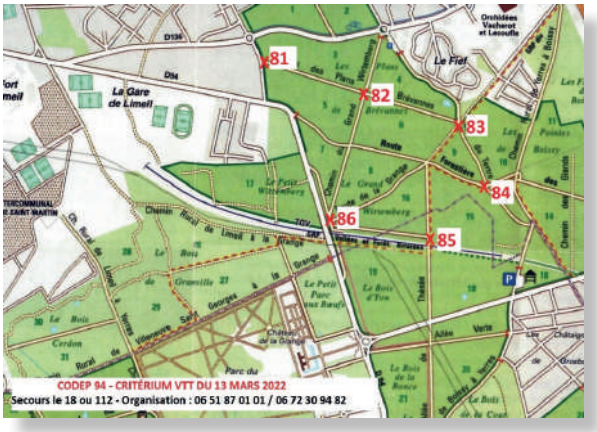
Plusieurs épreuves étaient au programme dans le cadre de la nouvelle réglementation fédérale de janvier 2022 pour le Critérium :

SECURITÉ ET RESPECT DU CODE DE LA ROUTE

- Conformité du Vélo
- Etat de fonctionnement du Vélo
- Trousse à Outils

- ***ÉPREUVE CONNAISSANCE GÉNÉRALE***
- ***ÉPREUVE ORIENTATION***
- ***ÉPREUVE RALLYE***
- ***MÉCANIQUE DE TERRAIN***
- ***PILOTAGE VTT ET MANIABILITÉ ROUTE***

Le programme est chargé, les épreuves débuteront à 9h00 pour se terminer vers 16h30 par une superbe et difficile épreuve de Pilotage VTT installé par les Éducateurs de Sucy en Brie.



Tout s'enchaine : Installations des plaques de cadre, vérification des trousses à outils et du bon fonctionnement du vélo. Ensuite les jeunes s'élancent, par groupe de deux pour les plus jeunes, sur l'épreuve d'orientation. Ils devront pointés les quatre balises indiquées sur leurs feuilles de route parmi les huit installées dans le Bois de la Grange. Plusieurs contrôleurs sont postés aux balises pour observer l'évolution des jeunes. Un contrôleur observe également les faits et gestes des jeunes lors de la traversé de la D94.

Dès leur retour de l'orientation et la remise des feuilles de route au staff, les jeunes repartirons sur l'épreuve « Rallye ». Ils devront suivre un parcours, dans les délais impartis, tracé sur une carte et pointés les quatre balises installées sans oublier d'observer l'environnement qui leur permettra de répondre à deux énigmes à leur retour. Le dépassement des délais sera pénalisé.

Le soleil et la bonne humeur étaient aux rendez-vous. Ces deux épreuves se sont déroulées tranquillement et sans incident, tout le

monde est rentré à bon port, quelques-uns ont mis un peu plus de temps mais ils ont profité du paysage.

Moins nombreux, les routiers pour l'épreuve « Orientation » devaient trouver deux balises : une au Centre Equestre des Bagaudes, l'autre au Château du Piple. Ils partiront ensuite pour une épreuve « Rallyes » de 35 km qui les emmènera jusqu'au Moulin de Jarcy.

Après cette matinée bien chargée, une pause « déjeuner » s'impose pour reprendre quelques forces avant les épreuves plus théorique de « Mécanique de terrain » et Maniabilité.

Un tirage au sort, confrontera le jeune à un problème mécanique à résoudre et réparer :

- Bris de Chaine
- Bris de rayon
- Réglage dérailleur avant
- Crevaison
- Démontage/Remontage Pédales
- Réparer gaine cassée

Le jeune devra expliquer au contrôleur comment résoudre et réparer le problème.

Enfin plus ludique, une épreuve, bien appréciée, de maniabilité attends les jeunes pour finir la journée. Un beau et difficile parcours installé par les éducateurs de Sucy en Brie.

À l'issue des épreuves, le classement des jeunes était le suivant :

VTT							
S	***NOM***	***PRENOM***	***LICENCE***	***CLUB***	***CATEGORIE***	***POINTS***	***CLASSEMENT***
M	COURRECH DUPONT	SAMUEL	850024	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Cadet	665	1
M	VACHER	GAETAN	850017	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Cadet	640	2
F	DE ALMEIDA	MAELYS	896924	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Cadet	625	3
M	BOUDAS	JULIEN	850019	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Cadet	615	4
M	TEMPLIER LAURENT	MARTIN	896648	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Minime	590	5
M	HENRI	DAMIEN	912572	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Minime	585	6
M	CHAMPENOIS	YANN	852128	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Minime	545	7
M	EVEN MADEC	LOUIS	801841	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Minime	545	7
M	PIRES GAUTIER	KILIAN	867315	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Minime	465	9
M	AISSAOUI	RACYM	903453	ELAN CYCLO DE LIMEIL BREVANNES	Minime	390	10
M	BOIVIN	GAETAN	913142	ELAN CYCLO DE LIMEIL BREVANNES	Cadet	0	11

ROUTE							
S	***NOM***	***PRENOM***	***LICENCE***	***CLUB***	***CATEGORIE***	***POINTS***	***CLASSEMENT***
M	N'GOMA	LUKAS	833196	ELAN CYCLO DE LIMEIL BREVANNES	Junior	670	1
M	BLANCON	NICOLAS	759024	ELAN CYCLO DE LIMEIL BREVANNES	Junior	660	2

Les trois premiers de chaque catégorie seront sélectionnés pour le Criterium Régional qui se déroulera au **Château de Jambville dans les Yvelines le 14 mai 2022.**

ROUTE Catégorie Junior

1. ECLB Lukas N'GOMA
2. ECLB Nicolas BLANCON

VTT - Catégorie Cadet Féminine

1. VC de Sucy - Maelys DE ALMEIDA

VTT - Catégorie Cadet Masculin

1. Vélo Club de Sucy - Samuel COURRECH DUPONT
2. Vélo Club de Sucy - Gaëtan VACHER
3. Vélo Club de Sucy - Julien BOUDAS

VTT - Catégorie Minime Masculin

1. Vélo Club de Sucy - Martin TEMPLIER LAURENT
2. Vélo Club de Sucy - Damien HENRI
3. Vélo Club de Sucy – Yann CHAMPENOIS
4. Vélo Club de Sucy - Louis EVEN MADEC

À noter : A l'issue du Critérium Régional Louis EVEN MADEC sera sélectionné pour le Critérium National à Vesoul grâce à sa première place en minime du Critérium Régional.

Parallèlement au Critérium se sont déroulées les épreuves du Brevet d'Éducation Routière pour les jeunes de 8 à 12 ans :

22 jeunes des clubs de l'ÉLAN CYCLO LIMEIL-BRÉVANNES et le VC de SUCY-EN-BRIE ont participé aux épreuves.

Dans un premier temps ils devaient répondre aux questions écrites sur le Code de la Route et ensuite chacun d'entre eux effectuait sur son vélo le circuit de maniabilité route installé sur le parking du Complexe Sportif Didier PIRONI.

1er NIVEAU «BER»

plaques de cadre	Club	N° licence	Nom	Prénom	CODE DE LA ROUTE / 5 POINTS	PARCOURS DE MAÎTRISE / 10 POINTS	LE BON ÉTAT DU VÉLO / 5 POINTS	TOTAL 20 POINTS	RÉSULTATS
1	4923	913138	M BELAICHE	Hamza	5	10	5	20	
6	4923	913148	M NOYON	Nathan	5	10	5	20	
11	4923	897188	Mle MARK	Clara	5	10	5	20	
13	6306	919510	DESAUW	Alexandre	5	10	5	20	
16	6306	884610	MATIS	Antonin	5	10	5	20	
17	6306	896650	MAZIERE	Anthony	5	10	5	20	
20	6306	920234	ROBINNEAU	Alexandre	5	10	5	20	
21	6306	896645	VILCOCQ	Paul	5	10	5	20	
22	6306	850179	SIMON	Célian	5	10	5	20	
5	4923	897045	M LEPESANT	Matthieu	4	10	5	19	
7	4923	915206	M OULNANE	Kaïs	4	10	5	19	
8	4923	911508	M PAULO	Samuel	4	10	5	19	
9	4923	915208	Me BOUCETTA	Soumaya	4	10	5	19	
10	4923	915203	Mle GLIA	Aïssa	4	10	5	19	
12	4923	915204	Mle OULNANE	Naïla	4	10	5	19	
15	6306	906789	LE MOING	Timéo	4	10	5	19	
19	6306	882846	PAILLOUX	Xavi	4	10	5	19	
2	4923	912386	M DORON	Déry	3	10	5	18	
3	4923	913144	M FIOT BRIENNE	Maxence	3	10	5	18	
14	6306	896651	LAMADON	Axel	3	10	5	18	
18	6306	882850	PAILLOUX	Juan	3	10	5	18	
4	4923	915637	M KADDOUR	Adil	2	10	5	17	

QUALIFIÉ «BER»

plaque de cadre	Club	N° licence	Nom	Prénom	CODE DE LA ROUTE / 30 POINTS	PARCOURS DE MAÎTRISE / 50 POINTS	LE BON ÉTAT DU VÉLO / 20 POINTS	TOTAL 100 POINTS	RÉSULTATS
3	4923	913144	M FIOT BRIENNE	Maxence	30	50	20	100	1
21	6306	896645	VILCOCQ	Paul	30	50	20	100	1
12	4923	915204	Mle OULNANE	Naïla	30	48	20	98	2
5	4923	897045	M LEPESANT	Matthieu	30	47	20	97	3
10	4923	915203	Mle GLIA	Aïssa	30	47	20	97	3
8	4923	911508	M PAULO	Samuel	30	46	20	96	4
17	6306	896650	MAZIERE	Anthony	26	50	20	96	4
9	4923	915208	Me BOUCETTA	Soumaya	30	45	20	95	5
15	6306	906789	LE MOING	Timéo	26	49	20	95	5
7	4923	915206	M OULNANE	Kaïs	30	44	20	94	6
16	6306	884610	MATIS	Antonin	30	43	20	93	7
11	4923	897188	Mle MARK	Clara	26	46	20	92	8
14	6306	896651	LAMADON	Axel	22	50	20	92	8
22	6306	850179	SIMON	Célian	26	44	20	90	9
18	6306	882850	PAILLOUX	Juan	22	47	20	89	10
13	6306	919510	DESAUW	Alexandr	22	46	20	88	11
19	6306	882846	PAILLOUX	Xavi	22	46	20	88	11
20	6306	920234	ROBINNEAU	Alexandr	22	44	20	86	12
6	4923	913148	M NOYON	Nathan	30	35	20	85	13
2	4923	912386	M DORON	Déry	17	47	20	84	14
1	4923	913138	M BELAICHE	Hamza	16	43	20	79	15
4	4923	915637	M KADDOUR	Adil	13	44	16	73	16

EXPERT «BER»

plaque de cadre	Club	N° licence	Nom	Prénom	CODE DE LA ROUTE / 30 POINTS	PARCOURS DE MAÎTRISE / 50 POINTS	PIÈCES DE VÉLO / 20 POINTS	TOTAL 100 POINTS	RÉSULTATS
3	4923	913144	M FIOT BRIENN	Maxence	30	50	20	100	1
11	4923	897188	Mle MARK	Clara	30	50	20	100	1
14	6306	896651	LAMADON	Axel	30	48	20	98	2
7	4923	915206	M OULNANE	Kaïs	30	47	20	97	3
9	4923	915208	Me BOUCETTA	Soumaya	30	47	20	97	3
8	4923	911508	M PAULO	Samuel	30	46	20	96	4
21	6306	896645	VILCOCQ	Paul	30	48	18	96	4
13	6306	919510	DESAUW	Alexandre	30	45	20	95	5
16	6306	884610	MATIS	Antonin	30	45	20	95	5
20	6306	920234	ROBINNEAU	Alexandre	30	45	20	95	5
5	4923	897045	M LEPESANT	Matthieu	30	44	20	94	6
17	6306	896650	MAZIERE	Anthony	30	42	20	92	7
18	6306	882850	PAILLOUX	Juan	30	42	20	92	7
22	6306	850179	SIMON	Célian	25	47	20	92	7
10	4923	915203	Mle GLIA	Aïssa	30	40	20	90	8
2	4923	912386	M DORON	Déry	30	39	20	89	9
15	6306	906789	LE MOING	Timéo	26	43	20	89	9
1	4923	913138	M BELAICHE	Hamza	25	45	18	88	10
6	4923	913148	M NOYON	Nathan	30	38	20	88	10
12	4923	915204	Mle OULNANE	Naïla	30	35	20	85	11
4	4923	915637	M KADDOUR	Adil	25	42	16	83	12
19	6306	882846	PAILLOUX	Xavi	30	30	20	80	13

La journée se termine par le traditionnel goûter, la remise des médailles et récompenses, le stress et les difficultés des épreuves vite oubliés, tous heureux de cette belle journée.

Nous souhaitons remercier très sincèrement tous les jeunes pour leur participation et leur bon comportement.

Cette journée malgré un temps incertain, a rencontré un vif succès. L'important, hormis le caractère compétitif du Criterium, un peu stressant pour certain, était que les jeunes passent une excellente journée en pratiquant leur sport favori et leur donner envie de revenir l'an prochain.

La réussite de ces événements est aussi le fruit d'un travail collectif de tous les encadrants ; éducateurs, bénévoles ; tous motivés, qui se sont investis sur cette journée pour que notre Critérium et le BER se déroulent dans de bonnes conditions et dans une ambiance très conviviale et sans lesquels rien n'aurait été possible.

REMERCIEMENTS :

- Aux jeunes participants.
- À la Mairie de Limeil-Brévannes pour le prêt de la salle D.PIRONI.
- À Marie Christine DUDRAGNE, Présidente du Codep 94 pour la logistique.
- À Jacques PAUGET pour la restauration.
- Aux membres de la Commission jeunes pour les Épreuves. Nizar et Nadir
- Aux Éducateurs et Bénévoles : Serge, Julien, Raphael, Léonie, Claire et Jean Pierre, Rémi, Paulo, Thierry, Estelle, Kevin, André, Stéphane, Muriel, Axel, Pascal et Patrick.

Le rendez-vous est pris pour 2023, le dimanche 02 avril.

Le Responsable des Jeunes CD 94 FFCT
Vice-président du Comité directeur,
Nadir AÏSSI

Vie du Comité départemental

TOUTES À TOULOUSE

Périple du 4 au 12 septembre 2021

Samedi 4 septembre 2021, Rambouillet, 8h45, nous étions 6 « Drôles de Dame » à se lancer sur les routes de France à vélo pour rejoindre Toulouse, accompagnées par Alain, « notre Charlie » conduisant son Espace chargée de victuailles, de table et chaises, de valises et de sacs à dos, et bientôt de chaussettes séchant sur un tendeur…

Qui sont ces « Drôles de Dame » ? Estelle et Sandrine, Christine et Valérie, Claudine et Virginie. Des paires au départ qui vont vite échanger et se mélanger au fil des kilomètres.

Quels mots me viennent quand je parle de notre périple « Toutes à Toulouse » ?

Magique : parce que nous sommes allées au bout de notre défi, un parcours fabuleux grâce aux Repérages d'Estelle et Sandrine lors de semaines fédérales ou de sites incontournables à découvrir (BCN/BPF*), un parcours étudié pour faciliter nos efforts, de bonnes distances pour avancer dans nos étapes, le sourire aux lèvres toute la journée, nos âmes d'enfant revenues, un magnifique soleil pour la saison, des paysages de carte postale, pour la liberté que procure la P'tite Reine, pour les sensations : le vent dans les cheveux, les rayons du soleil sur nos peaux, les odeurs des champs, de la forêt, la transpiration de nos efforts…

** Brevet de cyclotourisme national (BCN) / Brevet des provinces françaises (BPF)*

Que la France est belle !
Rire du matin au soir !

Une aventure humaine : des Féminines aimant le vélo, sympas, drôles, joyeuses, attentionnées, des cœurs gros comme ça. Alain au petit soin, jamais très loin. Joseph et Christine, des amis cyclistes, qui nous ont accompagnés une matinée

Un objectif commun : rouler, découvrir, ressentir, échanger

Des moments inoubliables : au départ de Montigny-le-Ganelon, la vue imprenable sur la vallée et les photos du Château prises du pont (1ère pause dès 9h, on n'était pas arrivées !!),

Le Château de Chenonceau, majestueux, avec une arrivée au plus près du château. On aurait pu le toucher,

Un hôtel à Romagne, ouvert rien que pour nous, dans ce même hôtel, un dîner dans la cour, dans ce même hôtel, Claudine qui chute/saute du lit en pleine nuit. La pauvre mais je n'ai pas pu m'empêcher de rire !!,

Le 4è jour, en route vers Baigne-Sainte-Radegonde, il faisait tellement chaud après le déjeuner que je rêvais de me tremper les pieds et mon rêve a été exaucé ! Sandrine connaissait un joli point d'eau où on a fait trempette,

Nos rendez-vous à l'Eglise des villages où nous prenions nos ravitos (sur une idée originale d'Alain), nos pauses déjeuners sur les bords de Loire, sous un arbre, sur une place…

Des hébergements, variés, confortables et nos dîners, tous ensemble, animés,

Le GPS d'Estelle était capricieux parfois, soit il prenait des RTT et Sandrine prenait le relais, soit il oubliait sa mise à jour et nous amenait nulle part !,

À chaque étape d'arrivée, devant le panneau de la ville, nous faisions notre plus beau sourire au selfie,

Dans la région de Cognac ou de Saint-Emilion, nous avons goûté les raisins avant de donner notre accord pour les vendanges,

À Marmande, retrouvailles avec toutes les Féminines du Val-de-Marne parties de Rochefort. **Vive les Filles !**

À Toulouse, belle visite de la ville rose à pied avec une guide aux commentaires très illustrés et vivants, qui nous plongeaient à l'époque des constructions des cathédrales.

Toujours à Toulouse, à la Prairies des Filtres, j'étais impressionnée par tant de Féminines passionnées, heureuses de leur exploit, chantant leur région,

La chanson « Toulouse » interprétée par les hôtes toulousains de Toutes à Toulouse. C'était très émouvant.

Vive les P'tites Reines ! On les a bichonnées, nettoyées, gonflées, graissées, protégées avec une nappe cirée à Moissac dans la cour du gîte

« On va à Touuulouuuse ! Si, Si, c'est vrai ! » : C'est la phrase que j'ai répétée à chaque passant rencontré sur notre périple !

Des efforts en douceur : un bonheur de rouler à son rythme et en groupe, de faire des pauses ensemble.

Valérie était notre éclaireuse, Estelle et Sandrine jouaient le rôle de capitaines de route, toujours à rythme constant, Christine roulait soit avec Valérie, soit derrière le groupe. Claudine naviguait entre nous toutes et j'étais très souvent à l'arrière, à rêver, à regarder les nuages.

Ma crainte du départ, de ne pas réussir ce périple faute d'entraînement, s'est envolée très rapidement parce que mon corps avait gardé en mémoire des périples passés et la bienveillance des « Drôles de Dame » m'a mise en confiance.

Quelques chiffres : plus de 800 km, 7 étapes, entre 110 et 130 km par jour, du dénivelé + (?), plus de 6 h de selle par jour, 0 crevaison, 0 incident technique, 10 BPF/BCN visités (Châteaudun, Chenonceau, Loches, Chauvigny, Gençay, Rouillac, Saint-Emilion, Saint-Maurin, Auvillar, Grenade sur Gironde).

La naissance d'une amitié : nous sommes prêtes à repartir ensemble pour de nouvelles aventures, avec la même équipe !

MERCI ! à **Estelle**, présente, attentionnée, partout à la fois, pour cette organisation extraordinaire, gravée pour longtemps dans nos cœurs. À **Sandrine** pour toute la préparation des parcours, des hébergements. À **Claudine**, **ma «Tite» Poulette**, sans qui je n'aurais pas pu participer à ce merveilleux périple. À **Christine** et **Valérie**, pour leur écoute et nos échanges et à Alain, notre chevalier servant.

Sans oublier **Marie-Christine**, qui a cru jusqu'au bout à ce projet, malgré la Covid 19 et qui nous a permises de nous dépasser, de participer à un événement féminin unique. **UN IMMENSE MERCI pour ton ENGAGEMENT et les HEURES PASSÉES à organiser ce périple.**

Virginie ALLOUCHE,
des Cyclos Saint-Maurien

VOYAGES ITINÉRANTS AU FÉMININ

Élue en 2010, « le temps de prendre ses marques », j'ai souhaité organiser un mini-séjour dédié aux féminines de notre département, afin de leur permettre de faire connaissance, de rouler ensemble mais également de permettre aux moins aguerries, de « savourer » les joies de rouler en groupe et de pouvoir partager communément nos expériences.

C'est ainsi et depuis 2012, que nous profitons des régions françaises souvent méconnues, tout comme la découverte partielle de deux pays Européens : les Pays-Bas en 2017 et du Plat Pays en Belgique en 2022.

Tous les 4 ans, la Fédération organise des évènements au Féminin, comme Paris en 2012, Strasbourg en 2016 et Toulouse en 2021 (report 2020).

Depuis, des liens forts se sont tissés et nous en gardons d'excellents souvenirs, certains restent mémorables. Lors de chaque périple, nous conjuguons toujours la bicyclette au Tourisme, à la recherche des Brevets de Province.

- 2012 – PARIS 2012 – (MÉRY-ÈS-BOIS à CHAUMES)
- 2013 – LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE
- 2014 – L'ÎLE DE GROIX
- 2015 – LA BAIE DE SOMME
- 2016 – TOUTES À STRASBOURG
- 2017 – LES PAYS BAS : d'AMSTERDAM à ROTTERDAM
- 2018 – LA VENISE VERTE
- 2019 – LE CANAL DU NIVERNAIS
- 2020 – CONFINEMENT
- 2021 – REPORT TAT À TOULOUSE – TAT 2021
- 2022 – LE PLAT PAYS EN BELGIQUE

Hormis l'année de l'évènement national organisé par notre Fédération, nous retrouvons un petit groupe de 20 à 24 féminines maximum, puisque le comité départemental assure l'intendance grâce à la location d'un fourgon, dont les frais sont à sa charge. Cette prestation offerte permet de réduire le coût individuel des participantes.

Ces voyages sont principalement organisés le 3ème week-end de septembre.

« Une exception » confirmera la règle, puisque qu'en 2023 nous décalerons notre périple d'une semaine, du 21 au 24 septembre – destination la Bretagne du Nord.

POUR DONNER SUITE « VI AU FÉMININ » :

Cette année, nous avons franchi la frontière de la Belgique pour longer depuis Dunkerque la côte de la mer du Nord et rejoindre notre hôtel à OOSTDUINKERKE. Un temps clément, très beau soleil et pas trop de vent !

Le second jour de notre périple, ciel voilé pour rejoindre BRUGES, une très belle averse à quelques kilomètres de notre départ.

À BRUGES, visite du Muséum de la Frite où nous avons déjeuné. Suivie de la visite du musée du Chocolat : « CHOCO STORY ». Grâce à un audio-guide, nous avons découvert ce musée fantastique en terminant par une dégustation de chocolats.

La reprise fut difficile pour les deux groupes et le retour en bord de mer catastrophique ! Forte tempête et pluie. Deux dames ont chuté sans gravité. L'intendance motorisée nous a permis d'en rapatrier plusieurs, puisque trois d'entre elles, ont su affronter des rafales à plus 40 km/h par endroit, pour rejoindre l'hôtel.

Changement de programme pour le samedi. Estelle s'est endormie un peu plus tard pour modifier l'organisation du samedi. Le lendemain, le vent n'avait pas baissé.

Certaines ont privilégié la marche, d'autres ont profité des joies de la baignade dans la piscine de l'hôtel. En fonction des intempéries, l'après-midi nous a permis d'enfourcher notre bicyclette et de nous rendre à VEURNE (FURNE) - traces GPS refaites dans la nuit par Estelle. En repartant de VEURNE, les rafales devenaient de plus en plus fortes, mais par chance, sans la pluie, nous avons rejoint notre hôtel sur notre « monture »…

Un bémol : une dame s'est endormie dans une église en écoutant de la musique à Veurne. L'heure de notre retour fut décalée au détriment de la dégustation d'une gaufre pour Estelle ! Tous les restaurateurs stoppent leur confection de gaufres dès 18h.

Retour le dimanche matin vers Dunkerque, sous la grisaille, mais sans pluie. Pas d'incidents techniques notoires, si ce n'est qu'une ou deux crevaisons.

À noter, que la plus jeune d'entre nous, n'a que 20 ans et que parmi le groupe, deux dames ont réalisé l'ensemble des périples énumérés ci-dessus : Marie-Alex et Martine.

À l'année prochaine et en attendant, pensez à vous inscrire au stage mécanique mixte, qui se déroulera le samedi 23 janvier 2023 à Limeil-Brévannes, au complexe Didier Pironi.

La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE

RVM PENTECÔTE

Certains ont connu pendant plusieurs années la traditionnelle RAND'OH dans le cadre du Festival de l'Oh, notamment les dernières éditions menées d'une main de maître par notre ami « Loulou » : Louis DESGRANGES, élu au comité directeur de 2012 à 2016.

Le Festival de l'Oh s'est éteint et nous avons décidé de remplacer les RAND'OH par la RVM PENTECÖTE.

À notre Palmarès, plusieurs éditions* et différentes régions *:

- 2018 – LE CENTRE VAL DE LOIRE *à Chartres,* (77 participants),

- 2019 – CHARENTE MARITIME *à Rochefort-sur-Mer* (52 participants),

- 2021 – Report de 2020 – CENTRE (SOLOGNE) *à Vineuil* (76 inscrits en 2020 s/45 en 2021),

- 2022 – NORMANDIE à Val-de-Reuil (60 participants).

À NOTER : en 2022, une nouveauté, puisque nous avons intégré des parcours réservés aux Vététistes.

Lors de chaque édition, nous misons sur une capacité de 80 personnes, avec la difficulté de trouver des hébergements ou restaurants capables d'y accueillir autant de cyclos.

Tous nos parcours vont à la recherche des Brevets des Provinces.

En 2023, la 5ème RVM Pentecôte se tournera vers la région des PAYS DE LA LOIRE à Saumur. Nous privilégions des régions non loin de l'Île-de-France en laissant les cyclos s'y rendre par leurs propres moyens, minimisant ainsi le coût individuel des participants.

Saumur, ville d'Art et d'histoire reconnue pour ses vins, sa gastronomie, son art de vivre. La ville de Saumur est située dans le département du Maine-et-Loire (49), en région Pays de la Loire. Riche en histoire, ce joyau patrimonial attire de nombreux touristes français et internationaux. Saumur est avant tout connue pour son château iconique, dominant la ville et le fleuve. De plus, c'est la patrie du cheval. Vous pouvez à tout moment rencontrer les fameux cavaliers du Cadre Noir dans leur tunique noire et or ou bien assister à des manifestations équestres tout au long de l'année. Le centre-ville historique de Saumur se visite facilement à pied ou même en calèche, avec ses ruelles animées et ses façades en tuffeau alignées. La région de Saumur regorge également de nombreux caves troglodytes creusés dans le tuffeau et la craie. L'une des manières les plus originales de les découvrir est de visiter une propriété viticole disposant de ses propres caves troglodytes. En effet, le Saumurois est un vignoble réputé non seulement pour ses vins blancs effervescents, mais aussi pour ses vins rouges et blancs tranquilles. En bref, cette « Perle d'Anjou » cache plein de trésors historiques et culturels surprenants et ne vous laissera pas indifférent.

Tous nos remerciements s'adressent à Philippe SÉRAPHIN, en charge des parcours ROUTE et à Christophe JAYAT, en charge des parcours VTT.

Nous vous donnons rendez-vous pour cette 5ème édition du 27 au 29 mai 2023 en Pays de la Loire à Saumur.

La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE

RVM Pentecôte 2022 à Val-de-Reuil

Samedi 67 kms

Samedi midi, retrouvailles et nouvelles têtes. Repas avant le départ pour l'après midi à vélo.

024

Sortis de la zone d'activité sans trop de circulation, nous rejoignons st Pierre du Vauvray où nous traversons la Seine. Sur la rive droite nous abandonnons le parcours officiel vers les Andelys pour repartir vers l'ouest (le lundi le parcours nous amènera de nouveau auxAndelys). Six kilomètres à plat en longeant les falaises, puis virage à droite à Amfreville les Monts, 1,5 kms et 100 mètres de dénivelé devant nous…près 300 mètres arrêt pour admirer la vue sur la Seine (et reprendre notre souffle), on n'est pas encore bien haut. Après un bel effort de 1200 m nouvel arrêt et de là-haut toute la splendeur du val de Seine. Un kilomètre de plat et nous dévalons sur la vallée de l'Andelle via Flipou. Petite route bucolique longeant la rivière, choisie pour un lieu insolite. Une bâtisse en ruine qui fait penser à une Abbaye. En fait il s'agit d'une ancienne filature dans le style architectural industriel anglais *(024)*. Ensuite nous empruntons une voie étroite pour nous ramener sur le plateau. D'abord en faut plat, et ça se termine par un raidard. Une demi-heure de plat puis nous plongeons vers la Seine. Belvédère du Thuit, avec vue sublime sur la Seine et le village des Andelys. En bas nous retrouvons les bords de Seine. Nous longeons tranquillement les falaises. Mais à dix kilomètres de l'hôtel les nuages se font menaçants. On sent l'orage « monter ». Option « contre la montre ». Bon, on n'a pas gagné… deux kilomètres de l'arrivée on met les impers et on prend un gros grain. C'est le déluge, on ne voit plus rien et on se fait secouer par des rafales violentes. Nous faisons les derniers hectomètres en aquaplaning ; pas vraiment confortable, mais nous sommes arrivés.

Dimanche : 126 kms

070

Après la pluie d'hier le ciel est bouché. Départ vers Louviers puis à Acquigny nous quittons la vallée de l'Eure pour celle de l'Iton. Le sommet des coteaux est dans les nuages… Comme un petit air de montagne. Au château de Houtteville nous prenons à droite pour une montée de trois kilomètres qui nous amène sur le plateau. C'est le bocage Normand, calme, reposant, avec ses vaches qui nous regardent passer. Après cinquante kilomètres nous descendons vers la vallée de la Risle en passant par le Val Gallerand et sa superbe ferme traditionnelle *(070)* (maintenant un gîte) passage à Beaumont le Roger et ses ruines du prieuré. Avant d'arriver à Brionne pour le repas nous passons sous le viaduc de l'A28 : impressionnant ; voitures et camions sont à cinquante mètres au-dessus de nos têtes. Restaurés dans une auberge bien sympathique à Brionne *(071)*, une petite grimpette d'un kilomètre nous attend…istoire de digérer ? Nous traversons Le Neubourg et son imposante église St Pierre et Paul. A La Haye Malherbe, pour ne pas reprendre la route de Louviers nous optons pour un passage par la forêt de Bord. D'abord par la départementale, puis les routes forestières. C'est bucolique, mais !! On finit à pied sur un kilomètre par un chemin caillouteux. En sortant de la forêt il ne nous reste plus que dix minutes pour retrouver l'hôtel.

071

Lundi : 62 kms

Sous le soleil nous rejoignons St Pierre du Vauvray pour traverser la Seine. Nous la longeons, au pied des falaises et saluons au passage le sphinx. Arrivés aux Andelys nous faisons un détour pour une grimpette de deux kilomètres qui nous amènera au point le plus spectaculaire de la région avec devant nous Château Gaillard , le méandre de la Seine et tout en bas le vieux village des Andelys. Après en avoir pris plein les yeux nous redescendons prudemment (ça descend à près de 20%) vers la Seine que nous traversons. Nous quittons la départementale pour un petit boyau en bord de Seine qui en cinq kilomètres » tranquilous » nous amène à Gaillon. Traversée du centre-ville sur les pavés et trois kilomètres de montée *(118)* pour rejoindre le moulin des quatre vents. Un peu de plat et nous dévalons vers la vallée de l'Eure. Cinquante-cinq kilomètres de parcourus en entrant dans Louviers où nous nous arrêtons quelques instants pour admirer l'imposante église. Plutôt que la route principale, nous suivons la voie verte beaucoup plus sympa. Cinq- cent mètres sur la voie rapide et nous voilà de retour à l'hôtel.

118

Après ces trois belles journées, nous nous retrouvons tous pour le dernier repas avant le retour.

Lionel CHAUMOND
Président AV Thiais

RVM PENTECÔTE VAL-DE-REUIL,

- Une petite « bafouille » pour la RVM 2022 comprenant des parcours réservés aux vététistes.
- Pour une première fois c'était plutôt bien réussi, puisque toutes les traces ont été faites à l'aide d'un plan et d'une base de traces envoyées par un club local, à qui j'avais demandé un petit coup de « pédale » pour créer les parcours. Deux parcours le samedi, quatre le dimanche et deux parcours le lundi avec plus ou moins de difficultés.

- La bosse « des deux amants » fut la plus grosse difficulté de ce périple parmi tous les itinéraires. Elle est connue de tous les cyclistes et vététistes. Personnellement je l'ai faite à pied et même à pied avec ma monture à côté, j'avais du mal à grimper !
- Nous avons découvert de beaux paysages.

Pour cette première, je remercie les 12 participants(es) pour leur indulgence mais également de m'avoir fait confiance.

Super lac de Léry-Poses

Nous l'avons longé pendant quelques kilomètres.

Sans voir un monstre

Photo prise sur les berges du lac

- Le VTT de serait plus du VTT sans des petits problèmes mécaniques. Merci à Pierre-Claude, qui avait presque tous les outils dans « son atelier-voiture » pour pallier toutes sortes de pannes.

Improvisation d'un stage mécanique sur le parking de l'hôtel. Roue libre H.S.

Improvisation d'un stage mécanique sur le parking de l'hôtel.

Roue libre H.S.

- Puis est venu le réconfort. Nous l'avons trouvé le dimanche grâce à une petite auberge.

Nous avons été très bien reçus. Auberge familiale privilégiant le cuisine faite maison.

Je vous communique son nom et son adresse, car elle en vaut le détour !

Auberge du PRESSOIR

D 6015Le Fort - 27460 IGOVILLE - Tel : 02 35 23 27 77

Je vous donne rendez-vous à la Pentecôte 2023 pour de nouvelles aventures.

Sportivement,
Christophe JAYAT
Membre du Comité directeur,
Responsable du VTT et des Forêts

MARNE EN SCÈNE

Série de manifestations se déroulant sur les bords de Marne dans le cadre de la reconquête des bords de la rivière en vue des Jeux Olympiques de Paris 2024.

Pour 2022, une série de manifestations étaient prévues :

- Le Festi'Marne à Nogent-sur-Marne le 25 juin,
- Une seconde manifestation à Choisy le Roi, le 23 juillet,
- Une troisième à Ivry-sur-Seine, le 27 août.

Pour commencer le CoDep s'est engagé à participer uniquement au Festi'Marne et uniquement le samedi.

La manifestation se déroula sur 2 jours les samedi 25 et dimanche 26 juin de 13 à 18 h.

Etaient présents :

- le CDOS 94 avec une exposition sur les Jeux Olympiques et Paralympiques et des vélos smoothy,
- le CD Randonnée Pédestre qui organisa une marche,
- Le CD Volley avec du beach volley avec l'aide du club local,
- Le CD Canoë/Kayak qui avec le support technique du club local organisa une prise en main de kayak et paddles,
- le CD Triathlon,
- Le CD FFCT.

D'autres stands étaient tenus par des croisiéristes, des syndicats des eaux, des associations de protection de l'environnement....

Fréquentation :

- le samedi jour gris avec quelques passages humides et 200 visiteurs,
- le dimanche jour plus clément et 400 personnes.

Déroulement de la journée :

Arrivée à 12 heures pour s'installer tranquillement.

Le matériel demandé (1 table, 2 chaises, un barnum et l'électricité) approuvé par la municipalité, mais le matériel n'était pas disponible.

Il fallut attendre la fermeture du Food truck pour l'obtenir vers 13 heures.

Une seule touche pour les écoles cyclos, qui n'a pas donné suite, malgré une relance à la rentrée, car trop loin de Nogent.

Sur le même plateau une magnifique piste d'éducation routière en dur (permanente) pour l'enseignement du « Savoir Rouler À Vélo » était gérée par une société d'événementiel qui a fourni le matériel (20 vélos et casques) ainsi que l'encadrement (1 personne).

À l'autre extrémité du plateau la même entreprise avait installé un parcours de trial avec le matériel et l'encadrement.

Pour 2023 nous pourrions participer sous forme d'un stand pour faire connaître notre Fédération par le grand public puisque nous n'avons pas les moyens matériels et humains pour proposer des animations aux communes. Par ailleurs, notre appartenance à une fédération sportive nous impose des contraintes de qualifications réglementaires que n'ont pas les entreprises commerciales.

André MICHEL,
Membre du Comité CD 94 FFCT - Élu au CDOS

Vie du Comité départemental

FORMATIONS

Malgré un démarrage difficile, la formation pour notre département, s'est terminée sur une note plutôt positive.

En effet, n'ayant pas eu de candidatures à la suite du questionnaire envoyé fin 2021, nous avons pu organiser pour le dernier quadrimestre, après plusieurs relances, un stage PSC1 avec 10 participants, un stage animateur avec 12 participants, dont 2 cyclos extérieurs au département. Enfin un stage de qualification initiateur avec 6 participants.

Celui-ci sera le dernier sous cette forme.

En effet, à partir de 2023 les diplômes obtenus ne seront plus soumis à un stage obligatoire de qualification.

Une journée d'échanges sera proposée sous forme de volontariat.

Toutefois, afin de comptabiliser les éducateurs actifs, il sera toujours demandé de remplir un questionnaire d'activités.

Somme toute, un bilan positif.

Pierre-Claude Audier
Vice-président du CD 94 FFCT
Délégué à la formation

JOURNÉE D'ANALYSES ET DE RÉFLEXIONS

Depuis 2019, nous organisons une journée d'analyses et de réflexions dédiée principalement aux dirigeants des clubs, qui souhaitent se familiariser avec l'outil informatique de nôtre Fédération, et/ou avoir les dernières informations liées à notre pratique.

L'espace restauration du Bois d'Auteuil à Villecresnes nous permet de bénéficier d'une salle et de pouvoir déjeuner ensemble.

Une participation individuelle pour le repas est requise, sachant que toutes les autres prestations sont prises en charge par le comité départemental et que toutes les interventions sont animées par des bénévoles.

Cette année le 26 novembre 2022, le sujet essentiel se tournera vers les assurances fédérales ***:***

- L'obligation assurance RC des clubs,
- Licence vs. Garantie RC de la multirisques habitation,
- La notice d'information,
- Les options utiles du contrat fédéral.

Intervention animée par Nicolas ÉDUIN, élu au comité directeur fédéral, Président de la Commission Assurances.

La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE

STAGE MÉCANIQUE

Dès 2012, à l'issue d'un premier Voyage itinérant ***dédié aux Féminines, un stage mécanique au féminin*** est créé et il ouvre ses portes annuellement en décembre.

Puis à la demande des clubs, ce stage mécanique est devenu mixte. Depuis sa création, notons des années blanches, ce fut le cas en 2020 et en 2021. Pour 2022, un report de date au samedi 28 janvier 2023.

Le but de ce stage est d'améliorer l'autonomie des cyclos.

Au fil des années ce stage remporte le succès mérité, avec a minima 46 participants, comprenant des animations sur la bicyclette, autour de 6 ateliers se décomposant comme suit :

1) - Présentation du vélo, atelier animé chaque année depuis sa création par Gérard CLAUDON, président du VCRM, ancien Vice-président du CD 94 FFCT,
2) - La crevaison, atelier animé la plupart du temps par Jacques PAUGET, président de l'Élan Chevilly Larue, aidé cette année par André MICHEL, élu au CD 94 FFCT, en charge de me représenter auprès des institutions et élu au CDOS,
3) - La chaîne, atelier animé désormais par Philippe SÉRAPHIN, de l'US Créteil, membre du CD 94 FFCT, délégué au Tourisme,
4) - Le dévoilage des roues, atelier animé jusqu'à présent par Arnaud PETIT, du Vélo club de Sucy-en-Brie et il sera remplacé par Pierre BOURDON, Président du VC Sucy-en-Brie,
5) - Le freinage pour vélos de route et VTT, atelier désormais animé par Christophe JAYAT, Président de l'ASB, membre du CD 94 FFCT, délégué au VTT et auprès de l'ONF. Il sera aidé cette année, par Nadir AÏSSI, Président de la Randonnée du Sourire, Vice-président du CD 94 FFCT,
6) - La transmission ou dérailleur, atelier animé par Pierre-Claude AUDIER, trésorier adjoint du VC Sucy et Vice-président du CD 94 FFCT,

Ajoutons à ces ateliers, le « maître du temps », qui gère le temps passé par atelier, afin de respecter les horaires : Éve AUDIER, du Vélo Club de Sucy-en-Brie et votre humble serviteur, dédié principalement à la logistique et fondatrice de ce stage : Marie-Christine DUDRAGNE.

La liste des bénévoles n'est pas exhaustive, puisque chaque année les autres membres du CD 94 FFCT viennent porter main forte !

À titre d'exemple : en 2017 = 43 participants. En 2018 = 51 participants (hors bénévoles). 2020 et 2021 annulés.

Notons également que toutes les prestations de ce stage, incluant le déjeuner sont prises en charge financièrement par notre Comité depuis 2012. Cette année et pour minimiser les absences non justifiées, sauf motif impérieux, une participation à raison de 15 € par personne sera demandée dès l'inscription. Cette somme sera restituée à l'issue du stage aux clubs.

La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE

INFOS DE l'OFFICE NATIONAL DES FORÊTS

Forêt de la Grange

Depuis 2 ans, les forestiers observent un dépérissement avancé des châtaigniers dans la forêt de La Grange. En raison de la maladie de l'encre due à un pathogène microscopique invisible à l'œil nu (Phytophthora cinnamomi) qui se propage grâce à l'eau présent dans le sol.

De châtaignier en châtaignier, le pathogène se fixe au système racinaire des arbres pour s'en nourrir, puis finit par nécroser les racines. Avec un système racinaire défaillant complété par des épisodes de sécheresse de plus en plus marqués, les châtaigniers ne s'alimentant plus en eau meurent.

Aujourd'hui, la maladie touche plus du tiers des châtaigniers dans la région Île-de-France. Dans la forêt de La Grange, 60% des peuplements à majorité de châtaigniers périclitent. Face à ce constat, en l'absence de traitement contre cette maladie, si l'on ne fait rien, elle menace l'avenir de la forêt.

L'ONF a la responsabilité de conserver ce patrimoine remarquable, dont les valeurs sociales (loisirs, détente et bien-être) sont très élevées. Des actions vont être engagées cet automne avec plusieurs objectifs :

- Sécuriser les zones les plus dangereuses pour le public (éviter que des branches ou des arbres tombent sur les chemins).
- Reconstituer les peuplements détruits par la maladie de l'encre avec des plantations nouvelles.
- Préparer la forêt face aux conséquences du changement climatique en choisissant des essences d'arbres variées, plus résilientes au changement climatique.

Des coupes de châtaigniers vont démarrer dans la parcelle 23 (carte en PJ) sur la commune de Villecresnes. La zone concernée fera l'objet de nouvelles plantations d'arbres cet hiver.

HOMMAGE À Gilles MIGEON

Gilles MIGEON avançait courageusement vers ses 49 ans qu'il n'atteindra jamais. Il a toujours montré une volonté de vivre qui effaçait son handicap. Son cancer à la moelle épineuse à l'âge de 5 ans lui avait laissé un regret très fort ; sa petite taille, dont il ne supportait ni les références, ni les allusions. Il s'en était suivi également une surdité et un fort déséquilibre postural qui s'accentuaient avec l'âge. Pourtant, Gilles s'épanouissait dans son travail, et il était fier de conduire sa propre voiture. Inscrit au club de l'AS Brévannaise, il a eu 2 parrains, Maryan KOLASIAK, l'ancien président décédé également, qui l'avait intégré au club et qu'il accompagnait pendant des années lors de tous les rallyes dominicaux. Ainsi que, Ja mes SAVIN, qui l'emmenait dans sa camionnette, le prenait en charge pour les couchages et les repas lors des Semaines Fédérales. Gillou allait très vite dans les montées, mais par peur de tomber il roulait dans les descentes avec les freins. Il n'est pas évident d'accompagner un cyclo avec un tel handicap. Gilles n'a malheureusement pas trouvé de 3e parrain, suffisamment costaud pour pouvoir l'accompagner dans les montées et être suffisamment patient pour l'attendre au bas des descentes. Depuis son AVC, il tombait de plus en plus souvent, avec parfois l'impossibilité de se relever. On ne pouvait le laisser s'échapper seul, d'autant qu'il se perdait souvent. Les 2 années de confinement ont sapé sa vie sociale.

Gillou la mascotte du club est devenu la mascotte du Codep 94. Il nous a quittés le 28 avril. Il laisse de bons souvenirs à ceux qui ont apprécié son sourire, sa gaité et sa passion pour la petite reinette.

Jean-Pierre GIRAULT
AS Brévannaise

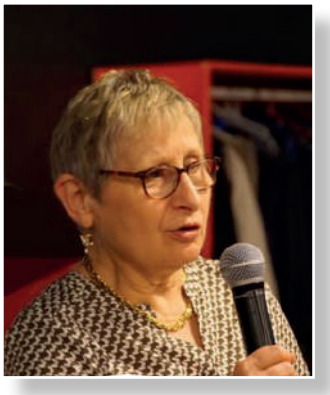
Gilles laisse derrière lui, des amis de vélos profondément touchés et attristés par sa disparition. Pendant des années, cet amoureux de la bicyclette nous a côtoyés toujours avec le sourire, sans jamais se plaindre. Il nous encourageait dans les difficultés des parcours. Il lui tenait toujours à cœur de s'inscrire lors des évènements départementaux, notamment en accompagnant les jeunes lors des Audax Juniors.

Les témoignages sont nombreux et nous adressons à toute sa famille nos sincères condoléances.

À notre Mascotte, ce n'est qu'un au revoir.

Marie-Christine DUDRAGNE
Présidente du CoDep FFCT du Val-de-Marne

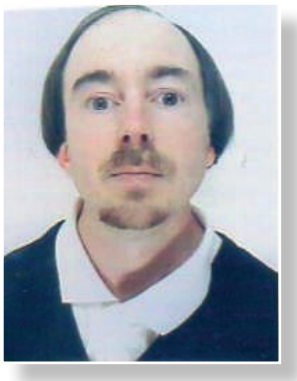
Des « AMIS » nous ont quittés en 2022



Marie-Hélène PIERRAT
Présidente de la FFMJSEA
du Val-de-Marne,
survenue le 23 février 2022

Michel DOUET
survenu le 10 avril 2022 (ASB)
À l'âge de 73 ans

Henri MONTI
survenu le 07 octobre 2022 (SMUS)
Président de 2011 à 2013.
À l'âge de 76 ans



Gilles MIGEON
survenu le 28 avril 2022 (ASB)
À l'âge de 48 ans

Vie des clubs

Randonnée le CROTOY

17 Septembre 2022- COLOMBES – LE CROTOY 215 Km - Un petit tour à la mer pour rejoindre la belle bourgade du Crotoy dans la baie de Somme.

Colombes 7h45. Départ pour le Crotoy ; la joie et le bonheur de partir en vélo pour rejoindre la Baie de Somme nous fait oublier la fraicheur du matin, car la température n'excède pas 11 degrés.

Tout avait pourtant bien commencé jusqu'au Château de Chantilly et la randonnée s'annonçait agréable mais nos cyclos vont vite perdre leur sourire car les choses vont vite se corser.

Le vent contraire s'est invité à la partie et va faire sacrément chuter la moyenne. Nos trois vaillants randonneurs ; Pascal, Jean Luc et Nadir prendront un fort vent du Nord dans le nez pendant 160 kilomètres, soit jusqu'à l'arrivé au Crotoy. Après une halte « déjeuner » à Sommereux (km 128) qui nous a permis de retrouver des forces, revitaliser nos organismes, même si Jean Luc pensait à ce moment à l'abandon. Nous sommes repartis pour finir cette randonnée plus facilement dans les 40 derniers kilomètres où nous avons pu profiter d'un relief plus abrité.

Beaucoup d'abandons sur cette randonnée mais bien gérés par les organisateurs car la voiture balai était complète. Pris par le temps, certains s'arrêterons même à Noyelles-sur-Mer pour prendre leurs train de retour sur Paris et n'auront pas le temps d'aller jusqu'au Crotoy.

Nous n'arriverons au Crotoy qu'à 18 heures, soit plus d'une heure trente de retard sur nos prévisions. Juste le temps de prendre une bonne douche pour nous réchauffer et d'avaler une barquette de frites en guise de repas, avant de reprendre le car pour rentrer sur Villeneuve. Nous n'aurons pas le temps cette année d'admirer la pleine mer au Crotoy, d'y apercevoir quelques phoques et de manger les « Moules frites » promises par le président. Notre sport est un sport d'extérieur et nous devons faire avec les éléments. Souhaitons qu'ils soient plus favorables l'an prochain…

Enfin, une belle randonnée malgré les conditions dantesques, mais nous étions satisfait de notre journée et du devoir accompli…

Rendez-vous le 16 Septembre 2023

Nadir AÏSSI
Président de Villeneuve le Roi,
Vice-président du CD 94 FFCT

Vie des clubs

LE SPORT-SANTÉ

Le gouvernement s'est fait un devoir depuis 3 ans environ de développer le « Savoir Rouler À Vélo », le « Savoir Nager » et l'activité physique comme Sport-Santé.

J'essaie parallèlement, depuis 2017, de promouvoir le sport-santé dans ma commune, mais j'ai rencontré des difficultés pour trouver des partenaires dans le milieu médical.

Mon projet a pris un essor certain en 2021 avec un partenariat que j'ai passé entre le centre médical Pasteur et le club omnisport de Chevilly-Larue.

Notre convention ayant été jugée sérieuse par l'**A**gence **R**égionale de **S**anté, nous avons obtenu pour 3 ans une subvention qui va nous permettre de développer le sport-santé à Chevilly.

Nous sommes accrédités pour proposer du sport sur ordonnance à des patients du centre de santé Pasteur.

Nous avons déjà expérimenté de la gymnastique volontaire pour des patients atteints de dépression.

À partir de novembre 2022, nous allons développer du hand-ball et du cyclotourisme pour différentes pathologies.

Vraisemblablement, en cyclotourisme, nous proposerons cette activité pour des patients atteints de diabète, d'hypertension ou d'obésité.

Cela suppose pour les encadrants d'avoir une qualification fédérale, d'être titulaire du PSC1 et d'une formation sport-santé spécifique.

Mon objectif est de convaincre ces patients, après 3 mois de prise en charge, de rejoindre notre section cyclo pour effectuer des sorties régulières.

La difficulté aujourd'hui est de persuader mes collègues de suivre la formation d'animateur et de sport-santé NIV 1, afin de pouvoir me seconder.

Cela veut dire aussi qu'il nous faut penser le vélo comme un loisir, sans la recherche de performance, afin d'inciter tout le monde à effectuer de l'activité physique régulière.

Jacques PAUGET
Président de l'Élan de Chevilly Larue
Trésorier du CD 94 FFCT

Enquête sur le réseau Sport-Santé du Val-de-Marne

Description du projet

Dans le cadre de ses missions de développement et de structuration du réseau Sport-Santé val-de-marnais, le CDOS 94 réalisera tout au long de l'année 2022-2023 **une enquête auprès des acteurs et structures proposant une offre Sport-Santé** sur l'ensemble du département.

Cette enquête consiste à aller à la rencontre de ces acteurs et échanger avec eux sur leur activité, leur offre et leurs besoins. L'objectif principal de cette enquête est d'**optimiser le fonctionnement de ce réseau** à travers la réalisation d'un **diagnostic de référence et d'une cartographie de l'ensemble des acteurs**.

L'enquête ne vise pas à évaluer les offres ni à juger de leur qualité. En échangeant directement avec l'ensemble de ces structures, le diagnostic permettra de mettre en évidence les forces et les faiblesses du réseau et ainsi **construire des stratégies et actions adaptées à la réalité du terrain** et efficientes pour tous.

Gestion de l'enquête

Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Val-de-Marne (CDOS 94) en tant que porteur du projet ;
En coopération avec l'UFR STAPS – Université Gustave Eiffel – Master APA-S 1ère & 2ème années et l'Agence Régionale de Santé ;
Et avec le soutien financier de l'Agence Nationale du Sport (ANS), de l'Etat et du Conseil Départemental du Val-de-Marne.

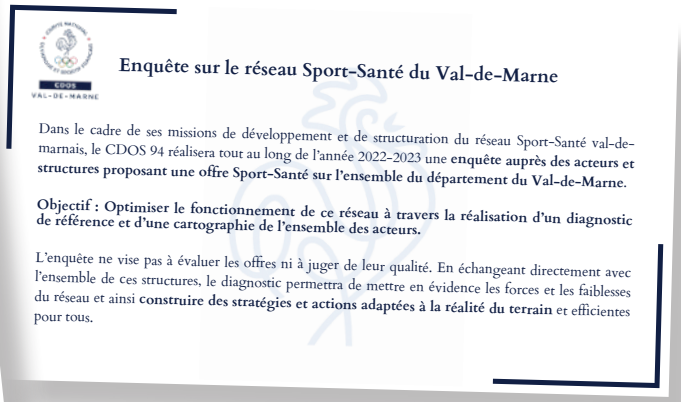
Réalisation

La collecte des données sera réalisée essentiellement grâce à des échanges téléphoniques, en visioconférence et/ou en face à face par les étudiants du Master APA-S de l'Université Gustave Eiffel et à partir du mois d'octobre 2022 jusqu'à la fin de l'année 2023.

Diffusion des résultats

Une présentation du dispositif d'enquête sera faite lors du Colloque Santé organisé par le CDOS 94 en décembre 2022.
Les résultats de l'enquête seront diffusés par le CDOS 94 et seront présentés lors du Colloque Santé 2023. Ils seront également partagés avec l'ensemble des acteurs du réseau.

Contact : Myléne Séchaud – Responsable Sport-Santé et Evènementiel
Tel : 0622639665 – Email : sportsante@cdos94.org
16 Avenue Raspail, 94250 GENTILLY
N° SIRET : 320 366 792 000 44
Code APE : 93 12 Z



CDOS VAL-DE-MARNE

Enquête sur le réseau Sport-Santé du Val-de-Marne

Dans le cadre de ses missions de développement et de structuration du réseau Sport-Santé val-de-marnais, le CDOS 94 réalisera tout au long de l'année 2022-2023 une **enquête auprès des acteurs et structures proposant une offre Sport-Santé sur l'ensemble du département du Val-de-Marne.**

Objectif : Optimiser le fonctionnement de ce réseau à travers la réalisation d'un diagnostic de référence et d'une cartographie de l'ensemble des acteurs.

L'enquête ne vise pas à évaluer les offres ni à juger de leur qualité. En échangeant directement avec l'ensemble de ces structures, le diagnostic permettra de mettre en évidence les forces et les faiblesses du réseau et ainsi **construire des stratégies et actions adaptées à la réalité du terrain** et efficientes pour tous.

Vie des clubs

BREVET AUDAX 150 KM

Le 26 mars dernier, l'U.A.F. (Union des Audax Français) organisait son Brevet Audax de 150 km au départ de Fontaine le Port. Les 6 cyclos de l'U.S. CRÉTEIL sont prêts à 7h30 pour lever l'ancre.

À noter que c'est le premier brevet Audax pour Gilles Blanchard qui est un peu anxieux au milieu des cyclos cristoliens chevronnés avec de nombreux Brevets Audax à leur palmarès. Il fait frisquet 4° et 38 cyclos s'élancent. La côte de Massoury réchauffe un peu les organismes habillés en mode hivernale. Entre Saint-Mammès et Moret-sur-Loing nous longeons un temps la Seine avec ses péniches encore endormies. Le premier contrôle à Villecerf au 34ème km permet de ravitailler les cyclos en boisson chaude.

À 11h, nous abordons Château-Landon, charmante citée située sur un promontoire. À cet arrêt certains en profitent pour prendre des photos ou bien changer de tenue en mode estivale, car la température atteint déjà 22°C.

Ensuite de longues lignes droites en passant par Puiseaux nous amènent à Malesherbes qui nous attend pour le déjeuner. Repas correct au Clos Saint-Jean.

Pas le temps de s'attarder pour les 50 derniers kilomètres avec un vent fort et défavorable. Mais les capitaines de route secondés un temps par Jean-Claude Chioux assurent une allure soutenue à 22.5 KM/H. Une dernière pause dans la forêt de Fontainebleau permet aux attardés de recoller au peloton. Nous arrivons ensemble au terme de ce 150 km et dans les temps.

Une belle journée appréciée par tous.

Les cyclos de l'US CRÉTEIL : PHILIPPE SÉRAPHIN, DIDIER FIRROLONI, MICHEL TUPIN, RUDDY MONDESIR, GILLES BLANCHARD, JEAN-CLAUDE CHIOUX.

Philippe SÉRAPHIN
Responsable Tourisme et Grands Brevets
Comité Directeur du CoDep 94 FFCT

50 ANS DE L'ATIF 25/09/2022 - U.S.CRÉTEIL

il y a 21 heures

Cyclotourisme : La fête au rendez-vous !

Dernière mise à jour : il y a 3 heures

Ce dimanche 25 septembre, l'ATIF fêtait ses 50 ans ! Pour l'occasion 165 participants ont répondu à l'appel de l'US Créteil Cyclotourisme. Pour ses 50 ans, les cyclos cristoliens pouvaient compter sur la présence de représentants de deux villes jumelées à Créteil : Falkirk et Salzgitter. Mentions spéciales aux associations membres de l'US Créteil ayant participé à la fête (Triathlon, Cyclisme, Tennis et Athlétisme), Lilou LEDEME, espoir de l'US Créteil Cyclisme qui termine meilleure jeune féminine, sans oublier l'AS Brevannes vainqueur du classement club. L'US Créteil Cyclotourisme remercie ses partenaires et également le soutien de la ville de Créteil, l'OMS, l'US Créteil, le CD94 et le comité de jumelage. A l'année prochaine !

Photo Jean MASINGUE

Vie des clubs

SEMAINE EN BEAUJOLAIS

Chaque printemps, les cyclos et des marcheurs de l'Élan de Chevilly-Larue se retrouvent une semaine en province pour des sorties vélos ou des promenades le matin, puis des visites touristiques l'après-midi après les pique-niques. Cette année, cap vers le Beaujolais dans un hôtel à Villiers – Morgon. Le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous.

Au menu du premier jour, quelques bosses bien marquées juste au Sud de Macon, du côté de la Roche de Solutré. Après le pique-nique, ceux qui ont gardé des forces ont gravi à pied ce gros caillou qui domine la vallée de la Saône, qu'un ancien président a rendu célèbre. Détente bien méritée à la piscine de l'hôtel.

Le lendemain, cap vers les hauteurs du département du Rhône à partir du col de la Crie. De là, nous avons sillonné des routes peu fréquentées. L'après-midi, petite ascension à pied au bout de la route vers le belvédère du Mont Saint-Rigaud à 1000m, le point culminant du département du Rhône.

Mercredi, partant du lac de Cublize, plus loin à la limite de la Loire, notre boucle a été plus courte, mais agrémentée de belles côtes. Retour par Beaujeu, petite bourgade qui a donné son nom à la région et à ses spécialités…

Après une escapade dans les plaines sur la rive gauche de la Saône, afin de chauffer nos mollets, nous avons terminé notre sortie par l'emblématique Mont Brouilly, qui se dresse majestueusement dans la plaine (comme le vélo sur la statue). Beau final sur les 2 derniers kilomètres à environ +10 % dans les vignes. La journée s'est terminée par l'incontournable visite des caves du Beaujolais

Enfin pour la dernière sortie, à partir de Villefranche, nous avons parcouru une succession de belles bosses sur des routes de plus en plus étroites et raides pour finir à des passages à près de 14 % dans la rampe finale vers St Cyr-le-Chatoux sous un temps plus couvert. Quelques gouttes en arrivant nous ont rendu l'ascension finale plus supportable.

Pour les cyclos cela a fait environ 330 km sur les 5 demi-journées.

Avant le retour dans nos foyers, un dernier restaurant au bord de la Saône, dans une ancienne ferme bien retapée.

Tout cela dans une bonne ambiance, que les participants entretiennent chaque année pour revenir ravis de leur séjour

Philippe SCHIÈLE
CLUB Élan Chevilly Larue

Les Rayons Val-de-Marnais comptent sur vous

Ce bulletin d'information RVM est édité à intervalles réguliers par le CODEP 94 en s'alimentant de l'actualité mais également grâce à vos propositions d'articles.

Alors n'hésitez pas !
Toutes les contributions sont les bienvenues.

Elles seront examinées par le comité de rédaction de ce bulletin qui est avant tout le vôtre et celui des licenciés du Val-du-Marne.

La rédaction

http://codep94-ffct.org/

Bulletin du Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne, association de loi 1901.

Responsable de la publication et de la conception :
Marie-Christine DUDRAGNE
6 allée du Clos des Cherche Feuilles,
77170 Brie-Comte-Robert 06 71 62 47 92
departement94-presidence@ffvelo.fr

mise en page : PRINTPRICE