

CYCLO Tourisme

MENSUEL N° 628 • octobre 2013

DOSSIER
La Réunion
tient ses brevets

RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ
Ce que vous avez manqué !

**Le mensuel
publié
par la FFCT**

*Une mine d'infos
sur la pratique du cyclotourisme
pour nourrir ses rêves
et donner envie
de se remettre en selle.*



Quand la montagne

Des dossiers tourisme

Avec des tas d'idées de parcours autour de régions françaises et dans des pays lointains

Il n'y a pas qu'elle, et pourtant ! Qu'elle soit tranquille ou modeste ou prestigieuse, la montagne nous a encore appelés et nous avons été nombreux à y répondre... C'est la magie de l'été !

L'appel de la montagne

EN SELLE Voyage

▶ De Thonon à Trieste



Le Passo Sella, grandiose !



Dans les méandres du San Bernardino.



Arabba, la coquette du Pordoi.

Sur les toits de l'Europe

« En septembre 2012, nous ferons le redouté Thonon-Trieste ! », a déclaré le président ! Il n'en fallait pas plus aux membres de l'AS Uhrwiller Cyclos pour esquisser un itinéraire. D'abord, d'approbation ensuite et d'en

Aussitôt l'information assimilée, les cyclistes s'élevaient déjà du côté des cimes enneigées, des glaciers scintillants, des cols historiques et des villes enchantées. L'organisation minutieuse nécessaire à un tel périple a pris forme dans les imaginations devenues galopantes. Plus rien d'autre ne comptera à présent. Tout, dès cet instant, sera concentré sur cet objectif de taille, ce monument cyclopédique : créer un pont, à vélo, entre l'eau douce du lac Léman et l'eau salée de l'Adriatique. Bref, une formidable aventure humaine prit ainsi naissance. Huit sont partants, deux voitures et six vélos, pour quinze jours de vie commune. Spontanément, l'un se propose pour l'officialisation de ce Thonon-Trieste, un deuxième tracera les étapes, un troisième

Un départ réussi

La première étape, la plus longue, est redoutée. Le lac Léman est agité et Thonon plongé dans une austère grisaille matinale. Les premiers pas conditionnent souvent la suite des événements. L'équipe prend confiance en remontant la verdoyante vallée d'Abondance. A Châtel, le soleil est de la partie. Il restera présent pendant dix jours : une aubaine ! En Suisse, le vent

Des reportages
Qui étonnent, informent
et donnent envie de prendre
son vélo

se faufile avec ténacité entre ces deux pays, au gré des grands cols alpestres. Voici le bruyant Simplon, suivi d'une descente aux parois vertigineuses. Voilà le sinueux San Bernardino ou encore le pastoral Passo dello Spluga, une merveille de quiétude et d'harmonie. Parmi les villes-étapes empruntées, Locarno, la perle du lac Majeur, semble bien trop animée. Par contre Splügen, une petite station village suisse à l'habitat bien conservé, à l'accueil naturel, revitalise corps et âme. La traversée

La preuve par quatre

Cet été, ce ne sont pas moins de quatre nouvelles bases pour des séjours ne cessant de se renouveler.

FRANCHE-COMTÉ

Dole à la norme EuroVelo 6

Commencés en 2012 et financés par le conseil général du Jura pour une grosse partie et le conseil régional de Franche-Comté, les travaux de l'EuroVelo 6 viennent de se terminer par l'aménagement de la traversée de Dole (Jura). La voie verte, demandée et attendue depuis de nombreuses années, passe au cœur de la ville, avec des aménagements conséquents. Sur les 1 500 m du tronçon, trois ouvrages ont été réalisés : une passerelle, un ponton et un élargissement de la chaussée le long du Doubs. Cette liaison a été inaugurée le 15 octobre en présence du président du conseil général du Jura et du maire de Dole. ■

Françoise Pargaud

Correspondant : Françoise Pargaud
revue-franche-comte@ffct.org



Jacques Collaudin
Correspondant : Raymond Bel
revue-rhone-alpes@ffct.org

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Sortie féminine gardoise

Une forte pente, que ces dames montèrent tranquillement. Puis, avant le village de la Gasse-de-la-Selle, il fallut batailler pendant deux kilomètres avec une côte à très fort pourcentage. C'est avec enthousiasme et en s'encourageant mutuellement qu'elle fut gravie. Puis ce fut la descente vers l'arrivée, avec ses quatre-vingt-seize tournants, certains dangereux. Mais tout se passa dans le meilleur des mondes. ■

Michel Rivier • Secrétaire du CoDep 30

arboraient leurs belles couleurs d'automne, se présentait une route étroite, par endroits



RHÔNE-ALPES

Concentration de Pavezin



Ce fut un dimanche très pluvieux, sans discontinuer, avec la présence de cinquante-deux cyclotouristes qui avaient fait le déplacement... mais seulement quatre sur le vélo. Malgré ces impondérables météorologiques, l'ambiance régnait parmi les présents et Jean-Jacques Pech, élu fédéral, a pu remettre à Jean-Guy Dubessay, président du CoDep 42, la plaquette souvenir et le fanion de notre fédération. ■

DANS NOS bulletins

Le plaisir d'organiser une rencontre

Il consiste à s'oublier soi-même et à penser à tout ce qui pourrait donner du plaisir de rouler ensemble. Chercher un lieu, un édifice, un endroit chargé d'histoire, choisir un itinéraire avec des spécialités gastronomiques régionales. Penser à ne pas imposer trop de difficultés, chercher les endroits ombragés, les parcours où l'on peut couper à travers champs... ou presque. Plus l'implication personnelle est grande, plus le plaisir est immense. La meilleure récompense, ce sont les sourires, les mercis, bravo, nous reviendrons ! Les cartes, les courriels aussi comptent. Le plaisir est parfois gâché par une réglementation tatillonne. J'ose espérer qu'avec le choc de simplification, les choses s'amélioreront. Pensez aux autres avant vous et vous trouverez la sérénité.

Duocipède • Amicale Cyclo Tandemiste
Automne 2013

Voyage itinérant en cyclo-camping

Quatre amis du club d'Acigné voulaient visiter le Bordelais. Gérard, toujours à la recherche de BPF, concocta un parcours de 1 400 km. Départ de Talmont-Saint-Hilaire, en Vendée, pour descendre jusqu'à Bayonne par la Véloodyssée, retour par le Bordelais et, pour finir, le marais Poitevin. Dix-sept étapes, 35 kg en moyenne sur le vélo pour des voyageurs de 61 à 65 ans. « La morale, à nos âges, pour être en pleine forme, c'est de dormir par terre sur un simple matelas de 2 cm d'épaisseur, de vivre 24 heures sur 24 en plein air, de faire 80 à 120 km par jour de vélo, de bien rigoler, et d'être avec des bons copains toujours de bonne humeur. Quatre garçons dans le vent... plus très jeunes !!! »

La chaîne • Bulletin du CoDep 35
Juillet 2013

On ne sait plus flâner

Si, à notre époque, quelqu'un se trouve disposer d'une heure de loisir, la panique le prend. Pensez donc ! Une heure à ne rien faire ! Il est dans tous ses états. Le voilà qui saute dans une voiture et se lance furieusement à la poursuite d'une distraction, n'importe laquelle... Quand on prend le temps de penser sagement, on s'aperçoit que seul est estimable et grand ce qui possède une existence réelle et durable. Tandis que les petites craintes et les plaisirs mesquins ne sont que l'ombre de la réalité... Nous devrions davantage errer à l'aventure. Il nous faudrait moins de rendez-vous et plus de rencontres fortuites. Quand nous avons dix minutes pour aller ici et là, nous devrions en prendre vingt pour flâner en chemin. « Flâner est une science. C'est la gastronomie de l'œil », écrivait Balzac.

Bulletin des Randonneurs sans frontières
Juillet-août 2013

Dans l'Ain

Base route et VTT de Belley-Bugey



Chacun son vélo pour les traceurs.

Cette nouvelle base, idéalement située sur le tracé de la ViaRhôna, est un des atouts touristiques de la région belley-sane. Le comité départemental désirait créer une base dans l'Ain. Belley, petite ville au riche passé et au site merveilleux ne pouvait que convenir à cette démarche. La maison Saint-Anthelme, elle aussi au riche passé, offrait les conditions attendues pour représenter un centre d'accueil adéquat. Si la « Com Com » du bassin de Belley et la municipalité ont apporté l'aide et le soutien indispensables à l'aboutissement et à la réussite de ce projet, le gros du travail a été réalisé par le club de Belley, avec l'aide du CoDep.

Choisir et repérer les huit circuits VTT (de 5 à 46 km, pour une longueur totale de dix circuits routiers pour un total de 100 km) présentée par la traversée de la signature des conventions, taires ainsi que le balisage de montagne n'ont pas été confectionnés des rando-guides

cours route et VTT a également nécessité un énorme travail. Grâce aux traceurs, Pascal et Jean-Noël, tous les circuits route et VTT sont téléchargeables sur GPS. Les amateurs du géocaching y trouveront leur compte, Pascal a mis en place des « trésors », et en mettra sans doute encore d'autres, que les intéressés devront découvrir à l'aide du GPS à partir des coordonnées qui leur seront données. Une activité maintenant très en vogue et recherchée par certains. Cette nouvelle base de Belley-Bugey, inaugurée le 31 août, permettra à un grand nombre de

Dans la Drôme

Base VTT du Royans-Vercors à Saint-Jean-en-Royans

C'est par une très belle journée de la fin du mois d'août qu'a été inaugurée la nouvelle base VTT Royans-Vercors en présence des élus locaux, de Roselyne Depuccio (vice-présidente de la FFCT), de Jean-Pierre Garnier (président du CoDep 26), des représentants du nouveau club Cyclo Royans Cross, de Jean-Pierre Aumage (responsable de la base de Buisles-Baronnies) et d'Yvon Durand (conseiller technique national). Cette deuxième base VTT implantée en pays drômois finalise un travail mené en partenariat avec la communauté de communes du Pays du Royans, la communauté de communes du Vercors, le Parc naturel régional du Vercors et la FFCT.

Plus de 400 km de pistes et sentiers balisés attendent les vététistes pour traverser un site naturel exceptionnel, très fortement imprégné par l'histoire du Vercors. Les circuits sont balisés au départ de différentes communes – Saint-Jean-en-

Royans, Saint-Nazaire-en-Royans, Léoncel, Saint-Julien-en-Vercors et Saint-Martin-en-Vercors, La Chapelle-en-Vercors, Vassieux-en-Vercors – et des liaisons existent entre les différentes communes de départ. De là, il sera possible de découvrir les mille facettes de l'imposant massif du Vercors en rejoignant aisément la base VTT du Royans-Coulmes, située un peu plus au nord à Pont-en-Royans en Isère ou celle des Baronnies Provençales à Buisles-Baronnies dans la Drôme, grâce à des liaisons et un circuit commun. Très prochainement, une liaison avec la future base VTT de Dieulefit augmentera encore les possibilités de parcours. ■

Yvon Durand et Roselyne Depuccio



Des infos clubs

En provenance de partout en France

municipaux, les présidents de CoDep. De retour à Pontarlier, vingt-cinq participants, de 80 ans, se sont restaurés dans une ambiance, tous satisfaits de cette journée. À savoir, le col « nt » relie les vallées du Doubs et du Jura et culmine à 987 m pour une moyenne de 3,60 % côté vallée (Ville-du-Pont) et de 4,46 % du Thevenot (Grand'Combe-

▶ La vitamine C

Votre alliée pour l'hiver

Avec le retour du temps froid et des maladies hivernales, la vitamine C va retrouver plus que jamais son rôle de vedette.

Cette vitamine possède de nombreuses vertus qui la rendent intéressante pour le sédentaire, mais plus encore pour le sportif. Elle intervient au niveau de la plupart des métabolismes de l'organisme, ainsi que dans les mécanismes mettant en jeu les autres vitamines et les hormones.

sportif, il faut multiplier ces chiffres par deux ou trois, ce qui nécessitera donc un apport de 180 à 300 mg par jour. Sans justification médicale bien précise, donc du ressort du médecin, il semble tout à fait inutile d'en absorber davantage. L'excès sera de toute façon immédiatement rejeté par les reins. En plus, cette vitamine C pourrait créer à terme un déséquilibre. C'est pour cette raison qu'il faudra s'orienter vers les compléments multivitaminés respectant les proportions naturelles. En plus, cette vitamine C pourrait créer à terme un déséquilibre. C'est pour cette raison qu'il faudra s'orienter vers les compléments multivitaminés respectant les proportions naturelles.

Des conseils santé et diététique

Par des spécialistes et pour des cyclos

Assimilation et besoins

La vitamine C ne se stocke pas dans l'organisme. Les apports excessifs sont immédiatement éliminés. Aussi, il conviendra d'apporter quotidiennement la dose nécessaire, soit par une alimentation équilibrée, soit par des compléments appropriés. Les besoins quotidiens pour un adulte sédentaire sont de 60 à 100 mg. Chez le

Il faut aussi savoir que cette vitamine est fragile, redoute la chaleur, l'oxygène et les rayons solaires ultraviolets. La cuisson en détruit une grande partie. Bien évidemment, l'alimentation estivale, plus axée sur les crudités, en apportera davantage que son homologue hivernale. Comme c'est durant cette période froide que les besoins sont les plus importants, se posera alors le problème de la supplémentation avec des compléments. La molécule d'acide ascorbique (nom savant de la vitamine C) est depuis longtemps synthétisée et les formes commerciales abondent (comprimés, sachets, gouttes, gélules...). On les trouve aussi bien en pharmacie qu'en grande surface, seules ou combinées avec d'autres vitamines. Pour les partisans de la phytothérapie, les fruits du camu-camu, arbre poussant aux confluent des fleuves de l'Amazonie péruvienne, apportent la moitié de leur poids en vitamine C naturelle et parfaitement assimilable, et ne doivent rien à l'industrie chimique. Ils contiennent aussi de nombreuses autres

vitamines et des flavonoïdes (toniques veineux), qui les rendent fortement recommandables pour accroître la résistance à la fatigue et au froid, pour lutter contre l'anxiété, améliorer les défenses naturelles contre les agressions microbiennes et virales et redynamiser l'organisme en période de convalescence.

Entre excès et carences

Une carence légère en vitamine C traduit par une fatigue générale (asthénie), une faiblesse musculaire, un manque d'appétit et une fragilité particulière à vis des affections virales. Une carence grave, comme on en rencontre rarement maintenant dans les pays développés, entraîne l'apparition du scorbut. Cette maladie se traduit par un état légers fébrile, une anémie (baisse du nombre de globules rouges qui transportent l'oxygène des poumons vers les muscles), des hémorragies multiples, en particulier au niveau des gencives, et par des troubles gastro-intestinaux. Si rien n'est fait, l'état général s'altère profondément, la maigreur devient extrême, et le sportif peut décéder. Dans le passé, le scorbut a longtemps occasionné des ravages chez les populations consommant peu de fruits et de légumes frais comme les prisonniers.

À l'inverse, une hypervitaminose due à l'abus de médicaments (plus d'un par jour pendant plusieurs semaines) peut entraîner chez certains surd'excitabilité, des troubles digestifs, des brûlures gastriques et des troubles urinaires avec formation de calculs rénaux.

Traditionnellement depuis des siècles, on est conseillé de prendre sa vitamine C le matin, de 6 heures à 16 heures, de peur de perturber le sommeil. Il semble cependant que ce ne repose pas sur un fondement scientifique. Si de faibles doses (100 à 200 mg) sans problèmes être prise

CROQ'VÉLO

Le fils de...

▶ Par Michel Jonquet



C'est à la sortie de Saint-Étienne-d'Escottes que, tournant à droite, nous entamons notre retour sur Nîmes. Antoine en profite pour prévenir charitablement notre couvée de l'année que, dans quelques centaines de mètres, la route va commencer à s'élever. Le voyou ! Je souris en entendant le ton dramatique avec lequel il annonce la seconde difficulté du jour, moins de trois kilomètres qui s'élèvent juste dans les deux cents derniers mètres. Et quand je dis que la côte s'élève, j'exagère, il y a eu des sorties où nous nous sommes amusés à tout monter sur le grand plateau, en pianotant quand même avec les couronnes.

Mais pour les quatre cyclistes venues en toute innocence découvrir le vélo début septembre, cette grimpe, après celle entre Calvisson et Saint-Étienne, commence à leur faire comparer leur sort avec celui de

sainte Blandine face au taureau. Après la descente, après quatre semaines de ponts d'autoroutes exceptés, les 3 % ont des petits airs de Galibier Tourmalet. Toutefois, je constate que les conseils des premiers jours portent fruits car, avec un bel ensemble, dignes des grands ballets, les chaînes prennent l'option montagne et les cyclistes commencent à moudre gentiment.

Rapidement, Sylvie, Virginie et Joëlle, accompagnées par Antoine, creusent l'écart avec Mathilde et disparaissent de notre vue. Je reste volontiers avec Mathilde car, contrairement à ses compagnes, elle est arrivée au club sans passé sportif, sinon un peu de marche, et un lourd VTT préhistorique dont toutes les vitesses ne passaient pas. Elle compense au courage ce manque de fond et le mauvais état de sa machine. Elle progresse, plus lentement que

le bavardage étant notre principal point commun. Si elle était curieuse du vélo et de ses mystères, me questionnant sans cesse, les taquineries ont rapidement suivi car le cyclotourisme c'est mieux et plus facile avec de l'humour.

Mais là, en cet instant, je devine que cette côte n'est pas la bienvenue ; Mathilde a mis tout à gauche et s'achemine laborieusement sur un tempo à la limite du tango, ce qui m'oblige à un numéro d'équilibriste pour rester à sa hauteur. En sus, elle ne dit pas un mot ! Et ça, c'est mauvais signe ! Je lui propose un coup de main, mais son regard

Des nouvelles autour de la petite reine

Toujours drôles, piquantes et joliment illustrées

suffit pour que je reste à mon guidon ; elle y marchera s'il le faut seule ! Na ! J'aimerais comment ? C'est alors tête une vieille histoire inexistante, je m'appro-

« Tu sais que tu m'as... »

« Samuel venait d'écouter le vélo trois temps de gérer sa mutuelle et il s'était inscrit chez rapidement un cycliste faire injure au départ. J'ai souvenir d'une conférence fédérale à Châteauroux, ne sont pas les cols ni les encombrement les sorties de région. Eh bien, malgré de plat, Samuel se débrouille rapidement dans les bas de Nîmes ; ce qui l'accompagne lors d'une soirée octobre.

Partis de Saint-Hilaire la montée sur Saint-Romain toute en souplesse, s'était remontée vers le col de la Trinité. Martial, régulière, ne lui avait pas posé de problèmes et la longue Pont-d'Hérault avait permis de petites misères rencontrées à Nîmes.

aux efforts à fournir. Je représente

« La particularité de la route c'est qu'elle démarre à plus de deux à trois cents mètres en s'aplanissant en tournant sur la droite, angle serré, virage pouvant lui que ce début est une fin. Mais un bref répit, elle repart de plus en une paire de kilomètres avec passages à deux chiffres. Etant de cette saleté, qui représente raccourci pour rejoindre Sumène, les collègues et moi avions mis tout en modeste pour entamer notre pensum du jour. Mais, alors

**Une
bonne
idée de
cadeau,
aussi...**

CYCLO Tourism

Chaque mois,
toute l'actualité du cyclotourisme !

**Livrés
à
domicile**

Abonnez-vous !

☐ Je suis adhérent FFCT
et je bénéficie du tarif préférentiel de 23 €*.

Nº de club

* Tarifs valables jusqu'au 31 décembre 2014



www.ffct.org

FF CYCLOTOURISME