

# L'AMICALE



Lettre d'informations aux Adhérents  
N° 21 Novembre 2023



CONFRÉRIE  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

## Ou irons-nous en 2024



SEJOURS 2024

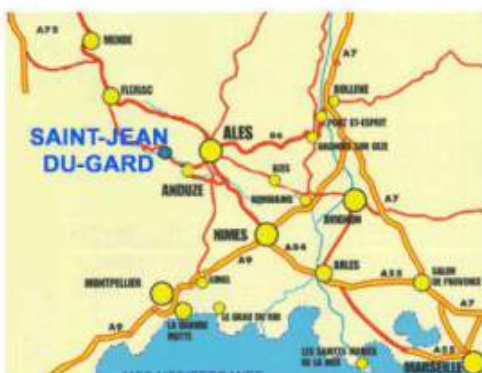


St. Jean-du-Gard du 12 au 17 mai 2024



Petite capitale du pays camisard et bourg renommé qui s'étire le long du Gardon, Saint-Jean-du-Gard est au carrefour de l'histoire et des chemins de randonnée. Gardez vos sens en éveil, la culture cévenole s'exprime ici de partout. Architecture, musées, événements, produits du terroir, artisanats, sentiers et paysages d'exception.

C'est sur haut-lieu pittoresque de la vallée des Gardons que Martine et Christian VIGOUROUX accompagnés de Babeth et Bernard SCHAEFFNER nous embarquent **du 12 au 17 mai 2024** pour un séjour entre art de vivre et authenticité !



## Décize du 16 au 20 juin 2024

Pour ceux qui n'ont pas le pied marin ou les amoureux des belles pierres, Decize, réserve quelques belles opportunités de découverte de son histoire. Ainsi vous pourrez y admirer une porte à pont-levis et des tours datant de XIIème siècle. Derniers témoins de pierre de l'enceinte fortifiée construite en 1194, par l'évêque de Nevers, les tours orphelines de leur château s'élèvent majestueuses tout près des anciens fossés. La promenade des Halles fière de ses allées de platanes et de tilleuls plantés à partir de 1771 demeure incontournable de votre balade en Nièvre, tourisme vert, naturel au possible.

Notre ami Dany MARY nous invite **du 16 au 20 juin** pour un séjour dans la ville où il réside.



## Les Monts d'Arrée Grand Ouest 2024 du 1<sup>er</sup> au 6 juillet



Quel surprenant paysage que celui des Monts d'Arrée ! Au cœur de la Bretagne, vous serez charmés par cette région sauvage et préservée dont le plus haut sommet, le Roc 'h Ruz, culmine à 385 mètres de haut. A deux pas, enclos paroissiaux, retables sculptés et jolies chapelles valent la visite.

Au sein du Parc Naturel Régional d'Armorique, un massif montagneux sépare le Finistère en deux. Ce sont les Monts d'Arrée. Un paysage impressionnant, presque irréel, où bruyères, ajoncs et crêtes rocheuses se mélangent à perte de vue. Vous serez conquis par les impressionnants points de vue qu'offrent les monts sur toute la région environnante. Danielle et Joël GRANDJEAN nous donnent rendez-vous **début juillet** pour un séjour époustoufflant.



**Journées nationales des Cyclos Cardiaques du 21 au 28 septembre 2024  
Avec notre assemblée générale**



**Le village entièrement rénové pour accueillir les Athlètes pour les jeux  
Olympique et Para-Olympique**



## Le Camping du Domaine de Bellebouche en bordure du lac

et camping



Dans le département de l'Indre, coincée entre le Berry, le Limousin, le Poitou et la Touraine, la Brenne est le pays des mille étangs. Elle offre plusieurs avantages. En premier lieu, à une trentaine de kilomètres à l'ouest de Châteauroux, elle est située au centre de la France. C'est une région plate où on ne s'épuise pas et où on ne se ruine pas le moral à escalader de vilaines bosses. Les routes du Parc Naturel Régional de La Brenne sont certes étroites mais en bon état et très peu fréquentées.

Les circuits vélo et les balades à pied vous conduiront à la découverte d'une flore et d'une faune très typiques. Vous retrouverez les traces de la marquise de MONTESPAN, de George SAND et de Claude MONET. Et peut-être, dans un grand élan mystique, vous souhaiterez prolonger votre séjour par une retraite spirituelle à l'abbaye bénédictine de Fontgombault.

Avant nous, la base de loisirs de Bellebouche aura accueilli des équipes olympiques et paralympiques venues disputer les épreuves programmées à Châteauroux (tir olympique) et aura donc subi une remise à niveau pour l'occasion.

C'est à nouveau notre ami Georges LONGY qui sera l'homme-orchestre de notre grand rendez-vous annuel.

**Retrouvez sur notre site internet la présentation des séjours ainsi que les bulletins d'inscriptions  
Pour nous aider inscrivez-vous le plus vite possible, certain séjour ont un nombre d'inscriptions  
limitées**

### Quelle est la vitesse d'un vélo électrique ?

Le vélo électrique, dont l'usage ne cesse de prendre de l'ampleur, est un moyen de déplacement doux, pratique pour éviter les embouteillages et les contraintes des transports en commun, qui permet de joindre l'utile à l'agréable, un peu d'exercice sans avoir à fournir de gros efforts étant toujours bon à prendre.

On met en revanche moins l'accent sur la vitesse qu'il est possible d'atteindre avec un tel engin. Rappelons que, pour enclencher le moteur électrique, il faut pédaler et que, si on veut garder une vitesse constante, il faut éviter de faire trop de roue libre. La vitesse n'est pas une donnée neutre puisqu'elle permet d'évaluer, dans le cadre d'un déplacement, le temps que celui-ci prendra.

#### *La législation européenne sur les vélos à assistance électrique*

Pour qu'un VAE entre dans la catégorie des bicyclettes et donc d'une utilisation similaire à celles qui ne bénéficient d'aucune assistance, les constructeurs doivent s'astreindre :

- à ce que l'assistance électrique se déclenche exclusivement sous l'action du pédalage,
- à faire en sorte que cette assistance se coupe automatiquement si la vitesse dépasse les 25 km/heure,
- à ce que la puissance maximale du moteur électrique ne dépasse pas les 250 watts.

#### *25 km/heure pour les vélos électriques traditionnels*

Un vélo électrique classique, destiné à une utilisation urbaine pour vos déplacements quotidiens, met, en toute logique, la sécurité en avant, puisque vous serez amené à côtoyer et croiser d'autres véhicules à moteur ainsi que des piétons, qui parfois utiliseront le même espace que vous.

Ainsi, comme mentionné précédemment, **si vous atteignez une vitesse de 25 km/heure, ce qui n'est pas rien, l'assistance électrique se coupera automatiquement.**

**Cela ne signifie pas que vous ne pourrez pas aller au-delà mais, pour ce faire, vous devrez pédaler plus fort, sans aide extérieure.**

#### *45 km/heure pour les speed bikes*

Si, pour vous, une vitesse plus importante est déterminante, il vous faudra vous tourner vers les speed bikes, qui sont, comme leur nom l'indique, des modèles rapides et puissants qui vous permettent d'atteindre les 45 km/heure.

**Mais, revers de la médaille, un speed bike est assimilé à un vélomoteur, avec toutes les contraintes qui y sont liées :** obligation du port du casque et de l'immatriculation du véhicule et interdiction d'emprunter rues piétonnes et voies cyclables classiques, par mesure de sécurité. Quand vous utilisez un speed bike, vous évoluez sur route, avec les voitures et les transports en commun. Il vous revient donc de soupeser ce qui, pour vous, est le plus important entre vitesse et souplesse d'utilisation.

Après avoir traversé la France à pied de Nice au Mont-Saint-Michel en 70 jours, puis marché durant 42 jours sur les crêtes des Pyrénées entre Banyuls-sur-Mer et Hendaye, Pierre Hérant a remis ses chaussures et sorti son VTT.

Il a ainsi pu réaliser un autre de ses rêves : contempler les mêmes paysages et affronter les mêmes cols de montagne que les coureurs de l'époque héroïque du Tour de France qu'il admire depuis toujours.

En voici son récit.

La première édition de cette épreuve fut organisée en 1903 par le journal « L'Auto-Vélo ». Elle consista en six étapes, toutes de longueurs insensées, parcourues de Paris à Paris sur 2400 km sur des routes de terre battue et de roches concassées. L'itinéraire s'allongea ensuite et entre 1919 et 1929 il prit véritablement la forme d'un hexagone.



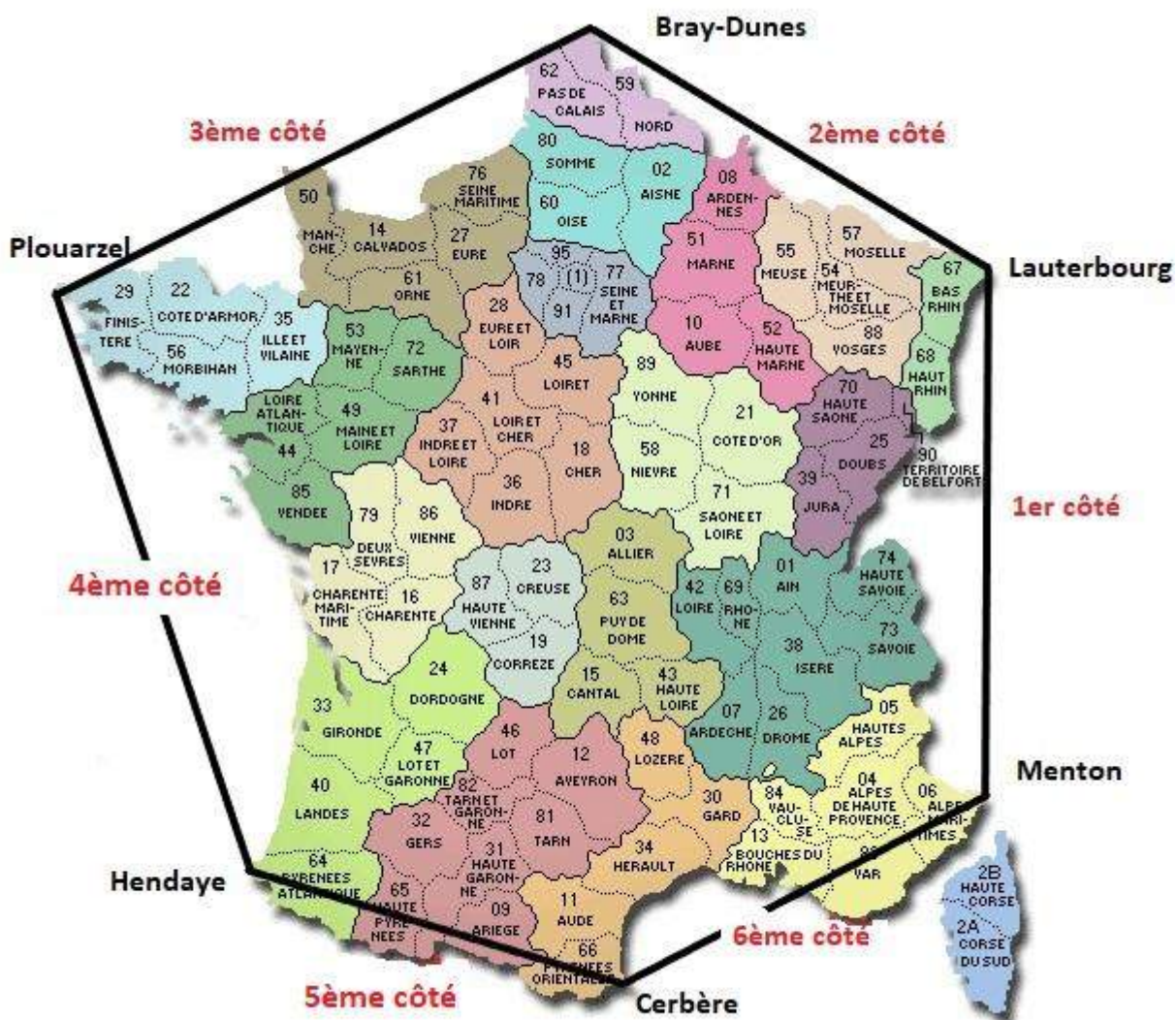
Entre 1919 et 1929, les parcours des Tours de France avaient la forme d'un hexagone, tel celui de 1922 couru sur 5425 km.

Les Tours de France de cette période me fascinent, et c'était mon rêve de contempler un jour les mêmes paysages que ceux traversés par les valeureux coureurs et d'affronter les mêmes cols de montagne.

J'ai donc fait de même, mais en suivant de plus près encore les frontières et les littoraux de la France continentale.

Parti de Nice le 15 juin 2021 en direction des Alpes, j'étais de retour le 20 septembre après avoir parcouru 7600 km et franchi 80 000 m de dénivelé positif, l'équivalent de 9 fois la hauteur de l'Everest.

Au cours de mes 84 jours passés sur les routes, et parfois les pistes, j'ai relié successivement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre les six sommets de l'Hexagone (ainsi nommés), situés à Menton (Alpes-Maritimes), Lauterbourg (Bas-Rhin), Bray-Dunes (Nord), Plouarzel (Finistère), Hendaye (Pyrénées-Atlantiques) et Cerbère (Pyrénées-Orientales).



L'Hexagone formé par les frontières de la France n'est pas loin d'être parfait.

## Le 1er côté de l'Hexagone

Il longe sur 1530 kilomètres les frontières italienne, suisse et allemande.

Je l'ai parcouru en 21 étapes, en empruntant dès mon départ la « route des Grandes Alpes » qui relie la mer Méditerranée au lac Léman en passant au pied des massifs des Ecrins et du Mont-Blanc.

Celle-ci impose de franchir 24 cols de montagne. Cinq d'entre eux dépassent les 2000 m : les cols de la Bonnette (2715 m), de Vars (2108 m), d'Izoard (2360 m), du Galibier (2642 m) et de l'Iseran (2764 m).

J'ai ensuite traversé le Jura pour parvenir à la grande plaine d'Alsace et effectuer enfin quelques étapes plus reposantes.

## **Le 2ème côté de l'Hexagone**

Durant les 850 km parcourus en dix étapes sur le 2ème côté, le long des frontières allemande, luxembourgeoise et belge, j'ai connu de nombreuses journées pluvieuses.

J'ai eu aussi beaucoup de difficultés à trouver des campings, et encore plus à m'héberger en gîte ou à l'hôtel.

Le bivouac sauvage fut fréquemment ma seule solution.

J'ai ainsi dormi sur un stade, dans un chantier de bâtiment, sur la rive d'un étang privé, à l'intérieur d'un cimetière et au bord d'un parking public.

## **Le 3ème côté de l'Hexagone**

Suivre, au plus près des littoraux de la mer du Nord et de la Manche, durant 1820 km jusqu'à l'extrême pointe ouest de l'Hexagone sur une côte abrupte partout rongée par la mer, constitue un fantastique parcours.

Mais en contrepartie, le cumul quotidien des forts dénivelés sur chacune des 18 étapes atteignait des valeurs importantes, et un grand nombre d'entre elles s'apparentaient à des étapes de montagne.

C'est près de Saint-Brieuc que s'acheva la première moitié de mon Tour de l'Hexagone, après 3700 km parcourus en 43 étapes.

Par une belle coïncidence, c'est à proximité de cette ville que mon fils Pascal s'était installé quelques mois auparavant, et j'ai été très heureux de passer quelques jours de repos avec lui.



## **Le 4ème côté de l'Hexagone**

A partir de la pointe la plus occidentale de l'Hexagone, l'itinéraire longe le littoral de l'océan Atlantique durant 1765 km jusqu'aux Pyrénées.



Durant les 9 premières étapes, j'ai poursuivi le contournement du massif armoricain sur un relief, demeurant toujours sévère et fatigant, pour parvenir à l'estuaire de la Loire. Enfin, j'ai rallié durant 8 étapes moins exigeantes la frontière espagnole.

## **Le 5ème côté de l'Hexagone**

Il longe les frontières espagnoles et andorrane depuis l'océan Atlantique jusqu'à la mer Méditerranée durant 900 km parcourus sur la « route des Cols Pyrénéens ».

Celle-ci franchit 41 cols, qui sont pour la plupart très raides.

Comme ils sont généralement plus courts que ceux des Alpes, la plupart des 12 étapes en comportent au moins deux.

Afin de suivre au plus près la frontière, j'ai traversé celle-ci après le col de Puymorens, ai franchi deux cols en Espagne, et suis revenu en France au col d'Ares, avant de retrouver la Méditerranée trois mois après l'avoir quittée.

## **Le 6ème côté de l'Hexagone**

Durant 840 km, depuis la frontière espagnole jusqu'à la frontière italienne, le rivage de la mer Méditerranée offre partout des paysages admirables.

Leur contemplation a souvent ralenti mon allure.

Ce 6ème côté parcourt des zones touristiques très fréquentées, traverse les grandes villes de Marseille et Toulon et franchit des zones industrielles.

La vigilance doit donc être constante durant les 6 étapes du parcours et la sécurité à vélo demeurer une préoccupation permanente.

## **Pour celles et ceux qui rêvent de faire le tour de la France à vélo**

Ce Tour de l'Hexagone reprend un itinéraire tracé et réalisé en 2011 par Régis Paraz, un grand spécialiste de vélo en montagne.

Il permet de découvrir successivement chacune des régions frontalières de notre pays et mérite de devenir un itinéraire classique de cyclotourisme, parcouru par les passionnés de très longs périple.

Selon le temps disponible, il peut être effectué en une ou plusieurs fois, chargé de sacoches, en mode *bikepacking* ou en dormant en gîtes et en hôtels, en le débutant à l'endroit souhaité, et ce quelle que soit la période de l'année, hormis durant l'hiver pour les étapes de montagne.

C'est dans ce but que j'en ai décrit, en détail, chacune de ses 84 étapes dans un livre grand format illustré par plus de 320 photos, cartes et tableaux.

PS : Publié par Chamina Edition, celui-ci est disponible dans toutes les librairies.

## Amicale des Cyclos Cardiaques

Compte-rendu de la réunion du Comité Directeur du 19 septembre 2023

à 20 h 45, au village de vacances Azureva à Grand Village (17370)

Présents : Michel BRIÈRE, Daniel BUZON, Bernard DELMAS, Sylvain GLUSSOT, Joël GRANDJEAN, Jean-Bernard LALLIER, Pierre LESCURE, Georges LONGY, Dany MARY, Christian ROBIN, Bernard SCHAEFFNER, Raymond THOMÉ.

Joël GRANDJEAN, président sortant, rappelle l'objet de la réunion. Il s'agit de mettre en place le nouveau bureau de l'Amicale suite aux élections de l'assemblée générale du 19 septembre 2023. Il confie à Michel BRIÈRE, doyen d'âge, la mission de conduire les débats.

Après que chacun ait exprimé ses souhaits et précisé ses compétences, les différents postes du bureau sont soumis au vote.

Postes	Exprimés	Ont obtenu	Elus
Président	12	Joël GRANDJEAN 12 voix	<b>Joël GRANDJEAN</b>
Vice-président	12	Bernard SCHAEFFNER 12 voix	<b>Bernard SCHAEFFNER</b>
Secrétaire	12	Georges LONGY 12 voix	<b>Georges LONGY</b>
Secrétaire adjoint	12	Dany MARY 12 voix	<b>Dany MARY</b>
Trésorier	12	Jean-Bernard LALLIER 12 voix	<b>Jean-Bernard LALLIER</b>
Trésorier adjoint	12	Michel BRIÈRE 12 voix	<b>Michel BRIÈRE</b>

Les autres membres du Comité Directeur se voient confier des responsabilités spécifiques :

- La communication et le bulletin trimestriel « Cœur et Vélo » pour **Pierre LESCURE**.
- La gestion des adhésions pour **Sylvain GLUSSOT**.
- L'animation du réseau des délégués régionaux et correspondants départementaux pour **Dany MARY** et **Bernard DELMAS**. **Dany MARY** aura en charge le nord de la France et **Bernard DELMAS** le sud.
- **Bernard DELMAS** la diffusion de « Cœur et Vélo » dématérialisé vers les délégués et correspondants.
- La gestion des équipements et du matériel pour **Daniel BUZON** qui assurera l'interface avec le groupe des marcheurs.
- La fonction de webmaster pour **Christian ROBIN** avec **Daniel BUZON** comme suppléant éventuel.
- **Raymond THOMÉ** est chargé de la gestion administrative des séjours en régions.

La composition du nouveau bureau sera annoncée aux participants au séjour, le 20, à 19 h 30, avant le repas.

Le compte-rendu du Comité Directeur du 18/08/2023, par visioconférence est adopté.

La question de la désignation d'un délégué pour la région Auvergne Rhône-Alpes devra être examinée lors d'une prochaine réunion du Comité Directeur.

Le Comité Directeur de l'Amicale est désormais le suivant :

Président : Joël GRANDJEAN - Launay Briand - 35730 PLEURTUIT

Vice-président : Bernard SCHAEFFNER - 8, rue Coupo Santo - 30200 SAINT-NAZAIRE

Secrétaire : Georges LONGY - 10, rue Jean de La Fontaine - 87220 FEYTIAT

Secrétaire adjoint : Dany MARY - 4, rue Henri Dunant - 58300 DECIZE

Trésorier : Jean-Bernard LALLIER - 164, rue de Lancrel - 61000 ALENÇON

Trésorier adjoint : Michel BRIÈRE - 27, route du Mesnil - 61100 LA LANDE PATRY

Membres : Daniel BUZON - 20, rue du lieutenant André - 71100 CHALON-SUR-SAÔNE

Bernard DELMAS - 23, route de Lax - 12450 LUC

Sylvain GLUSSOT - 30, rue des Vignes - 21800 QUÉTIGNY

Pierre LESCURE - 6, rue des Jacobins - 21490 NORGES-LA-VILLE

Christian ROBIN - 16, rue Albert Camus - 28110 LUCÉ

Raymond THOMÉ - 24, rue Gaspard Roux B4 - 03000 MOULINS

