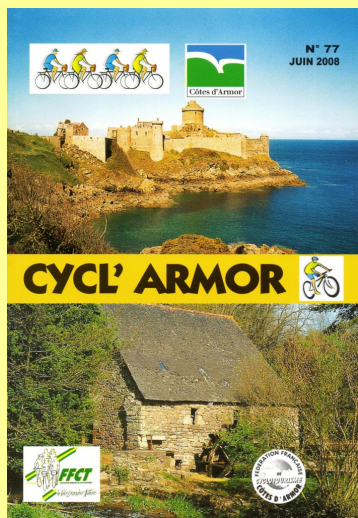
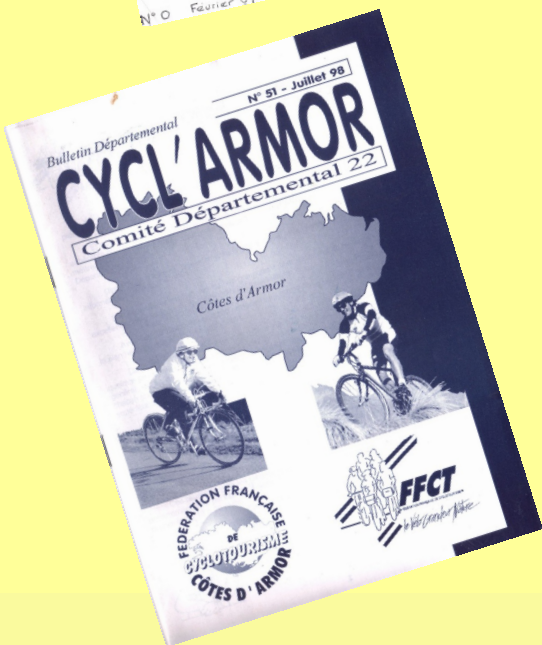
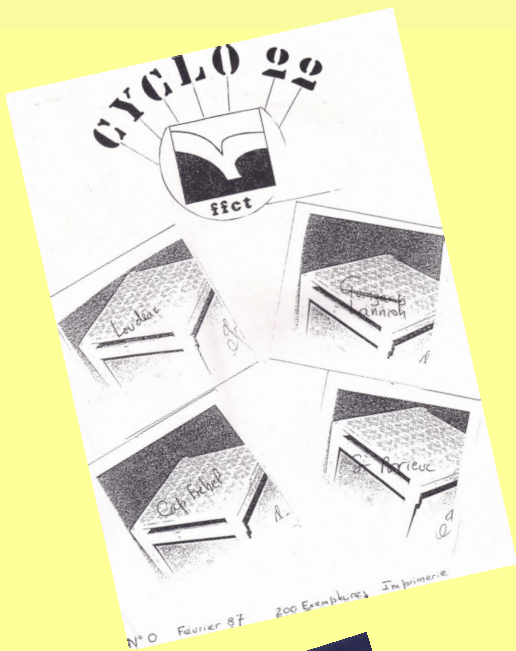


# le CYCL'ARMOR

N° 100

Février 2015



<http://ffct.org>

**La Revue des clubs  
Pour les clubs**

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

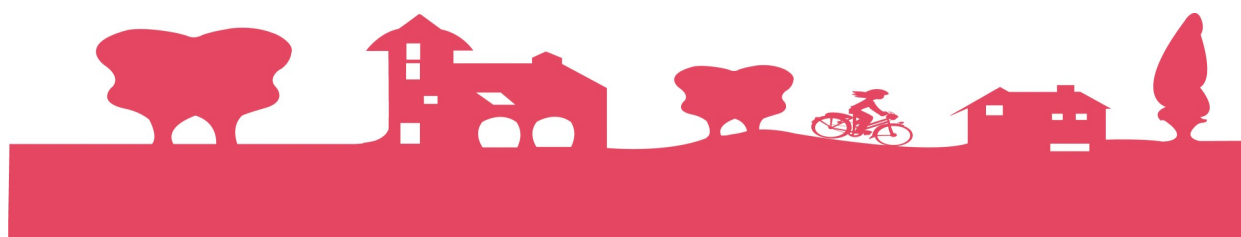


<http://cotes-armor.ffct.org>

<http://www.codep22.com>

## SOMMAIRE

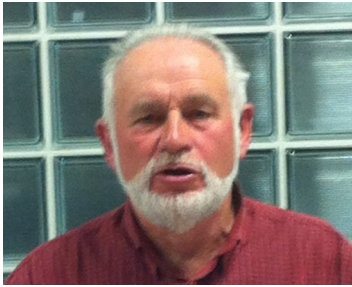
Editorial	Page 3
Naissance et évolution du CYCL'ARMOR	Page 4
Retrouvailles des bénévoles de la SNEJ	Page 8
Rencontre avec Paul HELLIO	Page 9
Formation PSC1	Page 10
Rappel: Organisations de cyclotourisme	Page 11
Conseils de Jean pour le PARIS-BREST-PARIS	Page 13
Mots croisés	Page 14



### **RAPPEL**

- **Le site du CODEP : <http://cotes-armor.org> est à votre disposition pour vous donner les informations relatives au Comité et les différentes commissions.**
- **Le blog du CODEP : <http://www.codep22.com>. Vous y trouverez les événements récents du département.  
Inscrivez vous ou Ré-inscrivez-vous à la « Newsletter » en indiquant votre email dans la rubrique « s'abonner » vous serez avertis de tous les nouveaux articles.**

## EDITORIAL



Après plusieurs participations aux différentes Assemblées générales des clubs des Côtes d'Armor, nos clubs se portent bien dans l'ensemble, et un rapport moral m'a interpellé parmi d'autres. Nous nous posons la question comment rajeunir nos clubs? Une réponse simple, en défendant nos valeurs de base qui ont été le leitmotiv à la création de nos clubs. Dans cet édito je vais reprendre tout simplement les paroles de ce président de club dans son rapport moral.

« **Le cyclotourisme** » est et doit rester un sport de loisir, un lien entre des hommes et des femmes. Le cyclotourisme convivial, amical et solidaire permet des moments de partage entre les générations et se doit être le garant de ces **valeurs**. Valeurs également défendues par la F F C T et son président, D. Lamouller, des valeurs qui sont en contradiction avec celles de notre société actuelle qui se veulent plutôt démonstratives et individualistes.

Le cyclotourisme est une école de sagesse, de régularité, et d'entretien de la santé, il nous pousse à la découverte, aux rencontres, à la convivialité. Il est vrai que pour certains cela peut paraître vieux jeu, mais, malgré cela, nous sommes nombreux le dimanche matin à parcourir les routes, les chemins, de nos campagnes participants de tous âges pour rappeler notre attachement à la pratique de notre sport favori.

2014 s'éclipse et déjà notre passion nous pousse vers 2015, année des brevets de longues distances avec comme point de mire le PARIS- BREST- PARIS. Le cyclotourisme nous offre la possibilité de réaliser des épreuves, quelles qu'elles soient et qui paraissent parfois hors de portée !

L'effort physique et mental, la sueur et parfois la douleur nous permettent de nous découvrir nous-mêmes pour atteindre nos objectifs, c'est aussi ça la beauté de notre sport.

Dans nos clubs, aux comités, nous sommes des sportifs avant tout mais aussi une équipe de bénévoles sans qui rien n'est possible. Sans les bénévoles il n'y aurait pas de manifestations. Le monde associatif dépend du bénévolat. Donner de son temps permet de réaliser de belles épreuves et manifestations que nous connaissons. Bien sûr, tout n'est pas parfait, mais il n'y a pas d'école du bénévolat ! Les bénévoles n'ont que leur expérience, leur savoir-faire et leur bonne volonté à mettre à disposition du cyclotourisme, du club, alors soyons compréhensifs, tolérants, et ayons un esprit constructif plutôt que critique.....

.....Travaillons ensemble et en toute convivialité pour servir la bonne cause et défendre les vraies valeurs qui sont les nôtres, celles du cyclotourisme comme on l'aime. VIVE LE CYCLOTOURISME »

Jean-Charles HARZO



Jean

Bonjour c'est Jean  
Mon épouse est une adepte du site "Le Bon Coin" elle vend,  
elle achète.  
Hier elle m'a photographié de face, de profil.  
Je suis inquiet.

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



## CYCL'ARMOR N° 100

### RETOUR SUR SA NAISSANCE ET SON EVOLUTION

Lorsque Jean-Noël ROUAULT accepta la présidence du Comité Départemental, une de ses premières actions fut de mettre en place un bulletin de liaison entre les clubs des Côtes-du-Nord (à l'époque) et le Comité Départemental 22. C'est ainsi qu'il créa « FLASH-INFO ».

Lorsqu'il décida de quitter le Comité Départemental en octobre 1987, les membres de l'époque décidèrent qu'il fallait poursuivre ce lien avec les clubs. Une commission de sept membres fut mis en place, sur la photo ci-dessous vous pourrez reconnaître de gauche à droite : André BERRIVIN, Michel GEORGELIN, Alain PIERRES, André MICHEL, Claude LE MINOUS, Jean-Claude LE CHEVERE et Paul MEAR. Antoine QUINIOU, Président du Comité, y participait de temps en temps. Le responsable de la rédaction était Paul MEAR (il rédigeait également les mots croisés).



Pour bien marquer que nous poursuivions ce qui s'était fait avant nous, nous avons repris la numérotation du bulletin de liaison à 20, le dernier FLASH INFO portant le numéro 19.

Notre première tâche fut de trouver un nom à notre bulletin. Il a failli s'appeler « CYCLO 22 » comme vous le verrez plus loin sur la photo du « numéro 0 » que nous avons préparé à l'époque.

Je laisse la parole à Claude LE MINOUS qui était vice-président du Comité Départemental, qui a eu la charge d'écrire le premier éditorial. Il écrivait : « *L'œuvre entreprise par Jean-Noël continue... Nous pensons qu'il fallait maintenir la liaison entre les clubs des Côtes-du-Nord qui sont éparpillés de ST-JUVAT à l'Est à PLOUNEVEZ-MOEDEC à l'Ouest. Nous avons constitué une commission de sept membres, non pour enterrer le problème, comme c'est souvent le cas lorsqu'on crée une commission, mais bien au contraire pour bénéficier d'une large assise qui nous permettra d'avancer. Nous avons également pensé à changer le titre du bulletin de liaison, non pas pour innover à tout prix mais parce que des FLASH-INFO il en existe déjà beaucoup et en particulier celui du Comité Directeur de la FFCT. La recherche a été laborieuse car nous ne voulions à aucun prix déplaire à cette belle région que constitue l'Argoat. Comme le changement des Côtes-du-Nord, qui rappellent paraît-il, pour les méridionaux les brumes nordiques, en Côtes d'Armor est à l'ordre du jour, notre choix s'est finalement porté sur CYCL'ARMOR. CYCL'ARMOR affirme notre vocation de cyclotouristes, habitant la Bretagne et ne dédaignant pas les côtes* ». Et il terminait par ses mots pour expliquer le système d'abonnement mis en place «*Si nos caisses sont pratiquement vides, notre enthousiasme comblera leurs manques, chacun apportant*

*sa quote-part. Comme disait ma grand-mère bretonnante du pays de Guingamp : « un sou même percé (a gwenneg toull) est encore un sou »... « Alors ... à vos plumes, à vos abonnements, à votre... CYCL'ARMOR ».*

Voilà ce qu'a écrit Claude dans ce numéro 20, premier CYCL'ARMOR du numéro de mars 1988. Pour financer cette nouvelle édition, à l'époque les Comités Départementaux, ne recevaient pas de ristourne sur les licences de la Fédération comme c'est le cas maintenant, l'assemblée générale du Comité à Trévé avait voté à l'unanimité une cotisation de 2,50 F (soit environ 0,38 €) par membre licencié.

Nous avons imaginé un mode de distribution original (inspiré de ce que faisait l'ACB pour son journal « L'ABC de l'ACB »). Pour économiser les coûts de distribution, nous avons défini des zones de distribution que nous nous étions réparties et à la sortie de chaque numéro, une quinzaine de bénévoles sillonnait le département pour déposer le Cycl'Armor dans les boîtes aux lettres des correspondants de club.

Chaque club se voyait remettre un numéro par tranche de 10 licenciés, mais chacun pouvait également cotiser personnellement pour recevoir un numéro personnel.

Plusieurs rédacteurs se sont succédés pour coordonner la rédaction, l'édition et la distribution de notre « journal » : Jean-Noël ROUAULT (aidé par Jacques PILVESSE et Alain PIERRES), puis Paul MEAR, Alain PIERRES, Maryvonne BURLLOT, Jocelyne JEANDESBOZ, Malou HAMON et enfin Michel SALAN. Que ceux ou celles que j'ai pu oublier acceptent mes excuses.

Nous tenions des rubriques régulières, que le lecteur retrouvait dans chaque numéro : L'Édito, la mécanique, le VTT, les jeunes, la formation, les infos du comité départemental (résumé des réunions), la sécurité, le calendrier, les mots croisés. En plus de ces rubriques régulières, il y avait des articles sur les clubs, des séjours, des conseils, des interviews, etc.

Entre deux numéros, nous faisons passer des infos aux clubs par une lettre «Nouvelles brèves» dont vous trouverez un exemplaire ci-joint.

Nous avons également sollicité et obtenu des éditos de « personnalités ». C'est ainsi que le Président Fédéral, des Présidents de la Ligue Bretagne, le Directeur Départemental Jeunesse et Sports, Michel Drucker, Jean Bobet, et Gérard Holtz nous ont honorés de leur plume.

Le numéro 44 de février 1996 fut un numéro exceptionnel réalisé pour les 20 ans du Comité Départemental, l'édito était de Jean Bobet, le format était un format A4, le nombre de pages était de 40. Il retraçait dans sa deuxième partie la création du Comité Départemental et son évolution.

Durant ces années, la première page du Cycl'Armor a évolué à plusieurs reprises. Dès le deuxième numéro (n°21), nous l'avons modifiée pour représenter le département. A cette époque, comme nous n'avions pas les moyens d'éditer en couleur, l'éditeur (l'Imprimerie Thomas à Saint-Brieuc), changeait la couleur de l'encre à chaque numéro. Nouvelle couverture pour le n° 51 de juillet 1998 ; nous avons conservé le département, mais nous y avons rajouté un vétériste et une femme (la mienne !). Changement de style avec le n° 74 de juin 2007 ; la couverture est en couleur, avec 2 photos représentant le département. Nouveau style avec le n° 84 d'octobre 2009, le logo fédéral ressort sur une photo des Côtes d'Armor. Dernière version (pour l'instant) avec la version numérique que vous pouvez consulter librement sur notre site.

Au début du Cycl'Armor, nous recevions des articles manuscrits que nous réécrivions avec une machine à écrire (hé oui !). Puis ce fut les débuts de l'informatique, même s'il fallait réécrire les articles, les erreurs de frappe pouvaient être corrigées plus facilement. Aujourd'hui, nous recevons les articles par Internet.

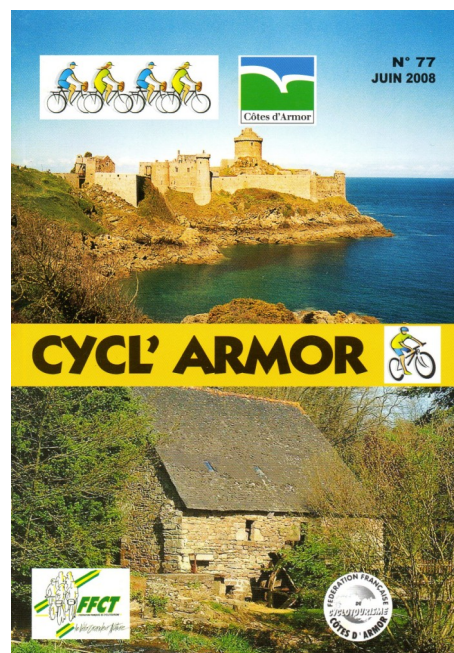
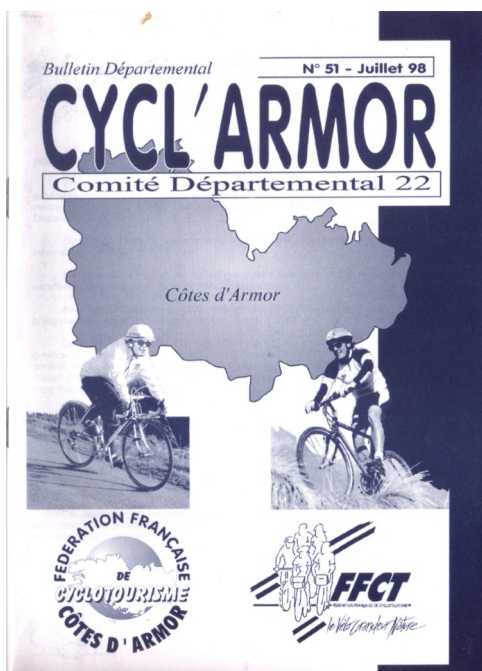
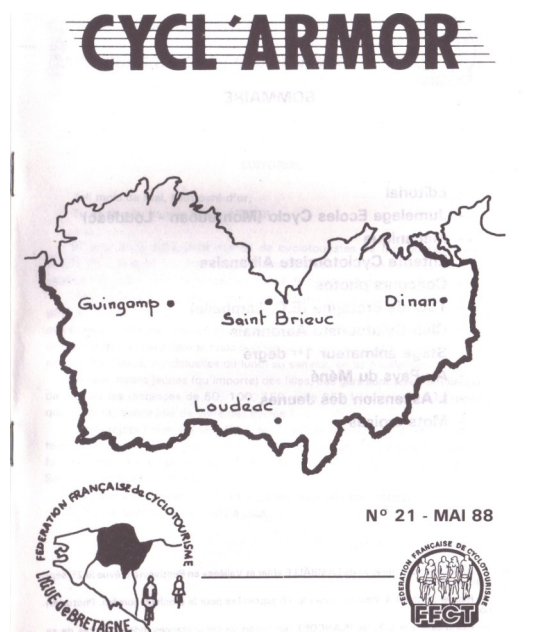
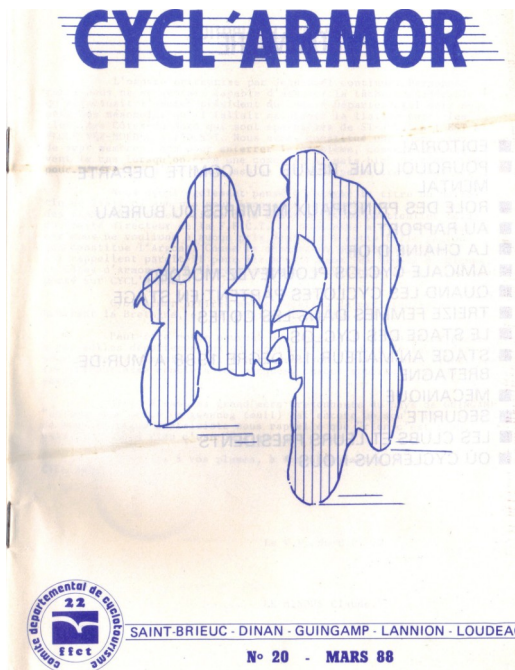
Au fil de ces numéros, je m'aperçois que nos préoccupations sont toujours les mêmes : les jeunes, le renouvellement dans les clubs, l'accueil.

Il ne tient qu'à vous de perpétuer cet outil de communication en fournissant des articles pour partager vos voyages, vos séjours, vos pratiques, vos réflexions, avec tous les licenciés des Côtes d'Armor et même d'ailleurs, puisque la version électronique peut être lue par toute personne qui se connecte sur notre site. Pour terminer, je reprends les propos de Claude LE MINOUS, dans le premier éditto : « Alors ... à vos plumes, à votre... CYCL'ARMOR ».

Après cette séquence « nostalgie » et cette petite page d'Histoire, je vous donne rendez-vous dans 33 ans pour le numéro 200.

**Alain PIERRES**

Pour les nostalgiques, pour raviver les mémoires ou pour les curieux, vous trouverez ci-après les différentes couvertures de notre « Cycl'Armor ». Vous trouverez également un numéro de « Nouvelles brèves » et le prototype ce que nous avons failli faire à l'époque avec le numéro 0 de CYCLO 22, qui n'a jamais vu le jour (on a eu chaud !).





# le CYCL'ARMOR

La revue des clubs  
pour les clubs

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

Octobre 2010  
N° 87

www.ffct.org

FF

CYCLOTOURISME



# le CYCL'ARMOR

Novembre  
2014  
N° 99



La CYCL'ARMOR  
à TREMUSON



http://ffct.org

La Revue des clubs  
Pour les clubs

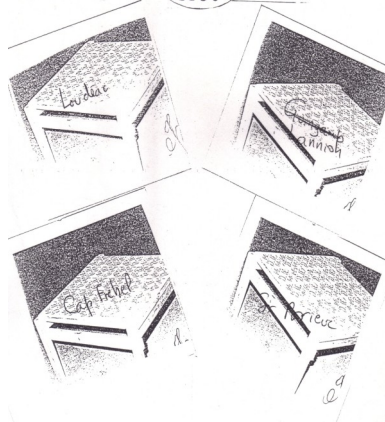
Préparé par  
Le Comité Départemental de Cyclotourisme  
des Côtes d'Armor



http://cotes-armor.fctc.org

http://www.codep22.com

## CYCLO 22



N° 0 Février 87 200 Exemplaires Imprimerie

### NOUVELLES BREVES.

#### 300 Randonneur de LANBALLE

E.C.T. de Lamballe nous informe que le brevet de 300 Randonneur qui devait avoir lieu le 18 Juin est avancé au 5 Juin.  
Renseignements auprès de Michel GUILLOU t° 96 31 08 71.

#### Vie de Château pour les jeunes.

En 1997 et 1998, l'A.C.B. de SAINT-BRIEUC a organisé un séjour de jeunes au château de la Sauldraie en PENQUILIZ, près de Lamballe. Le château est propriété de la ville de SAINT-BRIEUC.

Cette année, le Comité départemental 22 et l'A.C.B. proposent aux jeunes du département ce même séjour les 13, 14, 15 mai, pendant le week-end de la pentecôte.

Le départ à vélo se fera de SAINT-BRIEUC dans l'après-midi du samedi 13 mai et le retour à SAINT-BRIEUC dans l'après-midi du 15 mai.

Une voiture accompagnera le groupe pour les bagages. Ce séjour est réservé aux jeunes de plus de 11 ans.

L'encadrement sera assuré par des membres du C.D.22 et des membres de l'A.C.B. et par d'autres personnes d'autres clubs qui voudront bien se manifester.

Le nombre de places est limité à 30, y compris les accompagnateurs.

Le prix du séjour, tout compris, nourriture coucher, serait de 140 à 150 F par personne. En effet nous espérons bénéficier de subventions de la F.F.C.T.

Les clubs qui ont des jeunes intéressés par ce séjour sont invités à se faire connaître le plus tôt possible et au plus tard pour le 9 avril.

Pensez-nous: LE MINOUS Claude, 69 rue Mansart ST BRIEUC.  
Tel: 96 94 44 03 (H.P.)

#### Group d'œil chez nos voisins

"La chaîne", Journal du C.D.22 est financé par les clubs à raison de 4 F par adhérent. La décision qui a été prise le 5 octobre 85 à l'unanimité, en assemblée générale à Chartres). Il paraît 2 fois par an et il y a un numéro par famille.

CYCL'ARMOR paraîtra, nous l'espérons, 3 fois en 89, en février, en juin et en octobre.

Nous n'avons pas les moyens financiers de le servir à chaque famille, mais nous espérons que les clubs retardataires vont régulariser leur situation. La décision qui a été votée à l'unanimité, à TREVE est de:

2,50 F x Nombre de licenciés dans le club.

Adressez un chèque au nom du Comité Départemental 22 à:

Paul MEAR, 21 rue Ste Marie, TREBEC, 22120 YFFINIAC.

N'hésitez pas à nous adresser des articles, des anecdotes, des photos, des comptes-rendus des randonnées ou des invitations pour vos futures organisations.

### QUI c'est?

Nous avons reçu d'un club, dont nous tenons le nom!, deux chèques, l'un de 2,50 x 316, ce qui est normal et en accord avec le vote de TREVE et un deuxième chèque de 20 x 70 pour 70 abonnements individuels. On doit pouvoir faire proportionnellement aussi bien dans beaucoup d'autres clubs. CYCL'ARMOR doit être l'affaire de tous, à vous de l'alimenter aussi bien en le finançant qu'en lui adressant des articles.

### DATES IMPORTANTES - PAPER

Le stage animateur du C.D.22 s'est animé le 21 et 22 Janvier à SAINT-BRIEUC et s'anima encore le 11 et 12 février. Vous aurez des commentaires dans CYCL'ARMOR de Juin.

2 avril : Randonnée (68 km) à HENANBIHEN

16 avril : Brevet fédéral de 150 km à PLAINTHEL.

22-23 avril : Concentration à LOGUIVY de la Mer

par le club de PLOUBAZLANEC.

30 avril : Brevet de 200 Audaux (A.C.B. ST BRIEUC).

1er mai : Randonnée à GUESNOY.

6 mai : Journée des Demi-siècles à PLOUPHAN.

7 mai : Brevet de 200 Randonneur à TREQUEUX.

Circuit de Penthièvre (120 km) à LANBALLE.

14 mai : Randonnée à SAINT-CAST Le GUILDO.

21 mai : Randonnée à YFFINIAC.

28 mai : Brevet fédéral de 250 km à GUESNOY.

Randonnée V.T.T. à NUR de BPETAGNE.

4 Juin : Randonnée des vieilles pierres à DINAN.

Brevet de 300 Randonneur à LANBALLE.

Brevet de 300 Audaux (A.C.B. ST BRIEUC).

25 Juin : Randonnée de la forêt à L'HEMPTAGE-LORGE.

Brevet de 230 Randonneur à LANQUEUX.



## RETROUVAILLES DES BENEVOLES DE LA S N E J 2014

Le 29 novembre 2014, tous les bénévoles ayant œuvré pour la réussite de la Semaine Nationale et Européenne Jeunes, sans compter leurs efforts, avant, pour la préparation, pendant toute la semaine et après pour remettre tout en ordre, étaient conviés à se retrouver au « VACANCIEL » à MÛR DE BRETAGNE.

Hormis la centaine de bénévoles présents (sur les 130 invités), nous ont honoré de leur présence :

Madame LE CLEZIO Conseillère Générale, Mr H. LE LU Maire de Mûr de Bretagne, Madame

LAMOULLER représentant notre Président Fédéral absent retenu à d'autres obligations, Mr B. RAULT Président de la ligue Bretagne, Mr E. Ribault Directeur de la base de loisirs. L'animation avait été préparée par M. LE ROUZIC directeur de « VACANCIEL » au programme : prestidigitation, chants, danses.

Après un apéritif et quelques mots de Mr le MAIRE, de Bernard RAULT responsable de la

SNEJ, de Jean-Charles HARZO Président du CODEP chacun successivement a remercié

chaleureusement et mis en évidence les actions des bénévoles et des collectivités territoriales (conseil général, commune, communauté de commune, et les partenaires).

Toute cette assemblée est passée à table pour partager un délicieux repas dans une ambiance chaleureuse. Pendant ce repas nous avons pris connaissance du bilan et reçu un souvenir de cette S N E J 2014. L'après-midi, bien

avancée, chacun est reparti satisfait de cette journée de retrouvailles.



Un grand merci à tous, et au plaisir de se retrouver sur nos routes et chemins.

Jean-Charles HARZO



## Rencontre avec Paul HELLIO

Paul HELLIO licencié au club de Plédran, a reçu Le mérite du cyclotourisme de la Fédération Française de cyclotourisme et le trophée des 500 000 KM.

Il nous a reçus chez lui pour répondre à nos questions.

### Tu as maintenant 78 ans, mais à quel âge as-tu commencé le vélo ?



J'ai commencé à pédaler à l'âge de 7 ans et j'ai eu mon premier vélo à 14 ans. C'était ce que l'on appelait à l'époque un demi-course.

A 17 ans je me suis mis à la compétition, au club de Moncontour. J'ai couru durant 9 saisons.

### Comment peut-on devenir cyclotouriste après avoir été coureur ?

Tout d'abord par raison. Lorsque je me suis installé comme artisan à mon compte, les loisirs étaient plus limités et je ne pouvais plus m'entraîner comme il aurait fallu.

J'ai déménagé de PLOEUC SUR LIE à

PLEDRAN et j'ai pris une licence de cyclotourisme à l'ACB à St BRIEUC.

### Pourquoi un club ?

Pour ne pas rouler isolé, avoir des compagnons de route, faire des projets. D'ailleurs avec un ami nous nous sommes rendu compte que beaucoup de gars roulaient à PLEDRAN. Pourquoi ne pas créer un club ? Chose dite, chose faite, nous créons le club en 1975.

Le copain prend la Présidence.

### As-tu pris des responsabilités au sein du club ?

Oui, mais un peu malgré moi. Lors de l'Assemblée générale de 1982, j'apprends que je suis élu alors que je ne m'étais pas présenté. On m'explique alors que le copain veut lâcher la Présidence. Je me retrouve ainsi Elu et Président et cela durant 6 ans.

### Mis à part les sorties hebdomadaires, as-tu fait des sorties ailleurs qu'au tour de PLEDRAN ?

En effet, j'ai fait 2 PARIS-BREST-PARIS, en 1983 et 1987.

Je me souviens que ces années là, je partais très tôt le matin, je faisais 50 KM puis je revenais au rendez-vous et je repartais pour 100 ou 120 KM avec le club. C'était un bon moyen pour faire du kilométrage et pour rouler tout de même avec les amis.

Autrement, j'ai participé à 19 Semaines Fédérales. La première a été celle de MER. Ces semaines permettent de découvrir une région et d'autres cyclos. Je les faisais en tandem avec mon épouse. Autrement, lors de vacances, je n'hésitais pas à escalader quelques cols qui se





trouvaient à porter de roues. Par contre, je n'ai jamais eu l'occasion de faire des brevets « Cyclo- Montagnard ».

**Tu faisais donc du tandem avec ton épouse, comment t'es venue cette idée ?** Ma femme était licenciée au club et le tandem nous permettait de rouler ensemble dans le même effort.

C'est un copain qui nous a construit le tandem. Je lui ai procuré des vieux cadres de vélos et il nous a fait un superbe engin que nous possédons toujours. Il faut noter que Jean-Pierre n'était pas vélociste et faisait cela pour le plaisir.

**Avec l'âge, comment pratiques-tu maintenant ?**

J'étais encore à la semaine Fédérale de Saint Pourçain sur Sioule en 2014. Autrement, sorties hebdomadaires le mardi, jeudi et dimanche. Et quelquefois le samedi

au cas où la météo du dimanche ne serait pas bonne.

Je viens d'avoir un petit problème de santé, mais j'attends le « feu vert » pour recommencer.

**Félicitation pour ce trophée et cette récompense bien mérités. En espérant te rencontrer prochainement sur nos routes.**

Propos recueillis par Michel SALAN et Olivier COLLIUO

## **Formation Premiers Secours Prévention et Secours Civiques (niveau 1) PSC 1**

Le CODEP 22 a organisé une journée de formation « **Prévention et Secours Civiques-niveau 1** »

le samedi 14 février 2015 à la Maison des Sports à Ploufragan (Brézillet), réservée aux adhérents des clubs cyclotouristes des Côtes d'Armor.

**9 cyclotouristes** y ont participé, en provenance des clubs d'**Hénon, Pléneuf et ACB**.

La formation a été assurée par Monsieur **Bretagnolle Olivier**, formateur à la Protection Civile départementale.



**Un grand Merci à tous ceux qui ont suivi ce stage et à ceux qui l'ont suivi avant. Ce n'est pas uniquement pour pouvoir devenir Moniteur, cela leur servira peut être à sauver des vies, sur la route et même ailleurs. Nous ne pouvons qu'encourager celles et ceux qui veulent bien sacrifier une journée de leur temps pour cette bonne cause**



## ORGANISATIONS DE CYCLOTOURISME

Bien souvent, nous fonctionnons par habitude, reprenant les mêmes façons de faire que les fois précédentes. Quelquefois nous amenons des modifications, mais tout cela sans avoir pris connaissance de nos droits et nos devoirs.

En effet, nos organisations sont régies par un règlement validé par le Ministère des sports après avis du Ministère de l'intérieur (décret n° 2022 – 212 du 5 mars 2012).

Il existe également une « Charte » des organisations de cyclotourisme qui a été adoptée par les clubs en assemblée générale FFCT, les 5 et 6 octobre 2012 en Avignon et actualisée par le Comité Directeur le 06/02/13.

Etant affiliés à la Fédération Française de cyclotourisme, nous ne pouvons, légalement, organiser que des manifestations respectant ce règlement et donc la « Charte ».

Les autres manifestations : cyclosporives, ou à but humanitaire organisées par des associations non fédérales, ont d'autres obligations. Bien souvent, ils doivent faire une demande et non une simple déclaration en préfecture, prendre une assurance spécifique etc....

### **Il semble bon de rappeler quelques points importants :**

**Contexte :** « En se comportant comme un hôte, vis-à-vis de ses invités, tout organisateur assure la promotion du cyclotourisme dans le respect de l'éthique Fédérale et les valeurs intrinsèques propres à la FFCT que sont l'amitié, l'accessibilité, le désintéressement, le partage et la convivialité.

**Règlementation :** « Toute organisation doit se conformer au règlement type des organisations de cyclotourisme soumises à déclaration »

### **Dénomination : Donnons le bon titre.**

*Une concentration* est un regroupement de cyclotouristes en un lieu déterminé. Les participants s'y rendent seuls ou en groupe sans parcours imposé.

*Rallye* : c'est une organisation de faible ou moyenne distance agrémentée d'une recherche d'un ou plusieurs points de contrôle. Parcours non imposé, pas de fléchage.

*Une randonnée* est une organisation sur un ou plusieurs parcours de distances variables comportant un ou plusieurs contrôles fixes. C'est ce que nous organisons le plus couramment.

**Amplitude horaire :** Les délais de parcours sont calculés afin de permettre la participation du plus grand nombre sans inciter à rechercher la plus grande vitesse :

**Moyenne horaire sur route :** Minimum 12 Km/h – Maximum 28 Km/h

**Moyenne horaire en VTT :** Minimum 6 Km/h – Maximum 15 Km/h

**Départs :** échelonnés sur 1 heure. Pas plus de 20 cyclos à la fois.

**Tarification :** En rapport avec les prestations fournies. Réduction (entre 2 et 6€) pour les licenciés FFCT. Gratuité recommandée pour les mineurs licenciés FFCT ou non.

**Documents :** Enregistrement des inscriptions obligatoire. Carte de route **NOMINATIVE** elles comporte le nom de la randonnée, celui de l'organisateur, la date, le nom du participant, son numéro d'inscription, le parcours choisi les numéros d'appel d'urgence et les consignes de sécurité.

**Ce document est obligatoire vis-à-vis de l'assurance Fédérale**

Dans ces documents, vous trouverez également : **La charte du pratiquant route, du pratiquant VTT et de l'assistant de parcours** (à ne pas confondre avec le « Signaleur »)

Nos organisations doivent être ouvertes à tous. Elles doivent permettre de se retrouver entre cyclos, en famille et si possible faire découvrir notre passion sport, santé, convivialité.

Les autres organisations ne sont pas rejetées, elle sont prisées par certains d'entre nous et c'est normal, mais ne les imitons pas, car nous ne sommes pas habilités à cela et encore moins assurés pour cela.

Ceci n'est qu'un extrait de la charte et du règlement. Ces documents son téléchargeables sur le site de la FFCT : <http://ffct.org>

- gestion documentaire
- organisation de manifestations
- Charte des organisations
- Règlement des organisations

Bonjour c'est Jean  
En ce début d'année, je dois vous faire un aveu !  
Je suis Daltonien !  
Mais français quand même ... Franco Daltonien !  
J'entends vos questions ... pourquoi, comment ...  
Quelques réponses  
J'entends parler de feux tricolores, pour moi il y a un feu en haut  
quand il est allumé je m'arrête un feu en bas et un feu au milieu qui  
est là parce que on ne savait pas où le mettre.  
Des proverbes  
La nuit tous les chats sont mauves.  
Je vois la vie en bleu clair  
Ne me parlez pas des arcs en ciel !  
Les clubs cyclo ont des maillots de couleurs différentes, des bleus, des rouges, des verts ...  
ah bon !  
Je ne reconnais que le maillot du club de Lamballe car ils ont pris modèle, disent les mauvaises langues dont je ne suis pas, sur un chiffon qui servait à un peintre pour essuyer ses pinceaux !  
J'ai repeint la façade de ma maison à mon gout !  
Mon épouse a craqué elle est partie avec un homme ... de couleur !  
Vous avez peu de chances de me voir à la télé, c'est loin le noir et blanc.  
Mon prochain mot sera plus sérieux ... peut être !







Bonjour c'est Philippe  
J'ai décidé de faire le Paris Brest Paris.  
Comme un alpiniste qui vise un sommet.  
Comme un navigateur qui veut traverser l'Atlantique  
Comme un plongeur qui veut voir plus profond  
J'ai demandé à Jean qui a de l'expérience quelques conseils

Je vois 4 paramètres à considérer pour réaliser ce périple qui n'est pas un exploit mais un aboutissement.

**La préparation physique**

Peu de cyclos ratent un PBP parce qu'ils n'ont pas assez roulé (il y a les brevets obligatoires), certains le ratent parce qu'ils ont trop roulé, plusieurs le ratent parce qu'ils mettent la barre trop haute.

**L'alimentation**

Une règle simple : prendre un repas normal à des heures normales.  
Contrairement au principe qui est martelé par les médias « Grignoter entre les repas »  
Et boire, boire ...

**Le sommeil**

Programmer à l'avance les étapes sommeil, ne pas attendre l'épuisement.

Dormir à des heures normales, peu mais sereinement (si possible)  
Même rester allongé sans dormir est profitable

**Le mental**

Quand on fait un PBP on n'est pas dans un état normal !  
On a des coups de mous !  
On peut être irritable et avoir des réactions ... curieuses !  
On a envie de ... vendre son vélo !  
Un PBP se réalise avec 60% de tête, ce qui laisse 20% pour chaque jambe

Alors facile un PBP ?

Non mais pas insurmontable et indispensable dans une carrière de cyclo.



Merci  
Jean



N° 100

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

Alain PIERRES

Horizontalement : 1 – Recueil de circuits. 2 – Petit fleuve nordiste – Secret murmuré pour les Vikings. 3 – Avant les pédales automatiques. 4 – Tente – Pronom personnel. 5 – Métal pour nos cadres – Devoir maison. 6 – Remettre ses chaussures. 7 – Aéroport pour hélico. 8 – Lac des Pyrénées – Réplique. 9 – Petit ruisseau – Personnage de légendes – Union locale. 10 – Etat de celui qui a réussi la montée du col – Tribunal des affaires sociales.

Verticalement : 1 – Organisation du Codep 22. 2 – Sensibilité en photo – Pronom personnel – Soulagement. 3 – Cinéaste. 4 – Longue période – Plante. 5 – Entraîne la chaîne du vélo. 6 – Direction des renseignements intérieurs – En remontant, sort du pavot. 7 – Voie en ville – Le cyclotourisme en est un. 8 – République asiatique – Appel. 9 – Terminaison féminine – Pas murs. 10 – Renault Sport – Ententes.

SOLUTION N° 99

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

Alain PIERRES

A  
l  
a  
i  
n  
  
P  
I  
E  
R  
R  
E  
  
A  
A