

Cyclo-Camping international

N°168 – AUTOMNE 2023

PÉROU

TUTOYER LE CIEL

FRANCE

**DE LA MER DU NORD
À LA MÉDITERRANÉE**

PRATIQUE

JAMAIS SANS MA HOUSSE

PORTRAIT

**LES CONCERTS NOMADES
DE ROZA**

**VIE DE L'ASSOCIATION
ITINÉRANCES ESTIVALES**

Écologie

Guiboles ou pétrole ?

 Je ne souhaite plus faire partie du réseau Cyclo Accueil Cyclo

Édito

Evolution de l'image du voyage à vélo en 40 ans !

Une information inconnue pour les jeunes et surprenante pour les anciens (pour ne pas dire les vieux !), c'est que l'image du voyage à vélo auprès du grand public a évolué de façon très importante depuis 40 ans, c'est à dire les débuts de CCI.

En 1982, quand on disait qu'on allait partir faire un voyage à vélo de plus de quatre semaines (c'est à dire plus que les vacances) et donc abandonner notre boulot... on nous prenait pour un fou. Et je ne parle pas de ceux qui partaient faire le tour du monde pour plusieurs années mais simplement de ceux qui quittaient la France et les pays limitrophes...

Maintenant, quand on dit cela, on nous répond souvent : ah ! Tu fais comme mon copain David qui est parti il y a trois mois en Asie...

CCI a sûrement un peu participé à cette évolution, mais, je pense, très peu.

La société a évolué sans notre influence, mais dans notre sens et c'est super !

Maintenant, prendre une année sabbatique à la fin de ses études pour découvrir autre chose est devenu classique. Plus souvent pour aller aider des gens qui en ont besoin que pour voyager à vélo mais c'est une très bonne évolution.

On voit donc que les jeunes ont évolué dans le « bon » sens... mais il reste encore des gens de notre âge qui paniquent quand leurs enfants ou leurs petits-enfants partent faire un grand tour à vélo.

À nous de les rassurer en leur racontant la vie de Bernard Magnouloux à qui ses deux tours de monde à vélo ont permis de devenir prof d'anglais et donc fonctionnaire (!) : le rêve pour les parents prudents.

Philippe ROCHE Créateur de CCI en 1982

Sommaire

N°168 - AUTOMNE 2023

► 4 Sur la route

- 4 La Puglia, ça nous botte !
- 8 Initiation à la rando en Bretagne Nord
- 12 Autour de la Montagne Sainte-Victoire
- 16 Pérou 2022, Cordillère blanche et Pastoruri, au plus près de la vraie vie...



► Guidolignes

- 20 Le Tour de France des vignobles
- 21 On a testé le voyage à vélo en transportant nos housses !



► 22 Portrait

- 22 Roza, artiste cyclo-solaire



► 24 Le cycliste oblique

- 24 Panneaux... rama



► 25 Elles & Ils voyagent

► 26 Nos ancêtres les cyclopathes

- 26 Un voyage en bicycle – En Bretagne



► 28 Voyage en vel'écologie...

- 28 Vélo et écologie : guibolle, pétrole, bagnole... Peut-on faire quelques comparaisons ?



► 30 Biblio-Cycles

► 31 Vie de l'association

- 31 Festival 2024
- 32 Retour sur...



Photo de couverture

Guy Lecointre : «Sur le chemin de St Jacques »

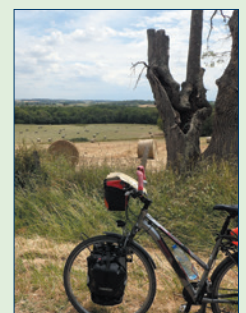
Pour les prochaines revues

Les textes (9 000 caractères environ pour la rubrique SUR LA ROUTE et entre 3 500 et 4 000 pour la rubrique GUIDOLIGNES) et les photos destinés aux prochains numéros doivent parvenir à : Luc DEVORS (luc.devors@gmail.com)

Dates de parution de la revue

mi-janvier • mi-avril • mi-juin • mi-octobre

Prochaine parution : N°169 : mi-janvier 2024



Directeur de la publication : François Coponet • **Coordination :** Fabien Savouroux et Véronique Olivier

Conception graphique / Mise en page : Fabien Savouroux

Ont participé à ce numéro :

Pascal Arnaud, Gilles Arnaud, Jean-Louis Barrère, Gérard Bastide, Françoise Bescher, Laure Besson, Rozenn Bouër, Simon Bouron, François Coponet, Luc Devors, Annick Dupuis, Charles Esmenjaud, Elisabeth Frat, Jean-Luc Gaudin, Paul Hecquet, Isabelle Lancelot, Quentin Lebastard, Guy Lecointre, Claudine Letourneux, Françoise Lissonet, Evelyne Maho, Catherine Malabre, Frédéric Michelland, Jean-Luc Mokhtari, Thérèse Monnerie, Jean-Yves Mounier, Thierry Mourlanne, Véronique Olivier, Philippe Orgebin, Christine Quinel, Philippe Roche, Roza, Raoul Ruiz, Fabien Savouroux.

AUTOMNE 2023 • Tirage : 950 exemplaires

Prix : 6 Euros TTC (frais de port inclus) • **Impression :** La Contemporaine – 11 Rue Edouard Branly - 44980 Sainte-Luce-sur-Loire • **ISSN :** 0755-0219.

La Puglia, ça nous botte !



▲ Enfin la mer à Gallipoli.

Jean-Luc et Catherine ont été séduits par le talon de la botte italienne. Dans les Pouilles ils découvrent avec bonheur des villes blanchies à la chaux et leurs escaliers abrupts. Dures épreuves pour des cyclo-voyageurs chargés ! Tant à l'intérieur des terres que sur le littoral, ils font de belles rencontres et savourent la délicieuse cuisine locale.

Jean Luc, randonneur de longue date et moi, relativement novice, avons choisi de nous élancer sur les routes de la Puglia, après la canicule soit le 12 septembre.

Comment rejoindre cette lointaine province avec deux vélos, quelques sacoches et... surtout une Bob ? Les transports en commun ne nous ont pas semblé opportuns. Alors, nous sommes descendus en voiture.

Il Professore Pavan, propriétaire de l'agriturismo « Il Pino Grande » à Castel Del Monte, a gentiment accepté de garder notre véhicule le temps de notre randonnée.

Le tour de La Puglia du sud se fera donc depuis Castel Del Monte dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Nous laissons de côté le parc national du Gargano qui promettait de superbes pay-



▲ Les escaliers des Pouilles, difficiles à vélo.

sages et de belles « bosses » à grimper !

Une fois sur la route, nous constatons très vite qu'il faut absolument privilégier les « petites routes blanches » car la notion de limitation de vitesse est totalement inconnue des conducteurs. Choix pas toujours possible.

Première étape à Gravina in Puglia où nous logeons dans un B & B. En effet, les campings se font rares à l'intérieur des terres et ceux de la côte ferment après la saison balnéaire. Donc la majorité de nos hébergements seront en dur, ce qui va nous permettre de faire de belles rencontres et, pour moi, d'avoir l'infini plaisir de parler italien. Première étape mais aussi première soirée dans une ville peu touristique où nous nous immergeons dans l'ambiance d'un vendredi soir : les habitants sortent tous pour faire *la passeggiata* (la promenade).



Incursion à Matera, troglos et trulli

Pourquoi ne pas faire un petit détour, juste à la « frontière », dans la région voisine de Basilicate pour visiter Matera ? Cette ville est célèbre pour ses habitats troglodytiques, les Sassi di Matera, classés au patrimoine mondial de l'humanité. Qui dit creusé dans la roche, dit escaliers partout. En vélo ce n'est pas vraiment recommandé ! Arrivés à proximité de notre logement, « La Dolce Vita », nous gravissons à pied une dizaine de marches, puis Vincenzo, notre hôte, nous aide à monter les vélos jusque devant notre habitation. Vincenzo est lui-même cycliste et il connaît bien le problème. Matera magique du lever au coucher du soleil où, entre les pierres, on se perd avec plaisir. Cette ville qui était la honte de l'Italie dans les années 70 à cause des conditions de vie misérables de ses habitants est devenue un joyau et une curiosité avec 80 % de ses habitations troglodytiques, réputation acquise grâce au célèbre roman de Carlo Levi « Le Christ s'est arrêté à Eboli ».

Retour dans La Puglia, vers une région célèbre pour ses trulli, maisons rondes tout en pierre aux toits coniques. Pour nous y rendre nous parcourons une fois encore de beaux paysages avec des centaines de kilomètres de murets en pierres tous plus beaux les uns que les autres qui délimitent les parcelles, travail acharné des agriculteurs au fil des siècles.

Alberobello, « capitale des trulli » est aussi celle du tourisme avec un intérêt, celui d'avoir un camping. Nous nous y posons quelques nuits afin de rayonner sur les petites routes. De superbes trulli ne demandent qu'à trouver de nouveaux propriétaires... on peut toujours rêver.



▲ Départ très matinal de Matera.

“ Cette ville qui était la honte de l'Italie dans les années 70 à cause des conditions de vie misérables de ses habitants est devenue un joyau et une curiosité avec 80% de ses habitations troglodytiques. ”



▲ Ambiance festive pendant la passeggiata à Gravina in Puglia.

Avant de rejoindre la mer ionienne, nous cherchons un endroit intermédiaire pour nous poser. Pourquoi pas Manduria, ville peu touristique ?

Une nuit chez le chef de gare !

Heureusement, avant de partir, nous avons contacté Roberto, cyclo-randonneur qui a créé avec des amis un parcours de 500 km sur le tracé de l'aqueduc Pugliese. Roberto nous avait listé les hébergements accueillant les cyclo randonneurs de manière bienveillante.

C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés au premier étage de la gare, dans l'ancien appartement du chef de gare. L'association *Naturalmente a Sud* a restauré cette « maison pour les voyageurs » avec comme projet social d'inciter au tourisme lent et responsable, entre autres. Le prix de l'hébergement sert à financer des actions sociales. Ce fut une très belle rencontre et des moments d'échanges avec les deux salariés de l'association qui nous ont accueillis. Nous avons eu envie d'adhérer à cette association et sommes repartis chargés de bonnes ondes avec la carte du voyageur responsable en poche.

La Puglia est aussi productrice de vin. Nous découvrons dans un petit bar le vin rouge local et son cépage *primitivo* intensément fruité. Le patron nous sert un verre généreux et très frais. Un petit moment après, avec un petit sourire amusé, il nous précise qu'il fait 16 degrés... Oups ! Il va falloir faire attention et ne pas tout boire si nous voulons retrouver notre chemin. Le *primitivo di Manduria* est le vin le plus célèbre de la province.

Après tous ces jours à pédaler, nous avons une envie de mer et de baignade en rejoignant la mer ionienne, direction Gallipoli et plus au sud encore Santa Maria di Leuca. C'était sans compter avec le vent du nord qui souffle fort. Le plaisir de >>>>





▲ Un des plus beaux villages de la Puglia Villafranca.



◀ Les belles petites routes bordées de murets en pierres sèches.

▼ Le départ depuis Castel Del Monte.



la mer, ce sera pour les yeux seulement. Cette côte est superbe avec Gallipoli sur son île entourée d'une eau transparente. Une pause ginseng /croissant sur les remparts au lever du soleil s'impose avant de continuer plus au sud et d'atteindre le phare de Santa Maria au bout du bout. Le deuxième plus grand phare d'Italie par sa taille et son importance maritime.

Bon, il reste cinq kilomètres de montée, première et dernière fois sur une route nationale, pour rejoindre le camping !

“ Nous découvrons dans un petit bar le vin rouge local et son cépage *primitivo* intensément fruité. Le patron nous sert un verre généreux et très frais. Un petit moment après, avec un petit sourire amusé, il nous précise qu'il fait 16 degrés... Oups ! ”

Les oliviers se meurent.

Il faut maintenant songer à remonter vers le nord en rejoignant la côte adriatique par une route superbe surplombant la mer, le vent a tourné et vient du sud. La pluie est annoncée pour demain... Effectivement, nous voilà bloqués à Otranto pour deux nuits en attendant que le mauvais temps cesse. On aurait pu trouver plus mauvais endroit que cette ville blanche entourée de ses remparts ! En plus, un peu de repos est bienvenu.

La vraie remontée commence avec plusieurs itinéraires possibles. Nous longeons d'abord la mer. La côte est plus plate mais très belle. Nous avons repéré un camping à 50 km au nord... mais il est fermé. Nous sommes loin de toute agglomération. Tout au long de notre parcours des pancartes nous annoncent des campings à la ferme, nous allons bien en trouver un ! Il resterait éventuellement le bivouac mais, à vrai dire, si l'un de nous a souvent bivouaqué l'autre n'est pas vraiment adepte de ce type d'hébergement, sauf en montagne près d'un torrent. Nous trouvons une structure agricole à une dizaine de kilomètres au milieu de nulle part. Ce sont des producteurs d'olives. Tous leurs oliviers sont morts, atteints par la bactérie *Xylella fastidiosa*. Depuis 2013, les oliviers de la région de la Puglia sont peu à peu décimés ; c'est d'une tristesse ! Certains replantent des espèces résistantes.

Nous prenons la direction d'Ostuni, la *città bianca* comme l'appelle notre hôte, sans oublier de faire un petit arrêt en milieu de matinée pour un petit Ginseng et un *pasticciotto*. La cuisine *pugliese*



▲ La crevaison du dernier jour et la seule !



▲ Programmation de l'itinéraire du jour ou comment sortir de la ville.



▲ Gîte pour voyageurs dans l'ancien appartement du chef de gare à Manduria.

est délicieuse, en particulier ses viennoiseries, et, comme la cyclo rando n'est pas synonyme de frugalité, nous en profitons dès que nous le pouvons. Il est toujours sympa de s'attabler avec les gens du coin dans un petit bar et d'observer la vie du village où nous nous arrêtons. Nos deux montures font toujours l'objet de commentaires divers.

“Encore des escaliers en arrivant à Ostuni. Il faut les contourner pour arriver à trouver l'hébergement. L'application Maps'me s'affole et n'arrive pas à nous guider... Cette fois nous n'avions pas pensé aux escaliers en réservant ! ”

Des perruches nous accompagnent.

Encore des escaliers en arrivant à Ostuni. Il faut les contourner pour arriver à trouver l'hébergement. L'application Maps'me s'affole et n'arrive pas à nous guider... Cette fois nous n'avions pas pensé aux escaliers en réservant !

La suite de la remontée par la côte ne s'annonce pas très belle même s'il y a de jolis villages blancs à visiter. Alors retour vers l'intérieur des terres et la région des trulli, cela fera du dénivelé en plus.

Sur la route, des cris de perroquets nous alertent ! Nous observons de superbes perruches, des conures veuves qui sont en train de faire de gros nids avec des branchettes. Elles viennent d'Amérique du Sud et des colonies se sont installées dans certains endroits. Une première observation pour nous.

Un dernier arrêt aux portes du Parc National des Murges avant de rejoindre Castel Del Monte et notre première crevaison en ce dernier jour.

Dix-huit jours plus tard, 787 km plus loin et 4 506 m plus haut, nous retrouvons notre véhicule à « Pino Grande » et son gardien, un peu inquiet, mais content de nous revoir. ●

Catherine Malabre et Jean Luc Mokhtari

Contact : catherine.malabre@orange.fr



▲ Solidarité cycliste. Jean-Luc dépanne un vttiste.



▲ Pause café-gâteaux de dix heures, quelque part...



Initiation à la rando en Bretagne Nord



▲ Phare de l'île Vierge.

À Angers, Quentin sympathise avec Andreas, lycéen de 15 ans de son groupe de cyclistes amateurs. Il décide de l'initier au voyage à vélo pendant une virée de huit jours en Bretagne Nord.



▲ Château de Combourg.

Petit, avec mes parents, la Bretagne Sud était une destination le temps d'un week-end. La Bretagne Nord m'est moins connue. Andreas est enthousiaste à l'idée de découvrir le voyage à vélo et le bivouac durant une semaine avec moi. S'il est capable de faire une grosse sortie hebdomadaire, j'ignore si mon compagnon sera capable d'enchaîner plusieurs jours de vélo.

En ce matin du 9 juillet, à la gare d'Angers, les vélos sont montés sans difficulté dans le TER pour Rennes. Passage par le Parlement de Bretagne, avant d'emprunter la voie verte le long du canal d'Ille et Rance. On avance bien sur le halage, il fait beau. Nos pérégrinations nous amènent à Combourg, dominé par le château se reflétant dans les eaux bleutées du lac. C'est l'occasion d'une visite guidée : l'ambiance austère plonge le visiteur dans les



▲ Le château de Challain-la-Potherie.

Mémoires d'outre-tombe de François-René de Chateaubriand. Andreas achète ce livre qu'il lira le soir. Après la visite, le circuit passe par Dinan, accueil chez ma tante.

Ambiance iodée de la Rance au cap Fréhel.

La balade du lendemain permet de découvrir la Rance et ses petits ports de pêcheurs. À marée basse, les limicoles viennent se nourrir dans les vasières. La voie verte emprunte le pont Saint-Hubert et continue sur un chemin côtier vers Saint-Suliac. De la pointe, admirons ces scènes bretonnes : une régate, des pêcheurs larguant les amarres...

Saint-Malo est rallié à midi. Après un petit tour intra-muros, arrêt dans une crêperie. Une photo devant les remparts et nous reprenons la route pour Dinard en empruntant le barrage de la Rance. La Vélomaritime zigzague entre terre et mer quand soudain apparaît le village de Matignon. Ce soir bivouac à côté d'un champ de maïs.

Passage au cap Fréhel avec un arrêt au fort la Latte, château surplombant la mer pour protéger les routes commerciales. L'itinéraire balisé longe la côte, les criques sont plus belles les unes que les autres. Pas un nuage ; à tous les médisants, non, il ne pleut pas tout le temps en Bretagne ! Déjeuner à Erquy face au port. Nous traversons Saint-Brieuc dans l'après-midi avant d'en sortir rapidement par un viaduc où est aménagée une piste cyclable le long de la quatre voies : à éviter. Les indications manquantes, n'ont pas permis de rejoindre le pittoresque port du Légué. À Plérin, nous rencontrons Pierre-Yves en vélo. À la retraite, après avoir emprunté la Vélodyssée l'année dernière jusqu'à Hendaye, il repart à l'automne pour longer la

Loire jusqu'à sa source au Mont Gerbier-de-Jonc. Repos à Binic au camping des Fauvettes ; il n'est pas cher et offre une vue incroyable sur la baie.

Découvertes entre Trégor et Léon

Passage à Plouha pour admirer une des plus vieilles églises de Bretagne, datant du XIII^e siècle, Kermaria an Iskuit. Le GPS nous conduit à Paimpol à travers des chemins et des petites routes. Au port, moules frites en terrasse, Andreas découvre le kir breton. Continuons vers Perros-Guirec et la Côte de Granit Rose aux roches extraordinaires avant de descendre à Lannion dormir chez Jean-Pierre, un CCiste rencontré à l'AG au mois de mai. Autour du barbecue, échanges nourris sur nos voyages respectifs.



► Saint-Malo.



▲ Bivouac à Goulven.





▲ Aber Wrac'h.



▲ Pointe de Saint-Suliac.



▲ Ossuaire de Ploudaniel.

Le jour suivant, la véloroute passe par Morlaix puis longe la rivière de Morlaix. En prenant de l'eau dans un cimetière, Andreas découvre quatre tombes au nom de sa famille. Le cantonnier nous apprend qu'il reste un Saillour dans le village. Andreas envisage de le contacter pour enquêter sur ses origines.

Lune rousse et colosse de pierre, envoûtants Abers

Plouescat marque l'entrée dans le pays des Abers. À la sortie de Goulven, une belle prairie face à la mer est idéale pour installer le bivouac. Une fois la tente montée, Andreas se propose de faire la cuisine, je me retrouve dans le rôle du transmetteur. En ce soir du 13 juillet, nous guetons les feux d'artifice, puis, las d'attendre, allons nous coucher. Soudain le galop de chevaux sur le sable nous sort du sommeil. Il s'agit d'un spectacle pyrotechnique que

nous ne pouvons apercevoir. Dans la nuit, la lune rousse contraste avec les nappes blanches de brouillard, à quelques centimètres du sol.

Nous atteignons Plouguerneau et décidons d'aller voir le phare de l'île Vierge. Sur les derniers kilomètres, nous traversons des villages balayés par le vent, une sensation de bout du monde nous envahit. Enfin, le colosse de pierre se dresse face à nous. Le contraste de la

pierre blanche du plus haut phare de pierre d'Europe avec le bleu turquoise de la mer est photogénique. Malheureusement, notre temps est limité et n'est pas suffisant pour continuer jusqu'à la pointe du Finistère, je reviendrai pour faire de la photo. On s'accorde quand même du temps pour longer l'aber Wrac'h et faire quelques clichés. C'est pour moi la plus belle partie du voyage.

Bretagne intérieure, des Monts d'Arrée au canal de Nantes à Brest

À Lannilis, le compteur affiche 40 km et nous devons être ce soir au sud de Carhaix chez une connaissance d'Andreas, cela fera une grosse étape. Après le déjeuner, nous découvrons les monts d'Arrée. J'aime l'ambiance champêtre qui règne au milieu des hêtres centenaires. La route grimpe à plus de 300 mètres d'altitude avant de redescendre dans la plaine, en alternant faux plats montants et descendants. Une semaine plus tard, nous aurons tous les deux une sensation de malaise en voyant les flammes détruire les forêts ancestrales que nous venions de traverser. Les kilomètres s'enchaînent, la fatigue et la nervosité s'installent. Le palier des 150 km passé, nous avons un regain d'énergie : l'allure est bonne. Arrivée à Guiscriff, chez Élodie, vers 21 h : 170 km au compteur et le dénivelé d'une étape de montagne. La soirée est passée à refaire le monde.

Nos organismes avaient besoin de repos après nos exploits : départ à 11 h. Comme la veille, nous traverserons des zones moins développées économique-





◀ Passage à Soudan.

▶ Camping de Binic.



ment. De Pontivy, nous rejoignons Josselin et le château des Rohan par le canal de Nantes à Brest. Nous trouvons à bivouaquer dans un chemin creux, juste avant que le soleil se couche.

Refuser la vie de château pour un pari un peu fou

Fiers de nos 170 km d'avant-hier, aujourd'hui, pourquoi ne pas tenter de rejoindre Angers d'une traite ? Il y a environ 200 km ; au pire, on s'arrêtera si le corps ne suit pas. Départ à 8 h 30. Andreas n'a pas de pêche ce matin. J'ai des doutes sur nos capacités à être à Angers ce soir. À notre rythme nous traversons Ploërmel puis Bain-de-Bretagne en Ille et Vilaine. Nous déjeunons à Lohéac près du Manoir de l'Automobile. Un membre de la FFCT locale vient à notre rencontre, ils organisent la rencontre nationale le mois prochain à proximité, nos 200 km du jour ne l'impressionnent guère. Après le déjeuner, Andreas a retrouvé des forces. On passe furtivement en Loire-Atlantique avant d'entrer dans le Maine-et-Loire. Il est 20 h quand les tours du château de Challain-la-Potherie se laissent apercevoir. Un food truck à pizzas est installé sur la place du château. Après la commande nous demandons si l'on peut se poser dans le parc du château, la pizzaiola dit que c'est possible. Une fois installés, un employé vient nous demander ce que nous faisons là : propriété privée et nous

demande de partir. Nous nous exécutons, mais Madame Nicholson, la propriétaire, arrive et nous invite à rester. Remerciement avec un grand sourire. Dîner devant ce magnifique château XIX^e siècle, construit, pour la famille de La Rochefoucauld, par l'architecte René Hodé, une célébrité en Anjou pour avoir dessiné de nombreuses belles demeures. Ce monument est surnommé « le Chambord du Maine-et-Loire ». Un employé vient à notre rencontre et nous demande en anglais d'où nous venons, nous apprenons qu'il a fait la Loire à Vélo en gravel avant la Covid. Nous aurions probablement pu planter la tente dans le parc, mais la vie de château a ses limites : reprenons la route.

Peu après nous allumons nos lumières pour rouler de nuit. Nos derniers kilomètres passent par une succession de petits villages. On se croirait dans la Race Across Europe, une course longue distance à travers l'Europe, il est agréable de rouler avec des températures clémentes. Minuit trente, on passe le panneau Angers, une joie immense nous envahit, objectif atteint ! Le GPS n'indique que 195 km, nous tournons en rond dans la ville pour arrondir à 200... Photo souvenir sur la place du Ralliement avant d'aller boire un verre. À mon étonnement, le lendemain, aucune courbature, juste une petite fatigue liée au manque de sommeil plutôt qu'à l'effort physique. En prenant son temps, tout est possible.

Encore une belle sortie cycliste à notre porte. Une découverte pour Andreas et un voyage initiatique sur plusieurs points. Mon compagnon a appris à faire des courses, cuisiner et gérer un budget, il pense repartir avec des copains de son âge l'année prochaine. ●

Quentin Lebastard

Contact : Grainesvoyageuses13@gmail.com

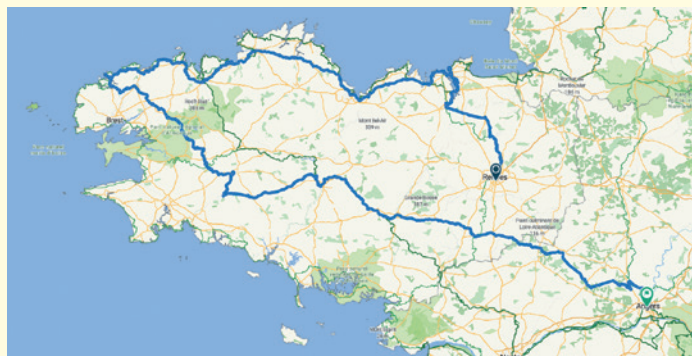
► En pratique :

► **Comment s'y rendre** : Rennes est facilement accessible en train, dans les TER il n'y a pas besoin de démonter le vélo, les nouveaux wagons sont aménagés pour le suspendre. Il y a des petites lignes de train qui desservent les côtes bretonnes. De Saint Malo à Dinard, pour éviter le barrage de la Rance, vous pouvez emprunter un bateau St Malo-Dinard pour 6 € (2022)

► **Où se loger** : sur la côte, il y a de nombreux campings pour tous les budgets à partir de 10 €/ personne. Pour plus de confort, vous trouverez des bed and breakfast.

► **Parcours** : Nous avons fait 960 km en huit jours de vélo, pour un dénivelé de 3 500 m. La Bretagne n'est pas plate, on ne fait que monter et descendre, pas longtemps, mais avec de bons pourcentages.

► **Tracé** : voir carte ci-contre



Autour de la montagne Sainte-Victoire

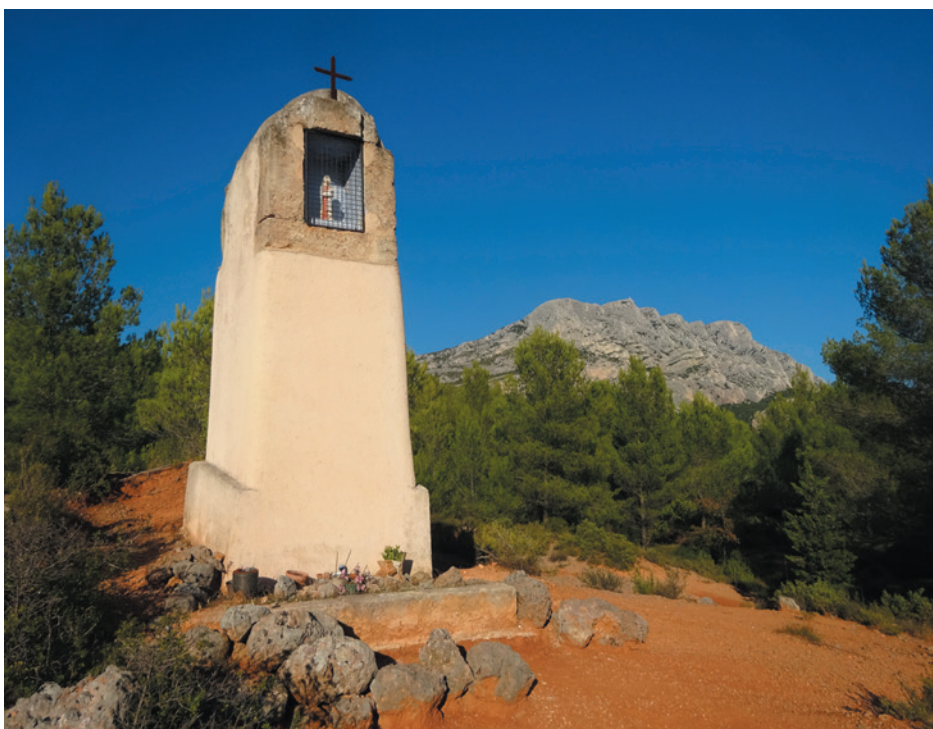


▲ Depuis la route Cézanne à Beaucueil.

Versant sud et versant nord, pays de Cézanne ou de Picasso... vignobles et villages, coins secrets, rencontres imprévues... au fil de sa route, Paul Hecquet nous fait découvrir une montagne qu'il connaît bien.

La fin octobre conserve un goût d'été. Je n'ai plus rendu visite à la montagne Sainte-Victoire depuis un long moment. Le vélo doit essayer de nouvelles sacoches. Autant de bonnes raisons pour m'en aller quelques jours.

D'abord quitter Marseille. Pour fuir la ville vers le nord, le col Sainte-Anne est le plus efficace. Sorte d'échappatoire, voie annoncée sans issue... menant directement vers la sortie. Route désaffectée, ensauvagée, devenue piste caillouteuse et poussiéreuse. Grosse pente, imposant souvent de mettre pied à terre, mais silence parfumé de la pinède assuré. Les oratoires en bord de chemin encouragent le visiteur. Colline de l'Étoile, site de Notre-Dame des Anges, col Sainte-Anne... étonnant vocabulaire céleste contrastant avec l'austérité des lieux et la proximité urbaine. Sans être parvenu jusqu'au ciel, je m'en suis un peu rapproché ! Épuisé et suant, me voici parvenu au sommet.



▲ Oratoire devant la montagne Sainte-Victoire



▲ Le bivouac est installé.

À travers la vallée de l'Arc, pistes et routes vers la Montagne

Une fois au col, véritable belvédère perché à 600 m d'altitude, on l'aperçoit immédiatement. Barre calcaire en travers de l'horizon, la Sainte-Victoire s'impose dans le paysage, dominant la vaste plaine de l'Arc. À ses pieds le plateau du Cengle, à l'ouest on devine Aix-en-Provence, à l'est le gros village de Puyloubier émerge du vignoble déjà en couleurs d'automne. Une vingtaine de kilomètres à vol d'oiseau séparent ma position de l'objectif. L'immense cheminée de la centrale de Gardanne marque l'azimut à suivre, plein nord. En roulant bien je peux être avant la nuit au pays de Cézanne. Mon fil conducteur sera le GR 2013, bien balisé de jaune et rouge.

Rejoindre le village de Mimet, suivre la piste forestière vers Gardanne, traverser la petite ville minière, passer l'Arc, la Nationale 7, l'autoroute... rejoindre enfin Le Tholonet, oasis d'ombre et de fraîcheur.

Au milieu de ces terres desséchées l'eau est abondante. Domestiquant la rivière Verdon depuis les Alpes, la Société du Canal de Provence a apporté la sécurité à la région. L'eau a permis les superbes platanes, eux-mêmes permettant... les terrains de boule sous leur ombre généreuse. Une halte s'impose, avant la dernière montée vers Saint-Antonin. Deux équipes assurent le spectacle. Vu le nombre de jurons proférés je comprends que l'enjeu est de taille, la fin de partie s'annonce disputée !

Les journées sont courtes, déjà le moment de s'installer pour la nuit. Par-

“ La nuit n'a pas été trop froide ? » « Je suis bien équipé, j'ai bien dormi... mais un sanglier est venu grogner autour du campement ! ”

celles clôturées, végétation épineuse et terrain rocheux imposent un moment de recherche. Je finis par valider un beau site de bivouac. À l'écart de la route, sol plat et accueillant, abrité du vent par un taillis et orienté face au levant. Le temps de dégager quelques touffes de thym, éliminer petits cailloux et branchettes, la tente est vite montée. Dans le même temps la lumière a vacillé, joué une dernière fois dans les reliefs du versant sud, teignant de mauve les falaises. La nuit d'automne tombe vite, la soirée sera à la frontale.

Deux matinaux, casqués et bardés

de cordages, montent vers la paroi de la Vierge. « La nuit n'a pas été trop froide ? » « Je suis bien équipé, j'ai bien dormi... mais un sanglier est venu grogner autour du campement ! » Le soleil se lève précisément face à la tente. Le temps de plier bagages, de charger le vélo, une nouvelle étape peut commencer.

Puyloubier et Pourrières, un vignoble réputé

Tout au bout de la chaîne, sous le pic des Mouches point culminant du massif, aux limites du Var, voici Puyloubier. Charmant petit village, quelques centaines d'habitants mais... 750 hectares de vignes, 60 viticulteurs, 40 000 hl produits par an classés Côte-de-Provence Sainte-Victoire. Superbe terroir, soigné, bichonné, caves opulentes attendant le visiteur, signalétique en langue anglaise, propriétés piquées de lignes de cyprès évoquant la Toscane, dispositif optimal visant une « clientèle à fort pouvoir d'achat » !

Sans doute une étourderie à la sortie des maisons, la route me conduit... à l'entrée d'un domaine militaire ! Pourtant pas de barbelés ni de miradors. Je risque prudemment quelques tours de roues, réticent à rebrousser chemin. Endroit superbe, gazons « au carré », massifs fleuris, ambiance apaisée. Des bâtiments, une place dans la pinède où... des soldats coiffés du béret vert manœuvrent au pas. Un colosse en treillis me fusille du regard... me souhaitant bienvenue ! Je peux traverser le terrain, il faudra juste « ne pas vous perdre dans le dédale des pistes qui partent ensuite dans les vignes ». Tiré du labyrinthe, ayant rejoint la départementale, je reprends mes esprits ! Le Domaine Capitaine Danjou héberge l'Institution des Invalides de la Légion Étrangère. Sont reçus des hommes abîmés, âgés, seuls, trouvant un cadre paisible et chaleureux, pouvant aussi reprendre goût à l'existence en travaillant au vignoble. Le vin, en vente sur place, est exporté dans le monde entier.

La longue mais régulière « remontada » à partir de Pourrières permet >>>>



▲ Au col des Portes, vers Vauvenargues.



▲ Le château de Vauvenargues.



▲ Fontaine du canal de Provence au Tholonet.



▲ Une partie de pétanque sous les platanes du Tholonet.

▲ Entrée du Domaine Saint-Ser à Puylobier.

de rejoindre le versant nord du massif. L'ambiance change, orientée plein nord la montagne devient froide, habillée de chênes blancs, désertée par les hommes. Une plaque honore le souvenir du maquis du Puits d'Auzon. Sur ces terres isolées l'observatoire de la Sinne profite de la masse sombre de la montagne garantissant la pureté du ciel. Les Astronomes Amateurs Aixois y veillent sur l'univers !

“ Faire « le tour » est un classique. Une soixantaine de kilomètres à parcourir dans la journée. Avec mon chargement je suis plutôt escargot, régulièrement dépassé... et encouragé ! ”

Versant nord, sauvage et désert, vers Vauvenargues et son château

Faire « le tour » est un classique. Une soixantaine de kilomètres à parcourir dans la journée. Avec mon chargement je suis plutôt escargot, régulièrement dépassé... et encouragé ! Fusées sportives toutes bariolées, promeneurs accompagnés par l'assistance électrique, vacanciers étrangers coachés par quelque agence de tourisme... Un couple venu de Brème me raconte son parcours, appréciant le climat et les paysages de la région.

Cramponné au guidon, serrant les freins à deux mains, je réalise pourquoi je croise si peu de cyclistes. Nous allons tous dans la même direction ! La descente depuis le col des Portes vers Vauvenargues est brutale, un pourcentage à deux chiffres. Le parcours est conseillé à contre-sens de la montre, les reliefs étant bien plus faciles à négocier !

Ruelles désertes, commerces fermés, heure de la sieste. Pas de signe ostentatoire, animation touristique, musée ou attraction... Vauvenargues protège fermement sa tranquillité. Un peu à l'écart, au-dessus des maisons, caché dans les arbres, Pablo Picasso peut reposer en paix dans le parc de son château.

Le lac de Bimont, la route Cézanne, encore une nuit

Choisir, entre traverser la ville d'Aix-en-Provence ou suivre le « raccourci » qui, par le franchissement du monumental barrage de Bimont, rejoint directement la route Cézanne. Je prends l'option ornières et poussière, voulant rester le plus de temps possible auprès de la montagne. Depuis la crête, la Croix de Provence, sommet occidental, domine les eaux bleu azur du lac de retenue. La piste longe la réserve géologique, gisement réputé pour ses restes d'œufs de dinosaures. Un panneau rappelle que le ramassage des fossiles est formellement interdit.

La route Cézanne court au long du versant sud. Site classé, la chaussée doit conserver son gabarit étroit et son tracé tortueux. Un plaisir pour les yeux, mais un vrai souci pour le cycliste, les bolides qui y circulent n'étant plus de tranquilles diligences !



► Sainte-Victoire au loin, depuis le col Sainte-Anne.





▲ Artiste peintre au bord de la route Cézanne.



▲ La Croix de Provence, depuis le barrage de Bimont et son lac de retenue.

Une artiste s'est installée face au paysage. Je me fais discret pour admirer son travail. Le site est connu des amoureux du maître, les chevaux sont fréquents, s'exerçant au modèle. Les autocars de touristes s'y succèdent également, pour quelques minutes de « pause selfie ».

Hôtels très confortables, camping de Beau-recueil sympathique, gîte d'étape de Puyloubier qui mérite la halte, mais bivouaquer reste une aventure. Je veux passer une nouvelle nuit auprès de la belle, parfumée de romarin ! Les dieux du vent se sont réveillés, un petit mistral est en route qui purifie le ciel, précisant le galbe du morceau de lune. Le mont Venturi, appellation provençale originale, retrouve son sens premier.

Derniers kilomètres, traversée de Trets, au revoir à la Montagne

Route barrée devant le cimetière, à la sortie de Trets. Arrive au ralenti un corbillard, suivi d'une longue procession silencieuse. « Un enterrement à pied, un moment qui ne se voit plus » ! J'échange un mot avec l'employé des pompes funèbres. « Dans le pays, la tradition se garde. Les familles y tiennent. Nous faisons tous les villages du coin. C'est un rite, un dernier partage avec le défunt. Mais quelquefois c'est loin et certains ont du mal à suivre ! »

La vendange est rentrée, le vin dans les fûts, les oliviers chargés de fruits attendent la récolte. L'hiver méditerranéen peut arriver. Les chèvres de la Pastorale du Régagnas me regardent grimper. Il me reste à repasser la ligne de crête, franchir le pas de la Couelle pour retrouver la vallée de l'Huveaune et rouler vers Marseille. Un dernier arrêt au passage du col, un dernier regard vers la montagne, immobile sur l'horizon. ●

Paul Hecquet

Contact : denis.hecquet@outlook.fr



▲ Entrée de l'Institution des Invalides de la Légion.



▲ Piste forestière vers Gardanne.

Pérou 2022, cordillère blanche et Pastoruri, au plus près de la vraie vie...



▲ Portachuello de Llanganuco.

Dans une vidéo diffusée par YouTube il y a quelques années, cette question était posée à des cyclo-campeurs : « Pourquoi voyagez-vous à vélo ? » Longtemps cette question m'a interpellé, et puis un jour j'ai trouvé ma réponse :
« Pour voir la vraie vie ».

Ce voyage à vélo nous a permis, avec mon copain Raoul, d'aller au plus près de la géographie du Pérou, de son histoire, de ses habitants. Peu à peu, lentement, au fil des paysages et des rencontres, les pièces du puzzle s'assemblent. L'image que je vais retenir du pays se forme. Elle est le plus souvent bien contrastée. Les moments lumineux côtoient les galères, voire des lieux un peu glauques. Partons ensemble pour un beau voyage dans les Andes péruviennes, au plus près de la vraie vie.

Premiers tours de roue péruviens : l'eau des Andes

29 mai 2022, Raoul et moi sommes chez Lucho à Trujillo, sur la côte pacifique, à 500 km au nord de Lima, prêts pour le départ. Devant nous, 1 400 km et 28 000 m de dénivelé positif pour rejoindre Lima en passant par la cordillère Blanche et le Pastoruri. Nous débutons une longue ascension au milieu des cultures de canne à sucre, d'ananas et d'avocats. La zone côtière du Pérou est désertique, mais l'eau descendue des Andes vient irriguer les cultures. Le Pérou possède une longue tradition agricole. Au soir du troisième jour, nous découvrons avec

un peu d'effroi l'impact écologique de l'activité minière. Au-dessus de Shorey, à 4 000 m d'altitude, un bassin de plusieurs hectares contient des boues contaminées par l'exploitation des mines d'or. Le site est abandonné. L'entreprise minière canadienne a disparu en laissant tout sur place. Les eaux de ruissellement vont couler dans la rivière Moché, qui irrigue les cultures...

Mœurs locales et vie quotidienne

Après six jours de route, nous faisons une première escale à Mollepata, petit village tout mignon perché à flanc de montagne. Notre hôtesse, retraitée, vient passer quelques jours dans sa maison de

famille. Elle s'est expatriée plus de vingt ans pour échapper aux années de terreur du Sentier lumineux. Je ne connaissais pas l'ampleur de cette vague terroriste, suivie par la répression policière, sous l'ère Fujimori. Le Pérou est aujourd'hui une démocratie. La parole est libre et les Péruviens ne se gênent pas pour dénoncer la corruption endémique. Les prochaines élections seront l'occasion de changer de *ladrón* (voleur) comme ils disent. Un villageois m'apprend aussi que les trois derniers présidents du Pérou sont en prison. Bravo.

Au fil des kilomètres, nous découvrons la géographie du pays. Souvent notre destination est visible sur l'autre versant et assez proche à vol d'oiseau. Mais par la piste c'est trente kilomètres. Il faut d'abord descendre dans un fond de vallée, puis remonter 400 mètres de côtes pour atteindre le village suivant. Ce pays est extrêmement exigeant pour les cyclo-campeurs. Mais le ravitaillement est facile : à condition d'aimer le poulet-frites-riz, dans chaque village on trouve facilement où manger pour deux ou trois euros. De même il est très facile de trouver des petits hôtels appelés aussi *hospedaje*, une dizaine d'euros pour une chambre. Contrairement à notre beau pays de France, les petits commerces sont là, même dans les villages les plus reculés.

Géographie et humanité : les violents contrastes de la montagne

Après le canyon del Pato et sa route aux trente et un tunnels, puis la ville de Caraz, nous entrons dans la cordillère Blanche. L'Alpamayo (5 947 m) et le Huascaran (6 768 m) nous invitent dans l'univers de la très haute montagne.

Nous bivouaquons sur les rives de la lagune de Llanganuco. Le parc national du Huascaran est très prisé des andinistes et



► On file la laine en attendant le bus.

► Punta Olimpica

“ Notre hôtesse, retraitée, vient passer quelques jours dans sa maison de famille. Elle s'est expatriée plus de vingt ans pour échapper aux années de terreur du Sentier lumineux. ”



▼ Au loin Mollepata.



des trekkeurs. L'ascension du Portachuello de Llanganuco à 4 767 mètres se déroule dans un décor grandiose. Nous sommes dans un écrin de ciel bleu, de glaciers et de lagunes turquoise. Il nous faudra quatre heures d'effort, souvent en poussant le vélo, pour en atteindre le sommet. Llanganuco, Huascaran, Punta Olimpica, pendant plusieurs jours, les mots nous manquent... Nous posons souvent pied à terre pour admirer les montagnes et rendre hommage aux panoramas. Parfois, pendant ce voyage, la beauté des paysages souligne la pauvreté ambiante. À Wecroncocha par exemple, le contraste est violent, difficile de choisir ses mots pour le décrire. Le contact avec les habitants est néanmoins aisé et cordial. Nos bicyclettes chargées et nos mines hirsutes facilitent les rencontres. Nous bivouaquons dans la cour de l'école. Tous les villageois sont réunis pour regarder le match >>>>



▲ Vigognes.



▲ Le Portachuello.

qualificatif Pérou-Australie. Aux tirs au but, le Pérou perd et n'ira donc pas au Qatar. Je suis triste pour eux. Les chiens errants et agressifs sont une constante au Pérou. Nous avons appris à nous en défendre. S'arrêter et ramasser un caillou suffit à les calmer. Deux cyclistes rencontrés n'avaient pas ce savoir-faire. Ils ont été mordus. Dans les Andes, l'accès à une injection antirabique est aléatoire. Parler espagnol pour des Français est assez aisé. Au fil de nos rencontres, nous parlons de politique, d'histoire, de la civilisation inca, des colons espagnols, de Mbappé et Benzema, du Pérou, de la France... Pouvoir communiquer, cela fait une grande différence. Rien à voir avec notre expérience sur la Pamir Highway, ma connaissance du russe se limitant à quelques mots.

Chacas-Huaraz, d'une généreuse ONG à un glacier fantôme

Nous arrivons à Chacas, joli village lové dans un repli de la montagne. Curieusement la Plaza de Armas est bordée de maisons de style andin et andalou, avec des balcons en bois sculptés. Il y a plus de vingt ans, une ONG italienne s'est installée ici et toute la région bénéficie de son action. Ils nous disent : « Nous voulions faire quelque chose pour lutter contre la pauvreté ». Des dons sont envoyés d'Italie. Des retraités italiens sont là pour construire des micros centrales hydroélectriques qui alimentent les villages isolés. Un hôpital, des ateliers de formation professionnelle, des hébergements et une cantine pour les pauvres ont été construits grâce à leurs actions. Des familles bénévoles laïques ont laissé leur belle Italie pour dédier leur vie,

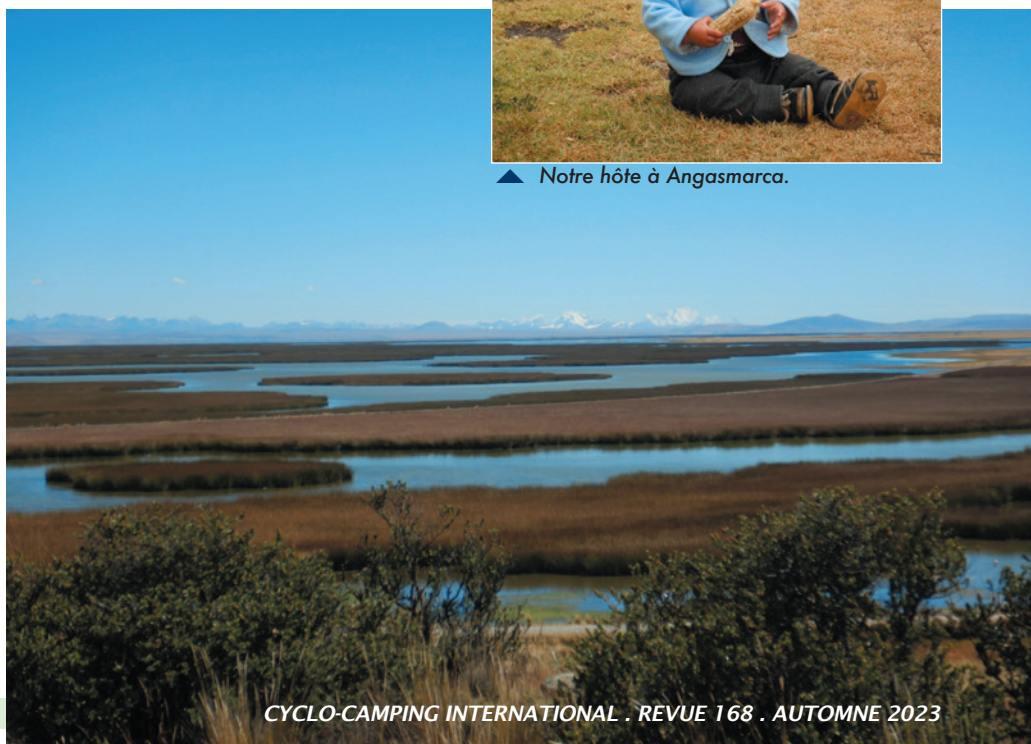
“ L'environnement est un peu hostile, ciel bas, aucune présence humaine, prairies pelées... Nous bivouaquons à l'entrée du parc, à 4 100 m d'altitude. L'obscurité totale, le silence absolu, la nuitée sous la voûte des étoiles est un grand souvenir. ”

ici au Pérou, à aider les pauvres. J'éproue un profond respect pour ces gens qui, dans la convivialité, vivent leur engagement jusqu'au bout dans des actions concrètes. Après la magnifique ascension de la Punta Olimpica nous plongeons vers Huaraz sous la surveillance imposante du Huascarán et les glaciers du Contrahierbas. Huaraz c'est un peu la Mecque de l'andinisme

au Pérou. Comme souvent, la circulation est anarchique, la ville est grouillante et bruyante. Après deux jours de repos, nous reprenons la route en direction du Pastoruri. Le Pastoruri est un glacier qui est en train de disparaître. Il est devenu le symbole du changement climatique au Pérou. Quarante kilomètres après Huaraz, nous quittons l'asphalte pour une piste de terre, large et montant en pente douce. L'environnement est un peu hostile, ciel bas, aucune présence humaine, prairies pelées... Nous bivouaquons à l'entrée du parc, à 4 100 m d'altitude. L'obscurité totale, le silence absolu, la nuitée sous la voûte des étoiles sont un grand souvenir.



▲ Notre hôte à Angasmarca.



► L'altiplano après Cerro de pasco.



▲ Laguna de Llanganuco.

Tutoyer la haute montagne

L'étape suivante est l'une des plus belles et sûrement la plus difficile. Nous entrons dans l'univers des Puya raimondii, plantes surprenantes ne poussant que dans les Andes et au-delà de 4 000 m. Les glaciers sont encore bien là et nous écrasent de leur présence. Cela génère du stress aussi et les difficultés s'enchaînent depuis le matin. Nous atteignons enfin le point le plus haut du voyage : 4 880 m. Pour rallier Huanuco, nous avons deux étapes terribles. Les Chinois construisent une route large en pleine montagne. Le but pour eux, c'est de faciliter l'accès aux mines et aux matières premières. Rassurez-vous, ils ne font pas ça pour les beaux yeux de nos amis péruviens ! Nous progressons dans la boue, au milieu des engins, des compresseurs et marteaux piqueurs. Parfois je cours avec le vélo sous la menace des chutes de pierre déclenchées par les tirs de mine... l'enfer. Pour rentrer à Lima, nous faisons l'impasse sur la montée vers Cerro de Pasco, plus haute ville du monde à 4 350 mètres (nous franchissons les 2 400 m de montée en autocar). Nous dormons dans un petit hôtel, glacial, ouvert aux mille vents. Le lendemain, nous parcourons plus de cent kilomètres sur l'altiplano à 4 000 m d'altitude. Le ciel est d'un bleu limpide, mais le froid est vif. Nous rencontrons des vigognes, le seul camélidé andin qui n'ait pas été domestiqué. La vigogne est l'emblème du Pérou, moins connue mais plus élégante que les lamas et autres guanacos ou alpagas.

¡Pura vida!

Un dernier col, et nous plongeons vers Lima avec 4 830 m de descente... c'est quand même assez rare pour être rapporté. La cordillère blanche, la pauvreté, les lagunes vertes, les dommages à l'environnement, les glaciers, le parc du Pastoruri, les chiens errants, les merveilleux paysages de montagnes, les discussions faciles avec les habitants, le pisco sour forment comme un concentré de la vraie vie, la pura vida au Pérou.

Vive le vélo, vive le Pérou ! ●

Gilles Arnaud et Raoul Ruiz

Contact : gill.arnaud@wanadoo.fr

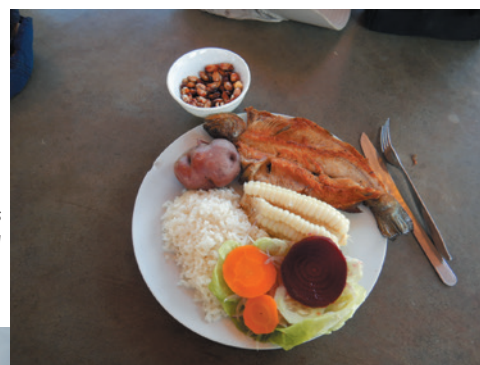


▲ Chacas.



▲ Les Puyas raimondii c'est ici et nulle part ailleurs.

► Repas classique au Pérou.



▲ Merveilleux Pastoruri.

Le Tour de France des vignobles

Pendant l'été 2021, à l'heure de la retraite, Simon et sa compagne Guylène se lancent dans un voyage hors norme : un tour de France des vignobles à vélo, 3500 km en 100 jours.

Le parcours emprunte les véloroutes : vignobles du val de Loire par la Loire à vélo, route des vins d'Alsace par la Via Romea, côtes du Rhône par la Via Rhôna, etc. Chaque étape fait l'objet de visites dans un domaine viticole à l'improviste. Les vignerons tamponnent le carnet de voyage, « credential » de notre pèlerinage œnologique. Les nuits dans les campings régénèrent nos batteries et celles de nos destriers, assistants bien utiles pour préserver nos articulations vieillissantes.

Départ humide de Niort par la Vélo Francette. Chaque appellation a ses cépages : le chenin des fiefs vendéens, le muscadet du pays nantais, les cabernets d'Anjou, les sauvignons de Touraine et de Sancerre... À chaque visite, l'accueil est chaleureux. Les vignerons parlent de leur métier avec passion, rédigent un mot d'encouragement sur notre carnet, nous invitent à déguster leurs meilleurs crus et parfois à visiter les chais.

En Champagne, nous fêtons les 1000 km avec une coupe de fines bulles. Sur la fameuse route des vins d'Alsace, le pain d'épices moelleux accompagné d'un verre de gewurztraminer régale nos papilles. Passés Doubs et Jura, voici le prestigieux vignoble de Bourgogne. Nous découvrons les climats, cette mosaïque de terroirs finement délimités inscrite au patrimoine de l'Unesco qui contribue à la renommée et aux prix des vins de Bourgogne.

À Pommard, un œnologue nous apprend à comparer deux pinots noirs, l'un au goût de cassis aux notes poivrées, l'autre, d'un pourpre épais, qui dévoile un parfum intense de fruits rouges. Nous sommes émerveillés par la richesse du vocabulaire de la qualification des vins.

Dans le Beaujolais, le pinot laisse sa place au gamay. Passé Lyon, soleil ardent, la déshydratation nous guette. Dans le vignoble savoyard, les dégustations sont généreuses, mais il y a toujours un crachoir à disposition. Il n'est pas nécessaire d'avaler pour apprécier les arômes, les capteurs sont au niveau du nez et de la bouche. Dans la gourde, l'eau est toujours claire, nous la buvons sans modération.



Poussés par le mistral, nous découvrons les côtes du Rhône. Au sud, les éléments sont réunis pour produire des vins charpentés. La chaleur et le vent génèrent un stress hydrique, les vignerons installent des goutte-à-goutte dans les vignes.

Notre coup de cœur s'adresse à une femme. Cette vigneronne s'est fait une place dans ce monde masculin, après une reconversion. Elle est fière de ses vignes et de ses assemblages de syrah et de grenache. Elle n'est pas seule, beaucoup de domaines se transmettent désormais de père ou de mère en fille.

Les rosés de Provence nous invitent à l'apéritif à l'ombre des cyprès, puis il nous faut choisir quelques adresses dans l'immense vignoble du Languedoc-Roussillon. Nous aspirons au repos, mais le Sud-Ouest nous réserve quelques belles découvertes. Jurançon, Madiran et Irouléguy sont des vins puissants qui évoquent les copieux plats de gibier de la région. La Scandibérique nous mène aux vignobles bordelais. Nous toquons à la porte des grands châteaux comme à celle des petits producteurs : Médoc, Saint-Emilion, Sauternes.

Les jeunes vignerons ont compris la tendance du marché vers les vins bio. L'un d'eux qui cultive sa vigne de merlot en biodynamie a même remplacé le tracteur par des chevaux.

La visite de la Cité du vin à Bordeaux consolide tout ce que nous avons appris sur le terrain. Le musée concentre le savoir sur l'univers viticole.

Les matins de la fin septembre sont frisquets : il est temps de rentrer. Les derniers coups de pédale sur la Flow Vélo nous ramènent à Niort. Les « Cyclœnotouristes » aspirent au repos. Soixante quatorze vignerons ont tamponné notre carnet. Ce voyage sportif s'est avéré également culturel, œnologique, relationnel et introspectif. Il a dressé les contours de notre vie de retraités, plus proches de la nature, actifs et moins pressés, soucieux d'entretenir le lien social. ●

Simon Bouron

Contact :

simon.bouron@orange.fr

Les cyclœnotouristes – Tour de France des vignobles à vélo et en van en cent jours - 404 pages ; 24,00 €

<https://www.editions-baudelaire.com/>

On a testé le voyage à vélo en transportant nos housses



▲ Le double usage permet d'utiliser la housse comme un tapis

Genèse du projet

Maintenant que nous travaillons dans le domaine du vélo (nous sommes fabricants de sacoches), plus question de partir voyager à la belle saison puisque c'est notre principale période de travail. Nous avons donc patienté jusqu'au mois d'octobre où nous avons cherché une destination agréable pour voyager à vélo.

Notre choix s'est porté sur le sud de l'Espagne, puisqu'il est facile d'y aller en train et que les températures sont clémentes jusqu'à mi-novembre. Nous avons d'ailleurs découvert un train direct d'Avignon à Madrid, ce qui simplifie l'organisation du voyage. Seulement, ce train n'accepte les vélos que dans des housses. Et nous avons vite compris que les conditions étaient similaires dans les bus et trains longues distances du pays.

Pour la première fois en plus de 20 ans de voyage à vélo, nous avons dû trouver des housses pour loger nos vélos !

Questionnements

Évidemment, notre premier réflexe a été de demander aux ami.es s'ils en avaient ! Malheureusement, et comme nous l'avons fait jusque là, nos ami.es ont toujours préféré prendre des trains acceptant les vélos non démontés. Personne n'avait de matériel à nous prêter.

Heureusement, les forums web regorgent de bons conseils. Dont celui de fabriquer notre propre housse. Comme nous sommes couturiers, ça n'était pas trop difficile. Mais une fois les housses fabriquées, la question s'est posée : qu'allions-nous faire de celles-ci pendant le voyage ?

Nous avons imaginé plusieurs pistes.

Celle de laisser les housses à Madrid en demandant à des hôtes du réseau Warmshowers s'ils pouvaient les stocker pour nous. Mais cela impliquait un retour en vélo à Madrid, ce dont nous n'étions pas sûrs. (Car savez-vous que Madrid est la plus haute capitale d'Europe, située à 700 m d'altitude sur la Meseta Central ? Et donc avec un climat relativement frais dès le mois d'octobre.) Nous avons aussi pensé à nous auto-expédier les housses en Poste Restante. Mais cela présentait l'inconvénient de définir avec certitude le point d'arrivée du voyage.

Finalement, nous avons décidé de les prendre avec nous. Chaque housse pesait ~ 900 g et avait la forme d'une petite tente. Nous avons réussi à en glisser une dans le cadre du vélo le plus grand. La seconde était posée sur le dessus du porte-bagages, calée entre les deux sacoches. C'était assez encombrant !

Conclusion

Après un mois de voyage, nous avons repris un train longue distance depuis Séville pour rentrer. L'avantage d'avoir nos housses nous a permis de réserver le train de notre choix pour rentrer (sans se préoccuper des conditions de transport du vélo).

Et pendant le voyage, nos housses ont finalement été affectées à un second usage. Le tissu que nous avons utilisé était assez épais pour nous protéger des épines du sol : parfait pour une petite sieste ou pour protéger le sol de la tente en bivouac.

Niveau chargement, le fait d'avoir les housses nous a alourdi d'environ un kilo chaque vélo. Ça n'est pas énorme, d'autant que nous n'étions pas en ultra-light (nous avons toujours des livres, jumelles, aquarelle...). Un kilo de plus ou de moins n'était donc pas un critère déterminant.



▲ La housse sur le vélo.

Par contre, la place prise par les housses était un peu problématique. D'habitude, nous utilisons le porte-bagages arrière pour transporter nos réserves d'eau. Nous avons donc dû trouver une autre manière de faire, et jongler avec des bouteilles attachées à droite à gauche.

Notre première expérience de voyage avec des housses s'est révélée intéressante. Nous aurons maintenant beaucoup moins de craintes à repartir de la même manière lors d'un prochain voyage. Même si nous convenons qu'un aller/retour à vélo depuis le même point reste toujours la solution la plus simple ! ●

Laure Besson

Contact :

Laure de La Sacoche Filante (ex-Hirondelle)
<https://sacochevelo.fr/>





Photo : Gérard Bastide

Roza

artiste cyclo-solaire

Avec Roza, nous étions convenus d'un rendez-vous à 11h45. 11h45 pétantes, elle se pointe. Horaire parfaitement respecté. Avec juste deux jours de retard. Caprice de rock star ? Humour belge ? En guise d'artiste, c'est d'abord son biclou que je trouve sur ma route, un vélo basique de chez basique qui tracte tout son matos dans une grosse carriole plus ou moins bleue surmontée de deux énormes panneaux solaires.

► **Roza, Roza, où files-tu comme ça ?**

J'arrive de Bruxelles à vélo et je fais une tournée musicale en France. Et puis je remonterai ensuite en Belgique pour plusieurs spectacles. Grâce aux réseaux sociaux, j'ai proposé de faire des concerts intimistes en petit format en échange de mes hébergements. En fait, tous les soirs c'est une victoire. Je pédale toute la journée et le soir je me dis ça y est, génial, je suis arrivée à mon concert ! J'ai été super étonnée de la puissance de cette démarche. On se fabrique des moments insolites et inoubliables au sein d'une petite communauté locale. J'ai vu beaucoup de larmes couler, j'ai eu des tonnes d'éclats de rire et ça fait vraiment du bien de se sentir accueillie, aimée, de partager des choses fortes avec de parfaits inconnus. C'est un remède inouï pour la santé mentale !

► **Pour l'artiste que tu es, est-ce que le fait de larguer les amarres et de te déplacer à vélo t'apporte des réponses ? Ou au contraire suscite de nouvelles questions ?**

Plus je cherche, plus je crains de me retrouver face à l'évidence qu'il n'y a rien à trouver. En fait, le voyage à vélo me rend plus proche de beaucoup de monde. En voyant tous ces profils différents, tous ces parcours de vie, ça apaise un petit peu la vision pessimiste que je pourrais avoir de l'humanité. J'avais la hantise de ne plus apercevoir la beauté du monde. Quand on passe trop de temps sur le net, on risque de croire que les gens sont horribles, que tout est foutu... En tout cas, je me le dis beaucoup moins maintenant.

► **Le voyage à vélo comme antidote à la morosité ?**

Plus je réduis le temps passé sur internet, plus j'ouvre mon champ de vision à ce qui m'entoure, plus je passe du temps avec de vraies personnes, plus je suis optimiste. Les gens sont « incroyables » ! On n'a pas trop de besoins sur la route en voyageant comme

ça, juste manger et dormir. D'où cette sensation d'abondance énorme : tout vient à moi !

► **À part jouer de la musique, faut tout de même pédaler un petit peu.**

Honnêtement, je ne suis pas une grande cycliste à la base. Pour aller à l'université, j'avais une petite côte de quinze minutes et je préférais en faire 45 en tram ! J'avais même un peu honte de faire du vélo avec d'autres car j'étais trois fois plus lente.

► **C'est positif ça, tu es en train de nous dire que tout le monde peut se mettre au vélo...**

En fait, les muscles des cuisses ça s'acquiert assez vite. En ce moment je suis à mon troisième mois pour ce tour-ci, les années précédentes aussi, ça commence à en faire une trotte ! Et franchement, ça donne super confiance en soi.

► **Alors le vélo, source d'inspiration ou de transpiration ?**

Oh, transpiration, pas mal ! Et puis la pluie aussi, parfois. J'avais une cape à un euro, c'était un sac-poubelle en fait. Il y a des jours où j'étais une flaque ambulante ! Mais si si, inspiration aussi, les idées me viennent sur mon vélo. En roulant comme ça, on a vraiment le temps de ressentir les ambiances dans les villages. On perçoit qu'il y a des lieux qui suintent la méfiance. Tu sens bien que les politiques fondées sur la peur, tu les éprouves aussi sur le terrain. Et à l'inverse tu tombes dans des endroits qui dégagent une forte sérénité. Mais rien n'est totalement blanc ou noir, je sais bien que les idées sont poreuses.

► **Je ne comptais pas aborder le sujet, mais justement une de tes chansons s'intitule « la peur »...**

Oui, le cerveau est souvent plus perméable aux émotions négatives qu'aux bonnes. C'est ce que j'avais senti lors de mon premier voyage. Je n'avais absolument pas peur mais beaucoup de gens m'ont expliqué que je devais avoir peur, qu'il fallait toujours dire qu'il y avait un homme avec moi...

► **Caché dans les buissons ? planqué dans la carriole ?**

... des trucs un peu insidieux genre « tu as du cran mais en même temps fais attention ». Ils me reprochaient presque de voyager seule. Au début je leur

rigolais au nez et puis une fois une voiture m'a dépassée un peu lentement et aussitôt j'ai eu super peur. Et je me suis rendue compte que, même si j'étais imperméable à toutes ces mises en garde, c'est un truc qui finit par s'immiscer dans ton inconscient. Ça a été tout un chemin d'extérioriser tout ça en chantant de nouveau sur mon petit vélo !

► *Alors que, statistiquement, la plupart des agressions contre les femmes ont lieu dans leur propre foyer ! En fait, je me demande si toutes ces filles qui roulent seules, ce ne sont pas elles finalement qui font peur. Parce qu'elles sont libres, indépendantes, qu'elles se déplacent sans avoir besoin de personne et c'est ça qui effraie, qu'elles puissent remettre en question un certain ordre établi.*

Je sais pas si je vais m'avancer sur ce terrain, je crois juste que les gens qui balancent ça, ces espèces de faits divers charriés par l'actualité, ils véhiculent des idées reçues. En revanche, c'est absolument démesuré, la quantité de négatif que l'on se prend par rapport au risque effectif. En tout cas, voyager ainsi, c'est une forme d'émancipation très forte.

► *Parle-nous de ton matos.*

Je te présente Henriette la bicyclette et Carole la carriole ! À la base, une remorque pour enfants. J'ai refait la structure en aluminium pour faire quelque chose d'à peu près solide, avec deux panneaux solaires de 400 w et un moteur dans la roue arrière. 70 ? 80 kilos ? Je n'ai jamais pesé. Avec la sono que j'emportais, mon matériel de scène, ma guitare et mon n'goni.

► *N'goni ?*

Kamalen n'goni, un instrument à cordes pincées du Mali avec lequel j'accompagne mes chansons. Il craint le froid et l'humidité. J'espère juste qu'il est content de voyager...

► *Ainsi, chaque soir, tu troques ton casque contre un chapeau.*

C'est cette rencontre avec les gens qui est une grosse plus-value par rapport aux concerts sur scène, où ensuite tu dors à l'hôtel. Ici, ce qui est génial, c'est qu'il y a toujours un avant et un après-concert, et puis quand je suis seule comme ça, je deviens vite une confidente, les gens se lâchent et toute cette empathie nourrit mon écriture. J'aimerais que chaque concert nous donne une occasion de se rassembler sans se ressembler, de mettre nos doutes et nos idées en commun.

Chevelure incandescente, un regard vert d'eau qu'elle pose avec acuité sur le monde et les gens qui l'habitent. Roza, fille solaire. Du haut de son vélo comme derrière le micro, une remarquable lucidité.

► *En t'écoutant me venait l'image des musiciens itinérants...*

Oui, il y a de ça quand on fait un voyage musical, clairement une inspiration de troubadour des temps modernes.

► *... qui allait de château en château chanter en langue d'oc chez les nobles locaux. Toi, tu es plutôt trouvère puisque tu chantes en français.*

Moi ce que j'aime, c'est aller à la rencontre des gens. Je veux secouer ceux qui se disent qu'il n'y a rien à changer.

J'aime bien l'idée d'être un tout petit peu impertinente, mais avec de la douceur tu vois, aller chercher quelqu'un dans ses certitudes et lui faire faire un pas de côté. En tout cas je voudrais déranger un peu.

► *Tu veux secouer les gens avec tes arrangements ? tes dérangements ?*

Ça me plaît bien que certains très sûrs d'eux-mêmes soient bousculés par mon passage, même à dix à l'heure. J'ai envie de poser la question aux gens : qu'est-ce qui importe vraiment ? C'est ça, leur demander : qu'est-ce qu'on veut voir émerger dans ce monde ? Qu'est-ce qu'on veut délaïser ?



Photo : Gérard Bastide

► *Tu comptes pédaler longtemps comme ça ?*

Honnêtement, il y a peut-être un moment où j'en aurai un peu marre. Là, je me sens un peu coincée. Tu comprends, maintenant que j'ai commencé à vélo, si j'utilisais un autre moyen de transport, les gens ressentiraient ça comme une régression totale par rapport à mon engagement militant (je dis n'importe quoi !). En tout cas, je constate que je commence à toucher un public, notamment de cyclistes !

Ton premier CD s'intitule « Système ouvert ». En tout cas, quelle magnifique ouverture tu nous proposes ! Et sans esprit de système.

Pour reprendre le titre de l'une de tes chansons, Roza, « rappelle-nous, rappelle-nous la beauté... »

Merci Roza.

Pour en savoir plus sur cette étoile filante (petit plateau, grand pignon), quelques liens :

<https://fr.ulule.com/roza-1er-album-systeme-ouvert/>

extrait <https://fr.ulule.com/roza-1er-album-systeme-ouvert/>

son premier clip « Si petite » : <https://www.youtube.com/watch?v=p5IHP1Dabmk&t=3s>

« Rappelle-moi la beauté » (live) : <https://www.youtube.com/watch?v=6ER5QucYMeA>



PANNEAU... RAMA



APPRENDRE LA RANDONNÉE D'USHUAÏA À LA STATUE DE LA LIBERTÉ



Maxime Felder est parti le 1^{er} décembre 2022 d'Ushuaïa, la ville la plus australe du monde, avec pour objectif d'aller le plus au nord possible. L'idée du moment : la statue de la Liberté à New York.

Sans expérience du voyage à vélo, ayant acheté son engin trois semaines avant de partir, il apprend au fur et à mesure du périple. Actuellement, il se trouve en Amérique centrale où il essaie de trouver des solutions pour financer la suite de son aventure.

Pour le suivre :
Facebook : Maxime Felder

JULIE ET FLO À L'AVENTURE



Julie, fauchée par une moto, aurait pu y laisser la vie. Pourquoi ne pas remplacer les séances vélo chez le kiné par un périple à vélo ?

C'est ainsi que Julie et Florent, ont décidé de tout quitter pour voyager à vélo sans date de retour, sans prendre l'avion et sans aucune expérience. Un objectif : découvrir le monde, sa beauté et sa diversité, tout en étant en accord avec leurs valeurs et le respect de la nature.

Depuis le 15 mai 2023 ils sont sur les routes, en bivouac. Ils ont rejoint Marseille depuis l'Aveyron, fait le tour de la Corse, traversé la Sardaigne, puis la Sicile, et remonté l'Italie. Prochaine étape les Balkans, et après ?

Pour les suivre :
Instagram, Youtube, Polarstep : Julieetfloavelo
Facebook : Juliet et Flo voyagent à vélo

LA VIE HALETANTE DE DANIELE



Parce qu'il a peur de se réveiller un jour et de découvrir qu'il n'a pas vécu, Daniele, italien, après avoir terminé un diplôme difficile et en plein entraînement destiné à un premier Ironman, a décidé de partir pour un grand tour d'Europe le 3 novembre 2021, qu'il continue à ce jour. Il nous invite à l'accompagner dans sa découverte de la beauté du monde.

Pour le suivre :
Instagram et Youtube : Bike__with_me

Fabrication artisanale de bicyclettes et tandems de voyage et randonnée



François COPONET
Voyageur/constructeur depuis 35 ans
En Normandie à Mortain-Bocage
cycles-itinerances.fr
tél : 06 86 05 34 02



Revue : La bicyclette – 19/10/1894

Un voyage en bicycle – En Bretagne (histoire vraie)

Auteur : J. Jaouennet

Q En fouillant, l'autre soir, dans ma bibliothèque, quelques croquis faits à la diable tombèrent d'un vieux bouquin poudreux. J'allais les jeter négligemment dans la corbeille, quand un examen plus attentif me fit reconnaître des dessins que mon ami X... avait crayonnés au cours d'un voyage que nous fîmes ensemble il y a une douzaine d'années.

Ces croquis étaient pour moi des reliques, je les serrais précieusement.

Il est certaines heures de la vie, comme à ce moment-là, où les souvenirs vous assaillent en route : un objet quelconque vous rappelle le passé qui s'est enfui, gai ou triste, ou s'y complait dans ce passé et l'on s'embarque alors dans un monde de rêveries qui vous donnent

pour quelques minutes, comme en un mirage, l'illusion des années écoulées. La réalité, hélas ! revient bien trop vite.

Ces petits croquis me ramenaient, je le répète, de douze ans en arrière ; c'est une singulière histoire et un triste épilogue.

Le lecteur, j'en suis persuadé, me pardonnera de la lui raconter.

Si elle n'est pas intéressante, elle a au moins le mérite d'être absolument authentique.

J'habitais, à cette époque, la jolie ville de Laval ; j'étais, ainsi qu'aujourd'hui, grand cycliste devant l'Éternel. La Reine Bicyclette n'ayant pas encore vu le jour, mon ami et moi, enfourchions, durant nos loisirs de modestes fonctionnaires, des bicycles de 1 m. 40. (Grand Bi). C'est vous

dire qu'en fait de jambes, dame Nature ne s'était pas montrée ingrate à notre égard.

Aussi ne voyait-on que nous sur les belles routes de la Mayenne, ce qui ne contribuait pas à nous faire bien voir de nos chefs, le vélocipède étant alors considéré comme un jeu d'enfants !

taines campagnes comme un instrument ayant quelques accointances avec l'industrie de Satan.

Aussi bien souvent, durant nos excursions, quand nous arrivions haut montés et sans bruit au détour du chemin, devant de bonnes vieilles surprises par notre arrivée en coup de vent, bien des fois dis-je, nous pûmes remarquer qu'elles se signaient avec un certain sentiment de terreur !

Mais revenons à notre sujet.

Dix heures sonnaient lors que nous arrivâmes à Vitré. C'est une ville bretonne qui offre un curieux mélange de rues et de places absolument modernes et de vieilles maisons du plus pur style Moyen âge. Nous visitâmes successivement le château, les vestiges des anciens remparts etc.

Après un pieux pèlerinage au domaine des Rochers illustre par le séjour de Mme de Sévigné, nous reprîmes la route de Rennes. Nous y faisons à point notre entrée pour savourer chez des amis qui nous attendaient un excellent dîner spécialement préparé pour nos estomacs affamés.

Qu'il est donc beau d'avoir 20 ans, d'aimer la campagne, le grand air et de sentir devant soi quelques journées d'indépendance et de liberté.

Loin des soucis du métier, des mesquines préoccupations journalières, l'on voit tout en rose à travers ses blondes illusions qui, hélas, seront bientôt déçues ! Mais n'est-ce pas le bonheur ?

Le lendemain, les premières lueurs du jour nous retrouvaient en selle, le long



Après avoir parcouru en tous sens les environs de Laval, un projet, hardi pour l'époque, germa un beau jour dans notre esprit avide de contempler des horizons nouveaux. C'était de faire à bicyclette le voyage de Laval à Saint-Malo en descendant les rives enchanteresses de la Rance.

Du projet à l'exécution la distance est courte quand on a 20 ans ! Le congé nécessaire nous fut bientôt octroyé, et un beau matin d'août nous vit, dès la fine aurore, pédaler joyeusement sur cette fameuse route N° 12, devenue depuis si célèbre par la course légendaire du Petit Journal.

Les temps ont marché ! Le vélocipède est aujourd'hui complètement entré dans les mœurs. Mais à cette époque le grand bicycle était un peu considéré dans cer-

du canal d'Ille-et-Rance. Le terrain étant naturellement plat, les étapes du matin furent faites à bonne allure. À ceux qui préférèrent pédaler en plaine, je dirai cependant que rarement voyage m'a semblé aussi pénible que celui de cette journée-là. Notre allure rapide au début, ne tarda pas à devenir de plus en plus lente, surtout après les premières gouttes d'une grosse pluie d'orage qui s'annonça menaçant à l'horizon. Il ne tarda pas du reste à éclater.

La route, ou plutôt le chemin de balade, devint bientôt un marais. En quelques minutes, nous étions crottés, trempés, façonnés comme de véritables bandits. Nos pauvres machines étaient également comme nous dans un état lamentable. Courbant l'échine sous les torrents d'eau qui tombait du ciel, au milieu des éclairs et du fracas du tonnerre, nous continuâmes stoïquement notre route, n'ayant pas le moindre abri où nous réfugier.

Enfin, un dernier effort nous conduisit à Z... où nous devions trouver, comme le dit si bien le curé de Meudon, « bon souper, bon gîte... ».

Le reste, les dames me le pardonneront, doit être strictement éliminé du programme de tout cycliste... en voyage. Un bon feu flamba bientôt dans l'immense cheminée bretonne de l'auberge. Nos vêtements dûment débarrassés de l'épaisse couche de boue qui en doublait le poids furent placés devant la flamme, pendant que paresseusement enveloppés dans des couvertures et étendus sur les banquettes de la salle du « café-billard » nous devisions avec notre hôte des « curiosités du pays ».

La pluie avait cessé, mais la route était dans un état déplorable : de plus, nous étions quelque peu fatigués et nous décidâmes d'un commun accord de passer la nuit à Z...

Mais que faire de quelques heures que nous avions devant nous ?

En fait de « curiosités », notre hôte étranger à Z... et quelque peu sceptique nous conseilla fort pour « rigoler », disait-il, d'aller rendre visite à la « sorcière », à la jugeuse d'eau, selon l'expression locale.

Elle habitait à quelques portées de fusil seulement.

- Nous suivîmes le conseil.

- Cette sorcière avait à dix lieues à la ronde une réputation bien établie.

Intelligente, ayant quelques connaissances médicales, elle exploitait habilement la crédulité des gens du pays. Elle faisait ainsi aux médecins une concurrence

très réelle dont ceux-ci se vengeaient en la faisant passer de temps en temps en police correctionnelle pour exercice illégal de la médecine. Elle venait précisément de ce fait de purger une condamnation à un mois de prison.

Aussi en notre qualité de « gens de la ville » avions nous dû nous faire accompagner par un grand garçon chargé de nous introduire et de dissiper les soupçons de la vieille, très méfiante désormais à l'endroit des étrangers.

En vraie servante du démon elle habitait dans les ruines d'un vieux château féodal, au-dessus d'une étable. Quelques planches mal jointes séparaient les clients de la salle de consultation et constituaient une espèce d'antichambre. Il y avait là cinq

donner un échantillon de ses eaux. C'était décidément la fameuse scène de Macbeth ! je faisais des efforts inouïs pour ne pas éclater. Mon ami fut superbe il comprit qu'il fallait être brave et le fut.

S'écartant pudiquement dans un coin, il fit ce que Charles Terront, né malin, faisait si bien coram populo, dans les chambres à air Michelin, pendant que son infortuné adversaire était obligé de descendre.

Impassible, mon compagnon vint présenter son récipient à l'analyse de la sorcière. Ce ne fut pas long. J'ai dit qu'elle était intelligente, sa réponse nous stupéfia absolument.

« Vous ne serez pas roi, dit-elle, mais vous aurez la maladie d'un empereur ; vous aurez la pierre, je vous engage à vous soigner dès maintenant ; voici des simples, une graisse de ma composition, vous pourrez facilement guérir, mais soignez-vous ».

Nous sortîmes en riant aux éclats, reconduits par la sorcière que notre générosité avait séduite. Elle nous quitta en réitérant ses recommandations.

Le lendemain, nous reprîmes notre itinéraire. Après avoir visité Dinan, nous descendîmes la cour pittoresque de la Rance, où mon ami prit plusieurs croquis.

Notre séjour à Saint-Malo fut de courte durée. Nous n'avions pu obtenir que quelques jours de congé. Il nous fallut bientôt rentrer à Laval. Dura lex, sed lex : le quatrième jour après notre départ, nous y avions repris notre besogne quotidienne.

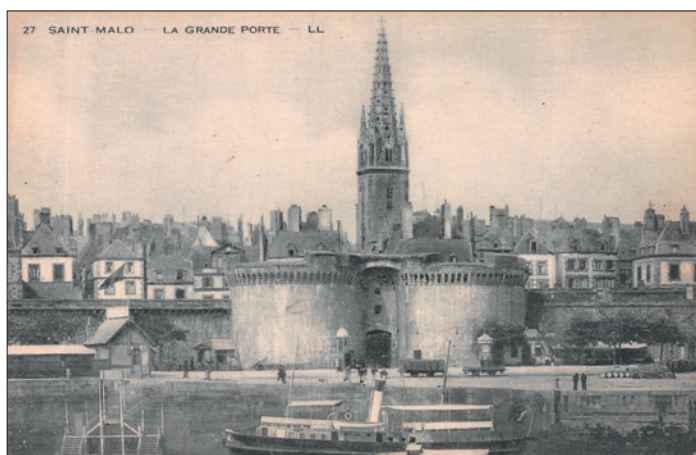
L'épilogue de cette histoire, absolument authentique, est bien triste.

Quelque mois après, mon ami, attiré par le séjour de la capitale, était appelé à Paris. De mon côté, j'avais la chance d'être nommé chez moi. Nous restâmes en correspondance pendant plusieurs années. Il fut ensuite sur sa demande, envoyé aux colonies et, chaque premier janvier, en réponse à la mienne, je recevais sa carte avec les quelques mots de l'amitié.

Cette année, rien n'est venu ; mais, en février, je recevais une lettre de faire-part m'annonçant la mort de mon collègue.

Il y a quelques jours, une lettre détaillée m'apprenait qu'il était mort à l'hôpital militaire de X..., des suites d'une opération de lithotritie.

Simple coïncidence, évidemment ; la sorcière, cette fois, cependant, ne s'était pas trompée ! ●



ou six personnes.

Notre tour arriva enfin et c'est en étouffant un fou rire, que nous fîmes notre entrée près de la jugeuse d'eau.

Il avait été convenu que mon ami serait le malade, il devait se plaindre d'enflure générale de tout le buste. Pour cela il exhibait un torse énorme rembourré à grand renfort de foin délicatement dissimulé entre sa flanelle et son maillot.

Je me vois forcé d'ouvrir ici une parenthèse. « Le latin dans les mots brave l'honnêteté » a dit Boileau. Si ce n'était la crainte de paraître pédant, je me verrais dans l'obligation de parler latin. Je vais essayer de m'en passer. Le lecteur a sans doute compris pourquoi la sorcière était appelée la « jugeuse d'eau ». Elle formulait ses diagnostics d'après l'étude des eaux de ses clients, et chacun à la visite apportait soigneusement sa petite fiole.

Mon pauvre ami, bien que plus âgé que moi de quelques années et assurément peu facilement démontable, n'avait pas prévu celle-là.

La vieille sorcière, chez qui la défiance avait complètement disparu, l'invite, en lui tendant un récipient, à vouloir bien lui

Vélo et écologie : guibolle, pétrole, bagnole ... Peut-on faire quelques comparaisons ?

On souhaite comparer nos efforts à vélo avec ce qu'il y a dans une bouteille de pétrole et l'usage de nos voitures. Nous ferons d'abord un détour pour revoir quelques notions de physique, et nous pourrons ensuite comparer nos mollets avec des activités consommatrices d'énergie.

➤ A / Énergie et puissance : deux grandeurs physiques à ne pas mélanger

Puissance = la capacité, la possibilité de faire un effort, indépendamment du temps, unité en W (watt) ou kW (kilo watt)

Énergie : la mise en œuvre de cette capacité pendant un certain temps, le résultat en est le travail que l'on a fourni pendant ce temps, unité en Wh (watt heure) ou kWh (kilo watt heure), c'est à dire des Watt pendant un certain temps

➤ B / Appliquons ces notions à deux cyclistes bien différents :

Un cycliste moyen: puissance 100 W en condition normale

Un coureur du tour de France qui grimpe l'Alpe d'Huez = 450 W

Nos deux compères font la montée à l'Alpe d'Huez, une belle grimpe avec 1 130 m de dénivelé et des passages à 13 %. Ils sont en forme avec vélos légers et développements adaptés à la montagne.

Le sportif, de grande puissance, monte très vite en 40 mn. Il utilise sa puissance de 450 W pendant 40 mn et fourni un travail de $450 \times 40 / 60 = 300$ Wh.

Le cycliste moyen prend son temps ; avec son pédalage de 100 W il met environ 3 heures. Son «travail» sera de $100 \times 3 = 300$ Wh.

Avec des temps certes différents nos deux cyclistes sont arrivés au sommet ; ils ont ainsi fait le même travail physique, ils ont fourni la même énergie (300 Wh) ; ce que vérifient nos calculs simplifiés pour cet exemple.

Résumons dans un tableau :

	puissance en W (watt)	temps de mon- tée en minutes ou heure	énergie fournie en Wh (watt heure)	remarques
cycliste moyen	100	3 h	300 Wh	moins de puissance mais plus de temps
coureur Tour de France	450	40 mn = 0,66 h	300 Wh	beaucoup de puis- sance et moins de temps

➤ C / Nous pouvons maintenant faire notre comparaison : guibolle, pétrole, bagnole.

Un cycliste moyen qui roule pendant une heure fournit environ 100 Wh d'énergie.

La combustion d'un litre de pétrole libère 12 kWh d'énergie, soit 12 000 Wh. Le rapport pétrole / cycliste est de $12\,000 / 100 = 120$.

Un litre de pétrole est ainsi équivalent à 120 «heures vélo» pour un cycliste moyen ; 120 heures, soit 3 semaines (+ quelques jours) à 35 heures par semaine. Ou bien 120 cyclistes pédalant pendant 1 heure.

L'énergie d'un litre de pétrole équivaut à 3 semaines de vélo ...

Et quand je fais le plein de ma bagnole, si le réservoir fait 50 litres ...

Énergie contenue dans un réservoir = 50×12 kWh = 600 kWh = 60 000 Wh

soit 6 000 heures de vélo, à 7 heures de vélo / jour et 35 heures par semaine ; 171 semaines, soit plus de 3 ans de vélo.

Un plein d'essence représente plus de 3 ans de vélo, à 35 h / semaine

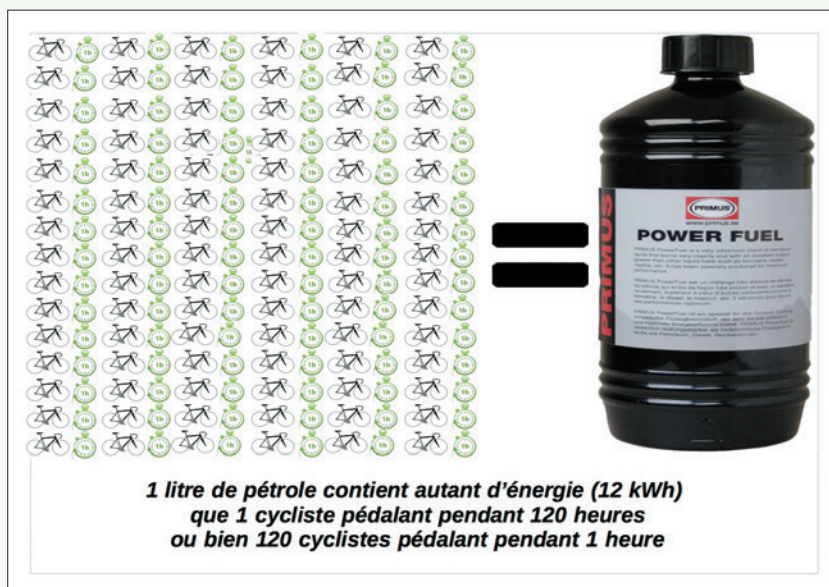


➤ D / D'autres comparaisons en consommation d'énergie / heures de vélo

activités	nb de litres de pétrole	quantité d'énergie	équivalent « vélo » en temps (base 7 heures / jour 35 h / semaine)
1 litre de pétrole	1	12 000 Wh = 12 kWh	120 h 3 semaines
du pain grillé chaque matin	0,005	60 Wh	25 minutes
réservoir de voiture	50	600 000 Wh = 600 Kwh	6 000 h + 3 ans
vol avion A&R Paris New York (13 000 km, pour 1 seule personne)	500	6 000 kWh	30 ans

➤ E / Combien d'esclaves énergétiques ?

Autre calcul : on prend en compte la totalité de l'énergie consommée en France, rapporté à chacun des « Français moyens » et on compare à l'énergie produite par un humain ; chacun de nous utilise alors entre 150 et 300 esclaves - selon différents modes de calculs - qui travaillent chaque jour pour nous, sous la forme d'électricité, de pétrole et d'autres formes d'énergie...



Il y a bien sûr de grandes différences selon le niveau de vie des Français : globalement les 10 % des Français les plus riches consomment 8 fois plus d'énergie que les 10 % des Français les plus pauvres et ces riches émettent aussi huit fois plus de CO² ...

Oui, nous sommes gavés d'énergie et la pratique régulière du vélo, rapportée à quelques ordres de grandeur, est une bonne manière de s'en rendre compte, notamment pour un cycliste CCI (cyclo complètement informé) ... ●

Charles Esmenjaud

Contact : charles.esmenjaud3@orange.fr

Du rêve au guidon

Mon tour dans le monde en 813 jours et 20 000 km.

Auteur : Constant Pelhate

Préface : Yannick Bestaven



Du rêve au guidon est un livre qui retrace mon tour dans le monde à vélo de 813 jours et 20 000 km de septembre 2019 à décembre 2021. Un voyage pour déconstruire mes craintes sur l'humanité.

Un voyage pour me ressourcer avec la bonté de l'Homme.

Un voyage pour cultiver la différence de notre monde.

Un voyage à la rencontre d'innombrables réalités pour élargir ma propre réalité.

Un voyage pour accomplir des projets et m'accomplir moi-même.

2023 – 412 pages – Autoédition, disponible sur le site dédié <https://www.enrouteavecetahlep.com/boutique>
Prix : 21 € + frais de port

Le Cap Nord dans l'œil du cyclo-NE

De Paris au Cap Nord à vélo

Joël Xavier



Le Cap Nord dans l'œil du Cyclo-NE est autant une aventure dans l'espace que dans le temps, une ode au voyage lent qui prend la forme du récit d'un voyage à vélo (le cyclo-NE).

C'est aussi – et peut-être surtout – un voyage intérieur. L'histoire d'un homme qui va devenir père et se revoit petit garçon.

Chacune des routes parcourues se fait miroir du temps qui passe, carrefour des origines et des destinations où le moment présent sou-

vent est désorienté. Ce gamin bientôt père qui décide d'aller sur les traces d'un grand-père norvégien qu'il n'a pas connu.

Si la trajectoire du cyclo-NE commence en Seine-St-Denis pour s'interrompre au cap Nord (Norvège), elle trouve sa genèse une soixantaine d'années en arrière à Madagascar.

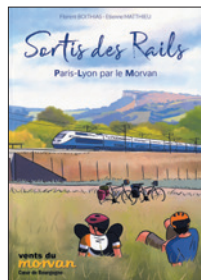
C'est là que tout a commencé....

2023 – 424 pages – Unayok Éditions
Prix : 20 €

Sortis des Rails

Paris-Lyon par le Morvan

Florent BOITHIAD – Etienne MATTHIEU



Sortis des Rails est un périple hors du temps le long de la ligne à grande vitesse la plus fréquentée d'Europe.

Florent, un habitué du TGV Paris-Lyon entraîne Étienne, dessinateur avide d'aventure, hors des rails pour s'immerger dans les paysages inaccessibles vus du train. La tente de bivouac chargée sur les vélos, ils réalisent en dix jours, au lieu de deux heures, un voyage captivant et riche en péripéties.

Les cinq sens en éveil, allant à la rencontre des habitants, ils nous font découvrir des territoires ruraux d'apparence immuable, mais en réalité en pleine transformation sous l'effet du changement climatique, de la pression des métropoles et d'une modernisation à marche forcée.

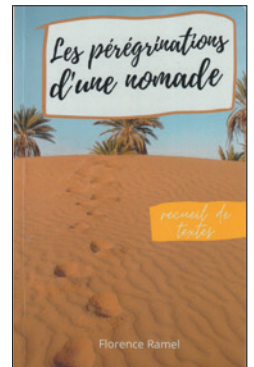
Ce faisant, les auteurs mettent en valeur un patrimoine local riche et méconnu, dont certaines pépites sont bien visibles depuis le TGV.

1. – 112 pages – Éditions Vents du Morvan.
2, place de la Basculé – 71550 Anost. www.ventsdumorvan.org
Prix : 18€ + frais de port.

Les pérégrinations d'une nomade

Florence Ramel

Florence Ramel a grandi dans un village provençal, au pied du Mont Ventoux. Après son premier livre *L'Europe à coups de pédales* où elle nous raconte, parsemées de poèmes, ses péripéties à vélo avec humour et fraîcheur, elle publie désormais son premier recueil de textes. Poèmes de voyage, textes engagés sur notre société... Florence partage avec nous une pensée sans filtre sur notre monde occidental. Alexandra David-Néel se qualifiait d'orientaliste-reporter, Florence ne serait-elle pas une poète-reporter de notre siècle?

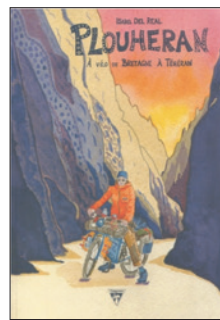


2020 - Autoédité - <http://florenceramel.com>
Prix: 5€

Plouheran

À vélo de Bretagne à Téhéran

Isabel Del Real



Après le grand périple, voici le roman graphique ! 15 000 km, seule à vélo à travers l'Europe et le Moyen-Orient, de Plouër à Téhéran... et je vous raconte ça en bandes dessinées !

Vous rêvez de parcourir les routes de la soie sans quitter votre canapé ? Plouheran est fait pour vous. Ce livre est un grand récit d'aventures, une quête insatiable de l'Est avec un E majuscule, plein d'anecdotes désopilantes, plein de faits historiques impossibles à reca-

ser en société...

Un livre pratique, grâce auquel vous verrez comment vous faire inviter à dîner chez des inconnus et comment vidanger des freins de vélo à l'huile d'olive.

En chemin, j'ai commencé à raconter dans des petites bandes dessinées humoristiques mon quotidien de jeune femme seule à vélo sur les routes d'Europe et du Moyen-Orient. Ainsi est née l'idée du roman graphique Plouheran, un livre de voyage, un roman d'apprentissage, et surtout, après de nombreuses rencontres insolites sur le chemin, une grande histoire d'amitiés. Un livre d'aventures.

2023 – 288 pages – Autoédition, disponible sur le site dédié
Prix : 35 €

FESTIVAL DU VOYAGE À VÉLO 2024

Le prochain Festival CCI aura lieu au Mans

Lorsque j'ai appris que la principale salle du festival de Vincennes ne serait plus disponible durant deux ou trois ans pour travaux et que la pérennité du festival était fortement compromise car aucun lieu n'était susceptible de pouvoir l'accueillir à Paris ou banlieue, j'ai décidé de proposer une alternative en le délocalisant.

Connaissant un peu les structures d'accueil du Mans puisque j'y réside, je me suis dit que la ville pouvait être une opportunité de poursuivre l'aventure sans perdre nos ambitions.

Le Mans a un Palais des Congrès dont la salle principale offre 1400 places assises devant une scène et un écran de très bonnes dimensions. De multiples salles annexes et un espace d'accueil pourront sans souci accueillir à minima le même nombre d'exposants, de conférences et d'ateliers qu'à Vincennes.

Le Mans a entamé une politique de promotion des mobilités douces très ambitieuse et notre manifestation ne peut qu'y être bien reçue. Le Palais des Congrès domine la rivière Sarthe et est situé à 600 m de la gare qui est un grand nœud ferroviaire à 55 minutes de Paris, avec des lignes directes vers Rennes, Nantes, Lille ou Lyon et des tas de TER.

Des accès aux autoroutes vers toutes les directions en font une ville qui se développe économiquement mais elle demeure une ville assez « campagnarde » qui s'endort un peu le weekend. Il y a de nombreuses possibilités de garer des voitures gratuitement ou pour des coûts sans rapport avec ceux de Paris à proximité du Palais des Congrès. Un parc à camping-cars existe au pied de la muraille gallo-romaine, à deux kilomètres en ligne droite en suivant la Sarthe.

Le Mans propose une offre hôtelière et de particuliers très ouverte car elle accueille près de 100 000 visiteurs tous les ans pour les courses de 24 heures (motos, autos, camions, karting, vélo, etc.). L'auberge de jeunesse est à 1,5 km à pied.

Pour ceux qui voudraient profiter du Festival pour faire un peu de tourisme, le Mans ne propose pas que des rillettes mais un des plus beaux centres historiques de France avec la Cité cénomane (le « vieux Mans ») qui offre des kilomètres de ruelles et de maisons historiques dont les plus vieilles remontent au milieu du Moyen-âge.

Bref, j'ai présenté mon idée et une visite du Palais de Congrès avec les membres du CA a fini par emporter la décision. Le festival aura bien lieu et ce sera au Mans les 24 et 25 février 2024. Pour les nostalgiques de Vincennes et les inconditionnels parisiens, nous n'envisageons pas de voler définitivement le festival à Vincennes, seulement de le délocaliser le temps des travaux, annoncés sur deux ans.

J'ai accepté de reprendre la coordination du festival puisqu'habitant au Mans, cette tâche m'était plus facile qu'à Sylvie Dargnies qui désirait de toute façon lâcher du lest. Bien qu'un peu affolé par l'ampleur de la tâche (je ne suis pas retraité et ai une activité professionnelle prenante), j'ai été agréablement surpris par le dynamisme des bénévoles de CCI. On a l'impression que tout le monde se met en hibernation après le festival mais que tous ressortent à l'approche du suivant et que chacun reprend sa tâche et sait ce qu'il a à faire sans qu'on ait besoin de lui donner la moindre directive... Pour le moment, j'ai presque l'impression de gêner les opérateurs d'une machinerie parfaitement huilée où chacun connaît son rôle et son travail.

Nous avons recensé les membres CCI de la Sarthe et des proches environs et comptons plus spécifiquement sur eux pour l'accueil lors du festival et pour prêter un coup de main à des tâches de préparation qui nécessiteraient de la proximité mais la plupart des bénévoles habituels est en train de répondre « présents » et de nouveaux, attirés par la nouveauté et le fait de ne plus devoir aller à Paris, se signalent.

Tout cela est très positif et nous encourage à continuer l'aventure. Les choses vont se mettre en place et une première réunion avec référents et bénévoles plus impliqués aura prochainement lieu (la date et le lieu restent à fixer) pour faire le tour de tous les éléments nécessaires à la réussite du festival.

Je remercie d'ores et déjà tous ceux qui se sont signalés et veulent nous aider à pérenniser l'aventure du Festival qui n'est pas celui du Mans ou de Vincennes mais d'abord notre festival annuel et national. ●

Thierry Mourlanne

■ **Pour toute envie de participer à l'organisation du festival ou de se proposer comme bénévole lors du festival, vous pouvez contacter notre référent bénévoles : Jean-Marc Bezert centralise toutes les candidatures et vous serez contactés par la suite en fonction des besoins**

➤ Contact : jeanmarcvtt@gmail.com



Le Festival du Roc Castel 2023

Le Festival du Roc Castel accueille chaque année, sur la commune de Caylar (sur le plateau du Larzac, à la frontière entre l'Hérault et l'Aveyron), pendant six jours au cœur de l'été, des voyageurs qui, ayant fait le choix de se déplacer lentement, à pied, en vélo, à cheval ou en bateau, pour mieux découvrir le monde et rencontrer ses habitants, viennent y raconter leurs périples.

Si, depuis 2010, « l'Éloge du Voyage lent » est le thème central du festival, celui-ci, créé dès 2002, est également un moment de fête d'une semaine animant différents lieux du village où se déroulent quotidiennement spectacles, concerts, ateliers, jeux, etc.



▲ Défilé d'ouverture dans le village animé par Divine Bastringue.



▲ Atelier lecture de paysage au sommet du Roc Castel.



▲ La superbe structure à grimper construite par les festivaliers avec l'aide de la compagnie Morphosis.



▲ Repas au champs.

Photo : Guy Leconte

L'originalité de ce festival tient à ce mélange de propositions culturelles diverses intéressant un public régional et de propositions liées à un thème spécifique intéressant un public pouvant venir parfois de très loin.



Photo : Guy Leconte

▲ L'immense carte IGN devant l'arbre sculpté.

Cette année, le thème était la cartographie, objet d'un atelier quotidien très intéressant et de réflexions types « carte ou GPS ? »

Tous les ans, un certain nombre de CCistes se retrouvent au Caylar, dont certains viennent en pédalant. La palme, cette année, revenait à Claude Bossard et Christine Foc-ki, CCistes venus à vélo de la forêt de Brocéliande (Bretagne) pour être bénévoles avant de continuer vers Prague, puis Berlin. ●

Véronique Olivier



Photo : Guy Leconte

▲ Jean-Louis Barrère présente la démarche à vélo pour les enfants du monde en faveur de projets éducatifs lointains.

Photo : Guy Lecointre



▲ Mieux que la Tesla, l'association Innovation véhicules doux In VD présente la bestiole, véhicule de l'avenir.

Voici quelques liens vers des intervenants, vous en trouverez plus sur le site du Festival du Roc Castel :

<https://festival-roc-castel.eu/>

- In'VD, Innovation Véhicules Doux, agit pour les mobilités alternatives en milieu rural de moyenne montagne, au service de la transition écologique

<https://invd.fr/>

Photo : Guy Lecointre



▲ Xavier Lebreton, voyage vélo vers la Mongolie et auteur sculpté.

Photo : Guy Lecointre



▲ Jérémy Bezard, artiste voyageur rennais à vélo cargo.

Documentaire « Virage vers le Futur - Mobilités rurales, alternatives à la voiture »

<https://virageverslefutur.fr/> (présentation)

<https://invd.fr/projet/virage-vers-le-futur/>

- Marjolaine Policand - Le voyage lent, en roulotte, vers l'acceptation de l'invalidité

<https://festival-roc-castel.eu/type-d-animation/voyage-avec-des-animaux/>

- Xavier Lebreton - Sur les routes de Mongolie, du Kirghizistan et du Tadjikistan

<https://festival-roc-castel.eu/programme/xavier-lebreton-sur-les-routes-de-mongolie-du-kirghizistan-et-du-tadjikistan/>

- Magali Bardot & Karine Joly - 1 000 bornes : du Jura à Biarritz à vélo

<https://festival-roc-castel.eu/programme/magali-bardot-karine-joly-1000-bornes-du-jura-a-biarritz-a-velo/>

- Tiphaine Muller - « Little Miss Pedals, 20 000km à travers l'Europe et l'Afrique » et « De l'Allemagne à l'Alaska, un voyage post-covid »

<https://festival-roc-castel.eu/programme/tiphaine-muller-little-miss-pedals-20-000km-a-travers-leurope-et-lafrique/>

<https://blog.globalbiker.org/little-miss-pedals-europe-afrique-a-velo/>

- Jean-Louis Barrère - A vélo pour les enfants du Monde

<https://festival-roc-castel.eu/programme/jean-louis-barrere-a-velo-pour-les-enfants-du-monde/>

- Jérémy Bezard - artiste nomade ; vivre de son art pendant trois ans en Amérique du sud

<https://festival-roc-castel.eu/programme/jeremy-bezard/>

- Charles Esmenjaud - il y a 40 ans, un tour de la Méditerranée à vélo...

<https://festival-roc-castel.eu/programme/charles-esmenjaud-cyclo-nomade-autour-de-la-meditteranee/>

- Gaylord Voituren - La vie en Rosalotte

<https://festival-roc-castel.eu/programme/gaylord-voituren-la-vie-en-rosalotte/>

- Par delà voyage et tourisme, une performance de cartographie collective

Programme « cartes et cartographie » - « Cartes à la carte »

<https://festival-roc-castel.eu/programme/par-dela-voyage-et-tourisme-une-performance-de-cartographie-collective/>

<https://festival-roc-castel.eu/programme/programme-cartes-et-cartographie-cartes-a-la-carte/>

« La carte de géographie c'est l'hélicoptère du pauvre » - Gérard Bastide, « Polyfaiseur de multichoses »

Photo : Guy Lecointre



▲ Jérôme Audoux et Alizée Conraud présentent leur randonnée pédestre pyrénéenne avec un bébé.

Photo : Guy Lecointre



▲ Conception de la carte collective D'où venons-nous, par où sommes-nous passés..

**QUINZAINE DU 27 MAI AU 10 JUIN 2023,
PROPOSÉE PAR GÉRARD OLIVE**

Entre Larzac et Ardèche CCI C'est parti !!!



C'est ma première quinzaine, y en a pour deux semaines ...

Pour le départ, RV chez Gérard,

Apéro dînatoire, youpi y'a à boire !

Le Gérard il est bonnard, et nous on est veinard.

C'est parti, tous à la queue leu leu, les adeptes du vélo et du VAE
Autour des monts Aigoual et Lozère, sur un petit bout de notre terre.

On en prend plein les mirettes, à fond sur nos bicyclettes.

Tonnerre, Robert est à terre, pour lui la balade est derrière.

Oups, gare à l'orage, faut trouver un garage !

Jamais on ne fait le forcing : y a les inconditionnels du camping

Et les nantis du bungalows, malgré tout on est tous des héros !

Trois de nos équipiers ont bravé le dénivelé

Au sommet de l'Aigoual ont planté la toile.

Ensemble nous avons cheminé, à l'arrivée nous avons convergé !

Les musculaires pour la bière, les assistés pour l'électricité.

Il faut de tout pour faire un groupe, et faire avancer la troupe :

Y a les as de la bidouille, les reines de la magouille,

Le stakhanoviste de l'éthique, le cyclo bien sympathique,

L'inspecteur gadget, le baroudeur de la planète....

Et encore bien d'autres amis qui avant nous ont fini.

Gérard je te le dis avec le sourire, ton périple on ne voudrait jamais le finir !

Quel beau voyage ! ●

Elisabeth Frat

EXPO PHOTO ITINÉRANTE CCI "OSEZ LE VOYAGE À VÉLO"

Cyclo Camping International a réalisé une exposition photo itinérante dont l'objectif est de faire découvrir le voyage à vélo. Elle se compose de 14 panneaux (60x45).

Si vous avez des lieux (médiathèque, centre sociaux, mairie, librairie ...) pouvant accueillir cette expo, contactez Isabelle Lancelot.

Les frais de transport sont pris en charge par CCI.

lancelot.isa@wanadoo.fr
ou par tel 07 89 62 81 08.

L'ANTENNE DE NANTES FAIT SA RENTRÉE

Nous reprenons, comme les années passées, les soirées du vendredi. Les réservations de salles sont effectives pour les 29 septembre, 24 novembre, 26 janvier, 22 mars et le 18 mai de 18h30 à 23h30

Celles et ceux qui souhaitent se rencontrer avant, partager un repas, c'est à partir de 18h30, Hall Fernand Pelloutier (jauge de 35 personnes).

Celles et ceux qui ne viennent que pour la soirée, les échanges et temps convivial qui suivront, c'est à 20h, Salle Flora Tristan (jauge 74 personnes)

Ces deux salles sont côte à côte au Pôle Associatif Désiré Colomb 8, rue Arsène Leloup à Nantes

➤ Tramway 1 chantier Naval ou bus
11 Jean V ou Sanitat.

CARNET ROSE

Une nouvelle CCIste est née, notre CA rajeunit avec l'arrivée d'Alba, bienvenue à cette magnifique petite cycliste qui est déjà en itinérance vélo dès ses quatre mois!



SEMAINE FAMILLE 2023

En famille en Anjou

Du 12 au 19 août, 21 adultes et 13 enfants de 3 à 14 ans se sont retrouvés au camping de Doué-la-Fontaine pour l'édition 2023 de la semaine famille.

Pas de grosses chaleurs, pas de pluie non plus, si ce n'est le dernier jour pour le démontage.

Merci à Martine Hanniet qui nous a permis de découvrir ce petit coin d'Anjou très riche en patrimoine et paysages naturels, mêlant les déplacements à vélo aux visites qu'elle a préparées : villages et caves troglodytiques, balades sur de petites routes au milieu des vignes, découverte de jolis villages, abbaye, château, cueillette de mûres le long du chemin, parcours de land 'art...

Cette année encore, le plaisir de pédaler ensemble, de découvrir d'autres lieux, de partager avec d'autres personnes était au rendez-vous. ●

Claudine Letourneux et Françoise Bescher



► Du côté des enfants

Maden, trois ans : « j'avais envie de faire de mon vélo à moi ! Mais j'étais bien quand même dans la remorque de maman ! et puis j'ai fait des dessins dans la tente ! »

Flore, trois ans, trône sur le vélo de son papy.

Albin, quatre ans, sur son petit vélo s'adresse à un cyclo arrêté : « ça va, as-tu besoin d'aide ? »

Une tête dodeline, silence, le petit s'endort sur le follow me de sa mamie, vite installons le confortablement dans son siège vélo.

Aëla, six ans, a bien pédalé ses dix kilomètres avec une petite poussée dans les côtes parfois. C'est super dit-elle, mais un peu fatigant ! Pourtant ce soir elle fera de nombreux tours de vélo dans le camping avec ses nouveaux petits copains.

Paul et Martin pédalent en rythme sous le regard de leur mamie.

Mathieu a faim ! C'est qu'il doit être midi.

Rémi, quatorze ans est grand ! Les petits l'admirent et l'aident quotidiennement à cueillir les mûres !

Elwen, neuf ans : « Alors moi ce que j'ai préféré c'est quand le monsieur nous a montré sa collection de fossiles ! et les jeux de cartes avec Léo ! »

Lucien, onze ans, de retour en Angleterre : « it was nice ! » Des doutes... la ceinture de la vierge, vue au Puy Notre Dame, aide-t-elle vraiment à accoucher d'un garçon ?

Les copines, Elsa et Olivia, chaque soir s'attèlent aux ateliers proposés par Martine : taille de pierre, poésie de papier...



Dessin : Aëla

18^{ème} CilfaCyclette : une édition très joyeuse et riche en contacts !

C'est dans une très bonne ambiance qu'une bonne quinzaine de cyclo-voyageurs a parcouru les deux Savoie du 13 au 16 juillet.

Comme chaque été, plusieurs CCIstes ont participé et parmi les étudiants étrangers, on retrouvait plusieurs continents avec une Japonaise, un Taïwanais, une Australienne, une Canadienne et un Brésilien.

Ce beau petit monde a pu goûter au relief savoyard avec une nuit au camping de la ferme des paysans voyageurs situé au bout d'une belle montée de deux kilomètres, le camping municipal d'Albertville étant fermé cette année.

De forts liens se sont créés au fil de ces 4 jours très chaleureux puisque plusieurs semaines après la CilfaCyclette, des étudiants étrangers ont retrouvé des CCIstes et autres participants du côté de Nantes, Lyon et même par hasard dans le Médoc !



Photo : Fabien SAVOUREUX

On se donne rendez-vous pour la 19^{ème}, l'été prochain ! ●

Frédéric Michelland

À vélo au fil de l'eau... l'Adour Douzaine du 4 sept au 15 septembre 2023

Un soleil rouge et or nous accompagne cette première semaine de septembre. La température de 37 degrés n'était pas prévue au programme ! Les départs très matinaux sont de rigueur afin d'échapper à cette fournaise.

Un vent de sable souffle pour avaler les 600 m de dénivelé jusqu'à Payolle, source de l'Adour, où nous trouvons un peu de fraîcheur. Ici, Le fleuve Adour est un petit torrent que rien ne distingue de ses compères dévalant la montagne.



▲ Sur EV1 entre les gaves et Salies-de-Bearn apres tunnel de 900 m.

Faute de campings, nous nous écartons de notre fil rouge pour apprécier Marciac, haut lieu du Jazz et Madiran pour une dégustation de Pacherenc et autres douceurs. Les versants sud sont rudes à pédaler... mais certains s'y risquent. « Sous le soleil exactement », nous nous fauflons à travers collines boisées, rideaux de maïs et de haricots tarbais.

Soudain, après Tarbes, l'Adour décide de faire des méandres. Plus langoureux, il nous offre dans la plaine des petites routes jusqu'à Aire-sur-l'Adour et Saint-Sever. Des aires naturelles aux prairies plantées de noyers et châtaigniers aux ombres bienfaitrices accueillent nos tentes.

Nous découvrons les villages oubliés du Gers, du haut du département des Hautes Pyrénées et de l'est des Landes.

Pas de café, boulangerie fermée, pas de commerces, rien... que du rien.

Dax passé, nous prenons direction plein sud avec notre bel Adour ; traversons les Landes de Chalosse avec leurs hauts et leurs bas, puis nous arrivons au bec des Gaves où a lieu leur mariage avec l'Adour.

Le relief et la température s'adoucissent nous permettant une escapade vers Salies-de-Béarn par l'EV81. Les villages rouges et blancs fleurissent (Bardos, Urt), sur le chemin de Saint-Jacques, les abbayes foisonnent et nous traversons de nombreux champs d'actinidiers ployant sous leurs kiwis.

Nous entrons en Adour maritime basque jusqu'à Bayonne par l'EV81 et nous n'oublions pas, après quelques coups de pédale, de nous émouvoir devant les noces de l'Adour et de l'Océan à Boucau.

Toujours difficile de se dire au revoir après douze jours ensemble... certains restent pour des prolongations, puis chacun reprend sa route. ●

Annick Dupuis



▲ Préparation du départ matinal.