



## Lettre d'information du comité départemental de cyclotourisme d'Indre et Loire

Numéro 21 - 18 février 2011

### Lauréate du Brevet des Provinces Françaises

Dans ce numéro, nous présentons Françoise Sanjeu (ARC Amboisiens), qui a été la 229<sup>e</sup> lauréate des BPF en 1999.

#### Quelle a été ta motivation ?

- J'ai découvert les BPF lors de ma première semaine fédérale à Nogaro, en 1984. Je voulais connaître tous les beaux sites de France.

#### Ton lieu de prédilection pour les pointages ?

- Les boulangeries!

#### Les plus beaux BPF ?

- Ceux de Corse. Mais la montée de l'Iseran offre de magnifiques paysages et de hauts murs de neige en juillet.

#### Une galère ?

- La montée du mont Ventoux en revenant de Corse ou la descente de l'Aubisque dans le brouillard froid et dangereux.

#### Dernier BPF ?

- Prats-de-Mollo (Pyrénées-Orientales), mais j'ai été frustrée de ne pas partager cette joie et cette fierté avec ma « tamponneuse », tout à fait indifférente.

#### Quel bilan en tires-tu ?

- Cela a été souvent l'occasion de commentaires et contacts humains intéressants. Enrichissante fut aussi la découverte ou la redécouverte des paysages variés de notre beau pays de France, concrétisé par de nombreuses photos.



La Mongie, en vue  
du Tourmalet, en avril 1985.

### Santé et sécurité, les priorités de la FFCT

Dès lors que les pédales vous chatouillent, voici quelques préceptes à ne pas oublier lors de vos sorties seuls ou en groupe. Préceptes connus, certes, mais qu'il est toujours utiles de se rappeler en début de saison :

- Respectez le Code de la Route.
- Bien vous positionner sur la chaussée.
- Indiquez un changement de direction en tendant le bras.
- Maîtrisez votre vitesse.
- Gardez vos distances.

Un dernier conseil, anticipez sur les éventuels dangers : Ouverture de portières, traversée des piétons, véhicules changeant de file.

Bonne route.



## Activités FFCT : les Cyclo-découvertes®

Le concept des Cyclo-Découvertes®, déposé à l'INPI (Institut national de la propriété industrielle) par la FFCT, allie le plaisir de la bicyclette et la découverte de curiosités sur des circuits touristiques à kilométrage limité.

Quelques caractéristiques en font une formule idéale pour les familles, les débutants et aussi les plus chevronnés qui souhaitent de temps en temps sortir des sentiers battus :

- Les balades effectuées par petit groupe (inférieur à 19) provoquent des rencontres et tissent des liens d'amitié,
- Des cyclotouristes motivés les encadrent et sont heureux de présenter les trouvailles qu'ils ont dénichées,
- Ces curiosités sont très variées : patrimoine architectural, religieux, industriel, agricole, artistique; sites naturels, faune et flore; activités locales, artisanat; vestiges archéologiques; lieux historiques; musées...
- De nombreuses haltes fractionnent les séquences de pédalage effectuées à allure promenade (15 km/h),
- Le pique-nique ou le repas pris en commun à mi-parcours (balade sur la journée) est un temps fort très convivial,
- L'absence de fléchage et d'itinéraire précis renforce la cohésion de groupe autour des accompagnateurs,
- La devise est devenue célèbre : on part ensemble, on roule ensemble, on arrive ensemble,
- Les circuits vont de 10 à 30 km sur la demi-journée (60 km maximum sur la journée avec pique-nique à mi-parcours),
- Les horaires de départ et de retour qui en découlent (9 à 10 h - 16 à 17 h) prennent en compte les contraintes des familles.

La formule se décline à VTT, à VTC et en séjours de plusieurs jours.

L'aventure vous tente? Un critère de tri vous permet de trouver rapidement les Cyclo-découvertes®, inscrites au calendrier national "Où irons-nous ?" sur le site Internet.

A votre tour, vous souhaitez organiser une cyclo-découverte® ?

Le siège met à votre disposition le cahier des charges, une fiche technique communication et le DVD de promotion.



*Cyclo-découverte® dans le Ridellois, à l'occasion du 30e anniversaire du Codep.*

## Semaine des jeunes : la Ligue recrute

L'Orléanais sera l'hôte en 2012 de la Semaine nationale et européenne des jeunes, à Bessais-le-Fromental (Cher), en limite de l'Allier. Six cents jeunes sont attendus. La Ligue a besoin de 120 bénévoles, entre le 6 et le 16 juillet 2012. Dans le comité d'organisation, Francis Brionnaud (Avoine) est responsable de leur recrutement. Les candidats peuvent prendre contact avec lui.

## Les prochains rendez vous

- Dimanche 13 février :** Marche de la Chartreuse du Liget, Loches (Société Vélocipédique Lochoise).
- Dimanche 13 février :** Randonnée de la Saint-Valentin, marche et VTT, Monnaie (Randonneurs Modéniens).
- Dimanche 20 février :** La Gynépolitaine, VTT, La Ville-aux-Dames (Etoile Sportive de La Ville-aux-Dames).
- Dimanche 6 mars :** Brevet cyclotouriste de 50 km, Saint-Avertin (Union Cyclotouriste de Touraine).
- Dimanche 13 mars :** La Ronde des Sept Clochers, VTT, Chinon (Cyclos-Randonneurs Chinonais).  
Randonnée des Sept Clochers, marche, Chinon (Cyclos-Randonneurs Chinonais).
- Dimanche 13 mars :** 6e Drachéenne, VTT, Sainte-Maure-de-Touraine (Cyclo-Club de Sainte-Maure).

Le détail des randonnées est sur le site du comité :

<http://www.cyclo37ffct.org>

