



SOMMAIRE :

Journée rencontre
des clubs ardéchois
le 31 mars au Pouzin

Conférence santé le
20 avril 2012 à Guil-
herand Granges

Brevet de 200 km à
allure régulée,
samedi 28 avril 2012

Week-end VTT à
Montselgues

Compte rendu de
nos randonnées et
annonces

Les Cyclos Ardéchois

Lettre d'information
trimestrielle à destina-
tion des clubs FFCT de
l'Ardèche édité par le
Codep 07

Adresse : Comité Dé-
partemental de Cyclo-
tourisme de l'Ardèche
1 rue Porte Neuve
07000 PRIVAS

Contact publication :
Michel Lhardy
Président Jean Marie
Robert

Les cyclos ardéchois

NUMÉRO 3

MAI 2012

Première rencontre des dirigeants des clubs ardéchois au Pouzin le 31 mars 2012 (Christian Garayt)

9 Clubs avaient répondu présent à cette initiative du Codep. (Annonay, Guilherand-Granges, Aubenas-vals, La voulte, Privas, le Teil, Le Friol, Ozon et La roue libre Vallonnaise). Cette journée avait pour but l'amélioration des relations entre le comité et les clubs ardéchois car en dehors des assemblées générales, les échanges clubs-Codep sont rares, mais aussi de faire connaître les initiatives prises dans les clubs car les échanges interclubs ne sont pas fréquents non plus, hors relations personnelles entre dirigeants.

Après l'accueil par Michel Lhardy et la présentation des participants, **Jean-Marie Robert le président du Codep a expliqué le rôle souvent méconnu du comité** : comme lien en entre la fédération, la ligue et les clubs pour la demande d'agrément des nouveaux clubs, la gestion du calendrier et validation des diverses randonnées organisées dans le département, ainsi que la gestion des litiges, stages de formation. Il a aussi indiqué que le Codep est l'interlocuteur privilégié auprès du service des routes du CG et de son service des sports (convention triennale), de la préfecture et des diverses administrations : DDSPP (Direction départ. de la Cohésion sociale et de la Protection des Populations), Service Interministériel Départemental de Protection Civile (SiDPC) service qui reçoit les déclarations de randonnées des clubs et les autorisent, Service de réglementation et de sécurité routière (notre crédibilité est reconnue par des rencontres régulières), CDOS, Natura2000, Association Loisir Nature Ardèche (L.N.A.) à la-

quelle le comité adhère, elle met en relation les utilisateurs des espaces : Chasseurs, Randonneurs, vététistes, Frapna, Equitation, AF3V (Viarhona- voies vertes), REV.



Ensuite nous avons eu un premier témoignage des Cyclotouristes Grangeois sur le thème : Comment mieux accueillir les féminines ?
« Dans les clubs l'accueil n'est pas toujours bien adapté à l'attente : Distance, parcours, vitesse et souvent les féminines renoncent après une ou deux sorties. **Avec 25% de féminines le club de Guilherand- Granges a mis en place une démarche pour éviter ces écueils.** : Modification des programmes hebdomadaires, Sorties délocalisées avec parcours spécifiques (difficultés et kilométrage adaptés), aide à la mécanique, groupe à niveau faible. Cette approche permet aux nouvelles licenciées de s'intégrer facilement et peu à peu de trouver un groupe à leur niveau. Cette démarche ne peut aboutir qu'avec des cyclos acceptant d'accompagner, d'encadrer, d'être à l'écoute de ces nouvelles adhérentes et donc qui n'hésitent pas à se former ». Pour en savoir plus contacter Alain Lourdez des Cyclotouristes Grangeois.

Première rencontre des dirigeants des clubs ardéchois (suite)

Deuxième témoignage sur le même thème mais avec une approche totalement différente : Aubenas ou le VTT au féminin.

Au départ cinq femmes qui décident de se retrouver (dans le cadre du club d'Aubenas-Vals) pour pratiquer le VTT. Pourquoi ce groupe alors que des



LES
CYCLOS
ARDÉCHOIS

groupes hommes-femmes existent déjà dans le club. : Désir de se retrouver entre femmes et de pouvoir échanger, adapter les horaires et les jours de sortie aux contraintes personnelles et familiales de chacune, approche différente du VTT que les hommes, adaptation aux arrivantes et tout cela en étant partie intégrante du club. **Au départ 5 femmes en 2009 elles sont 30 à ce jour à se retrouver pour des sorties VTT (20 ou 30 km), sortie à la journée, en weekend ou bien en journée mécanique.**

Pour plus de détails contacter Sandrine Bacconier ou Séverine Fraysse du CTAV (elles tiennent un rapport complet à votre disposition).; voir aussi en page 5 le compte rendu de leur weekend à Montselgues

Ensuite Jean Marc Debard est intervenu sur l'obligation de déclaration des manifestations organisées par les clubs (Cerfa) : les interdictions d'utiliser certaines routes à certaines périodes de l'année (décisions ministérielles, préfectorales et parfois municipales); les contacts avec les mairies, pour les VTT; l'ONF, les propriétaires ; donner le circuit précis aux pompiers en cas d'intervention pour accident. Attention sans déclaration les assurances peuvent refuser une prise en charge pour les non licenciés.. Pour les

circuits VTT il est utile d'en informer les ACCA (chasse) pour éviter des conflits sur le terrain. (Utilité de la commission « espace partagée » où le Codep est présent) . Contacter le Codep si le besoin se fait sentir.

Autre sujet important Natura 2000, issue d'une directive européenne elle a pour but d'organiser la fréquentation dans les espaces sensibles (parcs, zones humides, etc....). En Ardèche le dossier d'incidence est obligatoire le but premier étant que l'organisateur ait conscience des risques existants pour le milieu naturel (piétinement par les spectateurs, lieu de ravitaillement avec présence de sacs poubelles, indication pour les participants demandant à ne pas sortir des circuits balisés.... Dans les zones humides utiliser les ponts ou passages à gué ...). Pour nos randonnées cyclo ou VTT bien indiquer l'absence de spectateurs. Il est impératif de remplir correctement la première partie du dossier (5 ou 6 pages) Pour les pages concernant les espèces animales ou végétales les services compétents les gèrent à réception du dossier. Pour laisser le temps aux services il est indispensable d'envoyer assez tôt les dossiers.

Troisième témoignage d'un club sur le thème Sport et handicap par le club d'Annonay.

En 1993, sous l'impulsion de Robert Hérelie, le club d'Annonay achetait son Premier tandem. Aujourd'hui le club en possède une dizaine. Le but : Permettre aux non ou mal voyant de faire du vélo est matériellement atteint. Reste que pour cela il faut également des pilotes et c'est toute une équipe de cyclos annonéens qui se lance dans



l'aventure et pour eux c'est une enrichissante découverte, si bien que chaque jour de la semaine un ou plusieurs tandems quittent le siège du club pour les routes environnantes. Les deux cyclos non voyant présents ce jour au Pouzin nous parlent du plaisir ressenti, du défi relevé, des échanges avec leur pilote, en résumé d'être bien dans sa



LES
CYCLOS
ARDÉCHOIS

tête. Les pilotes nous expliquent leur appréhension du départ, de l'apprentissage du tandem (on débute sur le plat avec un voyant...) de leur étonnement du aux sensations olfactives et auditives ressenties par leur compagnon de route. En bref de vrais moments de complicité et une grande amitié entre tous. Mais le club ne s'est pas arrêté là. Après contact (CTA, ADA-PEI...etc...) il lui a été possible d'étendre l'activité vélo à ces établissements. Encadrés par leurs éducateurs, par des licenciés du club, avec du matériel adapté tous participent dans la bonne humeur aux sorties, aux weekends et même pour certains à l'Ardéchoise.

Pour plus d'informations vous pouvez contacter Robert Hérelier des Cyclos Annonéens

Philippe Dussere est ensuite intervenu sur le sujet du dossier CNDS. Ce dossier est une étape importante pour les clubs en quête de subventions pour des actions de formation et vers les jeunes par les écoles de cyclo. Philippe reprend le dossier dans ses grandes lignes. Il conclut cet exposé assez technique en proposant une rencontre pour les dossiers de 2013. Le Codep étant amené à défendre les dossiers en commission il rappelle la nécessité d'envoyer l'exemplaire dédié au comité. Une possible modification des règles d'attribu-

tion (montant minimum de l'action) risque de se produire. Si cela se précise il sera peut être alors incontournable de mutualiser nos demandes. A cet effet des règles claires devront être définies avec le Codep et les clubs.

Et pour terminer diverses questions des clubs :

- Toutes à Paris : peut on donner une subvention aux deux féminines de l'Ardèche (Granges ; Annonay) comme le fait le Codep de la Drôme ?
- Le Codep peut-il participer au coût des formations (ex : secourisme) ?
- Est il bon de relancer une concentration des cyclos ardéchois ?
- Les dossiers de médailles jeunesse et sport : demande rarement faite par des clubs cyclo.

Réponses du Codep : Pour les deux premières questions il existe une ligne de crédit dans le budget du Codep. Les règles d'attribution seront précisées prochainement. Pour relancer une concentration des cyclos ardéchois le sujet mérite un temps de réflexion (date, lieu, comment...). Enfin pour les médailles Jeunesse et Sport : les dossiers pour ces distinctions sont à envoyer à Robert Hérelier.

Jean-Marie Robert a conclu cette matinée en souhaitant que de ce moment d'échange Clubs -Codep puissent se pérenniser afin qu'en Ardèche les clubs se développent de façon harmonieuse puis, le temps d'installer pour un repas convivial, il propose à tous, de continuer d'échanger autour de l'apéritif.

Après le repas une petite balade à vélo était organisée au départ du Pouzin pour découvrir la nouvelle passerelle sur la Drôme (Via Rhôna) et ensuite monter à St Cierge-la-Serre par le Rocher. En conclusion un bon moment passé ensemble, apprécié des participants et qui a atteint son objectif de mieux se connaître, favorisant ainsi un dialogue constructif entre les clubs clubs et le Codep07. **De l'avis général c'est donc une expérience à reconduire en espérant bien sur une participation plus importante des clubs ardéchois.**



Conférence santé du 20 avril (Michel Chambonnet)



Extrait du compte rendu du Dauphiné Libéré « À destination de tous les pratiquants des clubs ardéchois, une conférence santé a été animée par le docteur François Levan, chargé de la commission médicale à la FFCT. Devant plus de 80 licenciés (*) attentifs, les exposés du médecin fédéral ont montré à la fois les nombreux avantages de la pratique sportive pour la santé, mais aussi quelques inconvénients. En effet, au-delà des risques inhérents à la chute, la pratique du vélo nécessite une bonne connaissance de ses capacités physiques, en particulier vis-à-vis des

accidents cardio-vasculaires qui représentent dans la pratique, plus de la moitié des décès de cyclotouristes selon les statistiques de la FFCT. Comme on fait réviser périodiquement sa voiture ou son vélo, il est recommandé également de procéder régulièrement à un examen médical. Basés essentiellement sur la prévention, les conseils ont porté aussi sur les cadences de la pratique, le dosage des efforts, la récupération, tout cela modulé en fonction des aptitudes et de l'âge de chacun. Enfin, quelques indications sur la façon de boire et de s'alimenter correctement en cours de longues randonnées puis des échanges avec les auditeurs ont permis de clôturer cette soirée ».

Un grand merci au docteur Levan pour son exposé précis mais accessible à tous et aussi au club de Guilhaud Granges et à son Président Gilbert Eydalène pour leur précieuse collaboration dans l'organisation matérielle de cette soirée Et coup de chapeau au club de Joyeuse, le club le plus éloigné (95 km), qui a fait l'effort d'être largement représenté avec 4 participants.

Un compte rendu complet de cette soirée avec les diaporamas a été transmis par Michel Chambonnet aux présidents et responsables sécurité.

(*) : 80 participants venants de 11 clubs ardéchois et de 3 clubs drômois

LES
CYCLOS
ARDÉCHOIS

Brevet 200 km du 28 avril (Alain Bayle)

Ce sont finalement 44 cyclos motivés et, pour beaucoup d'entre eux, heureux de se revoir en cette occasion, qui se sont élancés du Teil à 7 h 00 pour une magnifique balade de 200 km dans le sud de l'Ardèche.



A noter que 4 féminines figuraient dans l'effectif et, à voir leur coup de pédale, elles n'étaient pas les moins entraînées !

Pour des raisons évidentes de sécurité, les cyclos étaient répartis en 2 groupes qui se sont retrouvés lors des arrêts casse-croûte du matin et de l'après-midi et lors du repas de midi pris dans une brasserie de Ruoms.

Il faut noter la parfaite conduite des participant(e)s qui ont respecté les consignes des capitaines de route : cela est indispensable pour un excellent déroulement de la randonnée.

Pour une fois, les conditions météo étaient idéales, le vent du sud se renforçant dans la journée favorisant même le retour, notamment la montée vers Darbres et Mirabel. Le parcours a permis à certains de découvrir des coins moins connus de notre beau département tels les plateaux de Chapias ou de

Chauzon. L'intendance était assurée par le dévoué Jean-Marie Robert, président du Codep, et par Jacky Marquero, qui fut de longues années secrétaire des Cyclos Teillois. A noter que

Brevet 200 km du 28 avril (suite)

Jacky a réalisé un magnifique reportage photographique de la journée.



Seul regret : il n'y avait que 12 Ardéchois dans le groupe. Il est vrai qu'étant de la région, beaucoup connaissent déjà les paysages traversés (et ont peut-être un peu craint le dénivelé un peu conséquent – environ 2350 m ?).

Au retour au Teil, les participants étaient ravis de leur journée et quelques-uns ont déjà annoncé leur participation en 2013 si l'aventure est renouvelée.



Week-end à Montselgues (André Vielfaure)

Dix sept féminines du CTAV avaient répondu présentes pour participer à deux journées de Vtt à Montselgues 07 (à 1 heure de route d'Aubenas) dans les Cévennes Ardéchoise.

Là haut (950 m) nous connaissons un gîte d'une grande convivialité "La Fage".

Samedi 21 avril, nous voilà sur le pied de guerre, nos montures prêtes à explorer les sentiers et pistes forestières. Hélas, la météo est très mauvaise,

néaire fixé mais nous écourtons pour arriver au gîte vers 16 heures 30 mouillés comme des rats.

Domage que le temps nous a privé de paysages grandioses.

Le Dimanche le soleil est au rendez vous pour le départ vers Loubarresse petit village en fond de vallée (Valgorge).

Nous sommes attendus à l'auberge du lieu pour un repas festif après 15 kilomètres de sentiers.

Aujourd'hui, le temps nous permet d'admirer à perte de vue un panorama cévenol exceptionnel. Après le repas nous essayons une averse de grésil, mais rien n'arrête nos vaillantes féminines. Le temps s'améliore ce qui nous sèche un peu et le retour vers Montselgues s'effectue sans problème.

Deux jours inoubliables aux dires des participantes bien prêtes à recommencer sur un autre secteur.



nous partons malgré tout à tant que faire puisque nous sommes là sous un ciel très gris et les premières gouttes nous annoncent la suite du programme : galère !

Le repas est pris tiré du sac au profit d'une accalmie brève dans la forêt.

Nous poursuivons dans un décors dantesque l'iti-

Les échos de nos randonnées

Randonnée cycliste des Gorges du Doux le 19 mai à Tournon (Friol Club)



Malgré une météo capricieuse en début de matinée ce sont quand même 430 cyclos qui ont fait le déplacement à Tournon sur Rhône pour randonner sur l'un des 5 parcours proposés et découvrir ainsi les superbes paysages de la vallée du Doux. Les trois ravitos à base de produits locaux ont été

particulièrement appréciés ainsi que le repas servi à l'arrivée. Le record de participation de 2011 avec ses 730 participants ne sera donc pas battu cette année, mais cette édition 2012 restera comme un moment très convivial de la saison pour les participants mais aussi nos bénévoles avec en plus cette année la présence des membres du comité France Parkinson Drôme Ardèche que nous soutenions par le versement d'1€ par inscription. Michel Lhardy www.friolclub.fr

Le club de Guilhaud Granges vous invite le 6 juin à sa randonnée des Cotes Vivaroises

LES COTES VIVAROISES
MERCREDI 6 JUIN 2012

5 Parcours ROUTE
 26 - 66 - 92 - 110 ou 136 km

DEPART de 7 h à 12 h
 Stade Mistral Nord
 GUILHERAND GRANGES
 (derrière Clinique Pasteur)

LES CYCLOTOURISTES GRANGEAIS

RENSEIGNEMENTS : 06.20.14.71.38 / 06.88.21.00.55 / 06.84.15.06.42
<http://club.quomodo.com/lescyclotouristesgrangeois/>

Valsloppet VTT (CTAV) 26 et 27 mai

Le record de participants a été battu pour cette 16ème édition de la Valsloppet organisée par le club d'Aubenas-Vals. *En effet ce sont près de 450 vététistes qui ont pris le départ de la randonnée hier à Lablachère.* Toujours attirés par la belle région des Cévennes Ardéchoises, propice au VTT et aux parcours techniques, tous ces adeptes, venus de toutes les régions de France ne demandent que cela : de la beauté et de la difficulté. « On vient à la Valsloppet pour s'éclater, admirer sachant que l'on va souffrir » Pour atteindre les points d'hébergement sur la commune de Joannas, les participants ont dû effectuer 76 km depuis le départ ce qui représente près de 2650 m de dénivellation. L'importance de la randonnée a nécessité la mise en place de cinq points de ravitaillement, tous animés par des bénévoles. Le tracé a permis aux vététistes de découvrir les pentes, descentes techniques, en



particulier la descente spectaculaire sur le Pont du rouge sur la Drobie. L'après-midi après le passage au point culminant sur le plateau de Prataubérat à Loubaresse, ils ont dévalé une grande descente sur la vallée de la Beaume jusqu'à Valgorge. Puis, le franchissement de la Croix de Rocles à Bouteilhac a basculé les participants sur les campings de Joannas où l'accueil a été des plus chaleureux. Cette randonnée attire de nombreux sportifs issus parfois de régions urbaines ce qui fait apprécier d'autant plus la qualité et la beauté du territoire rural. Le dimanche remis de leurs efforts ils sont repartis dès 8h00 pour 65 km d'itinéraires plus roulants et moins pentus (1900 m de dénivellation). Les co-présidents Emmanuel Vielfaure et Philippe Dusserre et les 80 bénévoles du CTAV peuvent être fiers de cette 16ème édition. Michel Chambonnet [Plus d'infos sur le site du club](#)

LES
CYCLOS
ARDÉCHOIS

Superbe
L'Ardéchoise!
avec Beauvais Vallée

au samedi 16 juin à 19h.

Le Codep 07 y sera représenté par plusieurs membres : Christian Garayt, Jean Marie Robert et Michel Lhardy.

Profitez de votre passage pour venir nous rencontrer