

# LE CYCLOTOURISME :

## 1 - UNE PHILOSOPHIE,

Le vélo se conçoit comme un mode d'évasion, de découverte de la nature et de l'environnement.

Il se pratique seul ou en groupe, dans la bonne humeur, sans contrainte, au rythme et selon les capacités de chacun.

A la Fédération Française de Vélo, on rencontre ceux qui :

- Découvrent, se promènent, se cultivent, s'informent :  
C'est le côté **TOURISME**
- Vivent le «sport dans l'effort » car celui-ci est bien entendu reconnu par la fédération, même s'il n'est jamais sanctionné par des résultats. C'est le côté «**SPORTIF** »
- Veulent garder la forme : C'est le côté **SPORT SANTÉ**
- Pratiquent le V.T.T.
- Profitent de grandes organisations pour se retrouver entre cyclos de France ou d'ailleurs, pour pédaler ensemble, pour échanger souvenirs, impressions, bonnes adresses.
- Préfèrent la solitude et prennent une licence individuelle (directement à la FFV)
- Aiment se retrouver entre amis, aiment la convivialité, souhaitent être encadrer, ont envie de s'intégrer dans la vie locale et qui **rejoignent le club du village ou de la ville la plus proche.**

## 2 – Un mot d'ordre :

- **RESPECT :**
  - des autres usagers de la route et des chemins
  - des règles de sécurité
  - de la nature
  - de la non compétition



**À vélo tout est plus beau !**



## Les Randonneurs Modéniens Cyclotourisme

Monnaie (Indre et Loire)



**Les contacts :** Présidente 07 81 97 94 51  
Vice-Président 06 79 13 33 98

**e-mail :** [randonneurs.modeniens@gmail.com](mailto:randonneurs.modeniens@gmail.com)

# LES RANDONNEURS MODENIENS

## UN PEU D'HISTOIRE

Pour retrouver nos origines, il faut remonter le temps, jusqu'en l'année 1981.

En ce temps là, Henri, Michel, et quelques autres se retrouvaient le dimanche matin pour « rouler », parfois même ils rejoignaient le groupe d'entraînement du « vélo sport de Monnaie », mais bien vite le groupe s'est effiloché, les jeunes sportifs du club de compétition allant un peu trop vite à leur goût. Puis Henri eut l'idée de créer un club de « cyclotourisme ». Donc avec l'aide de Philippe Henriat, président de l'Union Sportive de Monnaie, ils firent les démarches auprès des instances supérieures (Comité départemental de cyclotourisme d'Indre et Loire, puis Fédération Française de Cyclotourisme)

C'est ainsi qu'en 1987 naissait le club cyclotourisme :

« Les Randonneurs Modéniens »

Les présidents successifs

- Philippe Henriat en 1987
- Henri Barrault de fin 1987 à 1990
- Michel Ruellan de fin 1990 à 2005
- Pierre-Yves Noël de fin 2005 à fin 2009
- Jeannine Ruellan de fin 2009 à fin 2012
- Michel Pellé de fin 2012 à fin 2014
- Pierre-Yves Noël de fin 2014 à fin 2021
- Annick Leroux de fin 2021 à.....

Les effectifs

année	Nombre	année	nombre	année	nombre	année	nombre
1987	10	1988	15	1989	19	1990	25
1991	27	1992	32	1993	42	1994	42
1995	33	1996	34	1997	30	1998	33
1999	43	2000	47	2001	51	2002	58
2003	57	2004	61	2005	56	2006	58
2007	58	2008	55	2009	56	2010	54
2011	50	2012	53	2013	49	2014	51
2015	48	2016	44	2017	46	2018	44
2019	40	2020	34	2021	28	2022	28

**SIGNE DE RECONNAISSANCE :**

**maillots jaune et bleu (à noter les couleurs vives – pour être bien vus**

**– donc : plus de sécurité sur la route)**

**RANDONNEE MER-MONTAGNE Il s'agit de rallier à bicyclette n'importe quel point du littoral français à un sommet déterminé de col, mont ou de ville dans l'un des cinq massifs montagneux français.**

**VOYAGE ITINERANT** Synonyme de liberté, il se réalise seul ou en groupe, en famille, sur l'itinéraire de son choix

**DIAGONALE** Exemple Brest-Menton 1400 km délai 116 heures  
Strasbourg-Perpignan 940 km délai 78 h

**CONFRERIE** : en plus de la passion du cyclotourisme et du plaisir de pratiquer dans un club, des associations se créent autour de centres d'intérêts communs dans le but de se retrouver, de défendre une pratique, de mettre en commun des souvenirs..

**SEMAINE FEDERALE** Evénement phare de la FFCT grand rassemblement de cyclotouristes – cette semaine associe les plaisirs de la randonnée à vélo, à la richesse d'une découverte touristique et culturel ; elle a lieu chaque année la première semaine d'août

**CHALLENGE DE FRANCE** : les clubs de cyclotouristes peuvent se comparer par leur nombre de participation aux organisations

**CRITERIUM DU JEUNE CYCLOTOURISTE** : jeu sportif comprenant différents tests (lecture de cartes, régularité des déplacements, maîtrise de la bicyclette, connaissances générales sur la vie fédérale et sur celle de la région, code de la route, mécanique, secourisme)

**CYCLO CAMPING** : une série de brevets permet aux jeunes et moins jeunes de découvrir les charmes du voyage itinérants avec étape sous la tente.



## Voici un petit lexique du vocabulaire "CycloTouristique"

- CLUB :** Regroupement des pratiquants d'une ou plusieurs communes
- CODEP** (Regroupement des clubs d'un département)  
**Comité Départemental d'Indre et Loire  
De la Fédération Française de CycloTourisme**
- COREG** regroupement des Comités Départementaux de la Région Centre (Comité Régional de la région **Centre Val de Loire** de la fédération française de cyclotourisme)
- FFV.** **Fédération Française de Vélo (ou FFCT)**

**BCMF :** *Brevet cyclo-montagnard français* (cinq randonnées cyclo-montagnardes -une dans chaque massif montagneux) L'homologation se fait grâce à un carnet de route spécifique

**BCN :** *Brevet cyclotouriste national* - destiné à mieux faire connaître notre hexagone en proposant aux cyclotouristes la découverte d'au moins un site caractéristique par département.

**BPF :** *Brevet des Provinces Françaises* - permet de découvrir les anciennes provinces françaises en joignant six hauts lieux touristiques sélectionnés par département.

**CYCLO-DÉCOUVERTE** organisation destinée à faire connaître le cyclotourisme **aux non-licenciés** : petite randonnée encadrée par les membres du club, avec commentaire sur le circuit, visite du patrimoine. Mais aussi aux adhérents du club, pour montrer une autre façon de faire du vélo.

**BREVETS FÉDÉRAUX:** organisation de moyen ou long kilométrage ayant pour but de parcourir la distance indiquée dans un délai déterminé exemple : 100 km en moins de 6 heures 30minutes

**CONCENTRATION.** Regroupement de cyclotouristes en un lieu déterminé en dehors de la voie publique. Le parcours n'est pas imposé;

## FONCTIONNEMENT DU CLUB :

- Sorties selon un calendrier préparé chaque année :
- du Samedi après-midi et (ou) dimanche matin (1<sup>ère</sup> sortie de l'année le 3<sup>ème</sup> dimanche de février)
- du mercredi après-midi ou matin
- Sorties dites « extérieures » - participation aux organisations d'autres clubs du département ou d'ailleurs – brevets, randonnées, (il existe divers calendriers)
- Rencontres à la salle le Berry pour des réunions d'information qui permettent un regroupement de presque tous les licenciés qui ne roulent pas forcément ensembles. Quelques conjoints non pédalant se joignent à nous.

## ORGANISATIONS

- Tous les ans le 2<sup>ème</sup> dimanche de février de la marche de la St Valentin et au mois d'avril ou mai une randonnée VTT « la modénienne »
- Tous les 3 ans d'une randonnée Cyclo (Rando entre Loire et Loir)
- Des organisations internes au club : sortie club dans un gîte, méchoui, sortie cyclo et pique-nique, repas à l'issue de l'AG (En principe, pour toutes les organisations « club » les familles sont les bienvenues.
- D'autres organisations peuvent avoir lieu : des Randonnées permanentes, une randonnée mer-montagne, des voyages itinérants, fête du cyclotourisme, sous forme de cyclos-découvertes

Les licenciés reçoivent les informations nationales ou régionales par l'intermédiaire de leur club, de divers documents provenant de la Fédération, de la Ligue ou du Comité Département, ils peuvent donc s'ils le souhaitent prendre l'initiative de participer à une organisation. Ils peuvent aussi être l'initiateur d'une sortie sur un ou plusieurs jours.

**COMMENT ADHÉRER AU CLUB ?** Soit en contactant un des responsables. Soit en se présentant à la salle le Berry avant les sorties du dimanche ou du mercredi. Le futur licencié peut effectuer 3 sorties « en invité » avant de prendre une licence. Ensuite, soit il adhère, soit il part.



## QUELS SONT LES AVANTAGES d'une «licence» ?

- Assurance en cas d'accident
- Appartenance à une structure, dont on peut se prévaloir
- Connaissance de toutes les organisations grâce aux divers «calendriers»
- Prix spécial d'accès aux organisations FFCT. Possibilité, de participer aux grandes manifestations fédérales.

## POURQUOI APPARTENIR A UN CLUB ?

- On aime le contact et la convivialité
- On s'oblige à sortir (motivation)
- On bénéficie des organisations du club
- On apprend à connaître sa région.

## En contrepartie,

- On aide lors des organisations propres au club,
- On s'efforce de participer aux organisations extérieures.
- On participe aux réunions des instances supérieures,
- On essaie de ne pas oublier l'esprit **d'entraide...**
- On regarde toujours derrière, pour voir si quelqu'un est en difficulté – « **importance de l'avant dernier** » qui doit prévenir celui qui le précède, qui doit ..... jusqu'au premier !!
- On ne laisse pas quelqu'un du groupe à la traîne, sauf si ce dernier a exprimé son souhait de « couper » le circuit..

## Comment faire pour progresser ?

- Adopter les mots :  
**assiduité, persévérance,**
- Ne pas vouloir brûler les étapes,
- Choisir le groupe qui convient à sa capacité (km – vitesse)
- De préférence commencer en début de saison (février) avec de petits kilométrages, ensuite la forme vient.
- Ne pas se décourager, il y a des jours sans forme, ça ira mieux la prochaine fois.

## QUELQUES MOTS SUR LA SÉCURITÉ :

1. Savoir « partager la route »
2. Respecter le code de la route.
3. S'habiller avec des vêtements clairs, et même fluorescents (penser aux gilets fluo obligatoire en cas de visibilité médiocre)
4. Privilégier le port du casque.
5. Emporter des lampes, même si on pense ne rouler que de jour.
6. Savoir s'alimenter correctement : toujours manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif. Peu à la fois, mais souvent
7. Un rétroviseur s'avère très utile.

### En tout lieux : RESPECT DU CODE DE LA ROUTE



STOP ou FEU ROUGE :

**Arrêt IMPÉRATIF**

Levez le bras pour signaler l'arrêt.



**PRÉVENEZ** de votre intention  
de changer de direction ou de vous arrêter  
**BRAS à DROITE ou à GAUCHE**



**Vous voyez un obstacle sur la route** (trou, objet..)

- Un geste du bras évitera peut être une chute à ceux qui vous suivent

**Problème mécanique !**

- rangez vous sur le bas-côté afin d'éviter un accident !



Le casque n'est pas OBLIGATOIRE ,  
**Il est JUSTE INDISPENSABLE.....**