



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

Numéro 23 - 12 avril 2011

### 17 avril : Chambray accueille le Challenge du Centre

La Touraine Côté Sud : voilà le programme que l'US Chambray Cyclo propose le 17 avril à ses invités. L'intérêt des itinéraires traditionnellement proposés par les cyclos chambrais est renforcé cette année : ce rendez-vous est aussi le premier de la saison pour le Challenge du Centre.

Pour l'occasion, la commune de Chambray a mis à la disposition des organisateurs le château de la Branchoire, ancienne propriété de l'hôpital de Tours, dont elle est propriétaire depuis quelques mois.

Les organisateurs ont mis au point dès le samedi après-midi un programme touristique qui invitera leurs hôtes à découvrir à pied le Vieux Tours et les musées de la ville. Ils auront ainsi le choix entre musée du Compagnonnage et musée des Beaux-Arts.

Un itinéraire de 65 km a été conçu à l'intention de ceux qui préféreront rouler et goûter le parcours de la Loire à Vélo jusqu'au château de Villandry.

Le dimanche, quatre parcours route sont proposés (51, 68, 98 ou 137 km). Pour les vététistes, l'US Chambray offre un choix entre cinq distances (25, 40, 50, 57 ou 66 km).

Les ravitaillements inviteront à découvrir des lieux attractifs : les châteaux de Grillemont, de Taffonneau et l'observatoire astronomique de Tauxigny.

Deux rendez-vous l'après-midi : une cyclo-découverte®, à 14 h, et le vin d'honneur, à 16 h 30.

#### Pratique :

Route et VTT.— Licenciés FFCT : 3,50 €. Gratuit pour les moins de 18 ans.

Non licenciés : 5,50 €. Moins de 18 ans, 2,00 €.

Cyclo-découverte® : gratuit.

Accompagnants : randonnée pédestre sur la commune.

Contact : tél. 06 32 03 74 79; courriel : 6688@cyclo37ffct.org



**Le château de Grillemont, à La Chapelle-Blanche : un ancien château-fort, construit sous Louis XI et remanié au XVIIIe siècle.**



**Le prieuré du XIIe siècle au Louroux, une halte de choix sur trois des quatre parcours route.**

### Echos de Touraine

« **DAMES DE LA TOURAINE** ».— Ce sont finalement vingt-deux licenciées, représentant onze clubs, qui se retrouveront sur les routes d'Indre-et-Loire, le 30 avril et le 1er mai. L'invitation émane de Jacklyne Jahan et d'Annie Proust, sous l'égide du Codep. Au cours de ces deux journées voulues pour rassembler les adhérentes à la FFCT, elles parcourront 200 km : 75 le samedi de Loches à Bréhémont, où elles feront étape, 120 le lendemain, pour retrouver Loches via Amboise.

**PRÉ-ACCUEIL : ET DE DEUX.**— Un deuxième club du département, après l'UC Touraine, a signé avec le Comité départemental et la Fédération une convention de pré-accueil : les Cyclos Randonneurs Chinonais, qui ont mis au point un programme de dix sorties étalées du 19 mars au 21 mai. Le pré-accueil est destiné à familiariser les non-licenciés aux balades cyclos, grâce à un programme de dix sorties de 20 à 50 km.

**SÉJOUR FFCT EN INDRE-ET-LOIRE.**— Le Codep a obtenu le feu vert : l'Indre-et-Loire accueillera en 2012, du 1er au 8 septembre, un nouveau séjour FFCT, consacré en particulier aux routes du Sud-Touraine. Les participants seront accueillis au village-vacances de la Saulaie, à Chédigny. Trois moniteurs fédéraux, tous les trois membres du Codep, encadreront le séjour : Jacklyne Jahan (Ligueil), Jean-Michel Douady (Cinq-Mars-la-Pile) et Francis Brionnaud (Avoine).

**AG RÉGIONALE EN VUE.**— L'Indre-et-Loire accueillera en 2012 l'assemblée générale de la ligue de l'Orléanais.



## Santé : un test d'effort, pourquoi?

**Pourquoi préconiser ou pas un test d'effort ?** Voici la réponse de François Le Van, élu fédéral et médecin :

« Tout d'abord, il faut connaître les facteurs de risque cardio-vasculaires de la personne considérée.  
Pour mémoire : l'âge, les antécédents familiaux, l'hypertension, le diabète, le surpoids, la sédentarité, le tabagisme, l'hypercholestérolémie, etc.

Si la personne a plus de deux facteurs de risque, elle doit théoriquement faire un ECG (électrocardiogramme) d'effort, pris en charge par la sécurité sociale.

En cas de refus du médecin traitant, je conseille de consulter un autre médecin ou un médecin du sport.

Si la personne est jeune, en bonne santé, il n'est pas logique de faire un ECG d'effort. »

## Infos FFCT : tout savoir sur les critères des jeunes cyclos

Le critérium ? Un jeu dans lequel les jeunes sont testés sur leurs aptitudes au cyclotourisme, sur route ou à VTT.

### Quelles épreuves ?

Pour être un cyclotouriste averti, il est nécessaire de maîtriser de nombreux domaines qui font l'objet d'épreuves.

- Vélo en bon état : il doit permettre au participant de rouler en toute sécurité et en règle vis-à-vis du code de la route.
- Trousse de réparation : le jeune cyclo doit avoir le nécessaire pour réparer des pannes courantes.
- Cartographie : l'autonomie passe par une bonne orientation. Sur route, il faudra recopier la carte et mesurer la distance. A VTT, il s'agira de s'orienter avec un rando-guide. Dans les deux cas, il suffira de suivre le parcours de la carte !
- Questions : pour vérifier que le participant effectue le bon parcours, des balises munies de questions jalonnent celui-ci. Sous forme de QCM, le participant est interrogé sur des sujets en rapport avec le cyclotourisme : sécurité, observation, cartographie, tourisme local...
- Mécanique : comme le cyclotouriste doit savoir réparer sa monture, on vérifie les aptitudes du jeune cyclo.
- Nature : à VTT, la nature est très présente. Les jeunes ont à reconnaître des plantes, des minéraux, des animaux, avec un QCM et une reconnaissance d'échantillons.
- Observation : sur route, les participants doivent reconnaître des photographies prises sur le parcours. Exemple de question : « À quel lieu-dit se trouve ce moulin ? »
- Maniabilité : la maîtrise du vélo en toutes circonstances est primordiale et inscrite dans le code de la route. Ces acquis sont validés sur un parcours de maniabilité.
- Code de la route : des points de contrôle peuvent être installés pour vérifier que le participant respecte le code. Les contrôleurs des balises vérifient aussi ce point.



**Le cyclotouriste doit savoir réparer sa monture.**

### Les niveaux

Les critères se composent de différents niveaux soumis à qualifications :

- un éventuel critérium local.
- puis un critérium départemental, un régional et un national.

## Les prochains rendez-vous

- Dimanche 17 avril :** Challenge du Centre, Randonnée Côté Sud-Touraine, Chambray-lès-Tours, route et VTT (Union Sportive Chambray Cyclo). *(lire par ailleurs).*
- Samedi 30 avril :** Brevet randonneur 300 km, Tours (Union Cyclotouriste de Touraine).
- Dimanche 1er mai :** Journée de printemps, Perrusson, route et VTT (Cyclos Rando Perrussonnais).
- Dimanche 8 mai :** Challenge du Centre, Vendôme.
- Sam. 14-dim. 15 mai :** Brevet randonneur 400 km, Tours (Union Cyclotouriste de Touraine).
- Dimanche 15 mai :** 9e Route du Bien Vivre, Vézetz (Association Sportive de Vézetz).

Le détail des randonnées peut être consulté sur le site du comité :

<http://www.cyclo37ffct.org>

