



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

Numéro 38 - Février 2013

Un sondage à prendre au pied de la Lettre...

En juin dernier, vous aviez été nombreux à répondre au questionnaire sur la Lettre d'information envoyé par le Comité départemental. Près de 150 réponses nous sont parvenues. Le Codep souhaite tirer parti de plusieurs suggestions faites à cette occasion. Elles ont été examinées par la commission Communication qu'anime Alain Plessis. Ainsi, la Lettre d'info devrait faire plus de place dans les prochains mois à l'actualité des clubs et aux randonnées.

D'autres lecteurs souhaitent des rubriques consacrées à la diététique, au matériel, à la mécanique... Ces thèmes intéressent bien entendu les cyclotouristes. Mais ils sont traités, chaque mois, dans *Cyclotourisme*, la revue fédérale, dans des rubriques développées. Nous ferons en sorte d'éviter les « doublons » !

Du nouveau pour la déclaration de nos randonnées

L'information a fait l'objet d'un échange lors de la réunion d'information des clubs, le 12 janvier à la Maison des Sports de Touraine, mais il est utile de la rappeler. Elle concerne tous ceux qui, dans nos clubs, prennent part à l'organisation d'une randonnée : nos dossiers de déclaration relèvent désormais de la sous-préfecture de Loches. La mesure est appliquée depuis le 1er janvier 2013.

Les deux référents en charge de nos dossiers sont :

- M. Trzos (jean-michel.trzos@indre-et-loire.gouv.fr; tél. 02.47.91.47.10);
- Mme Jousseau (sophie.jousseau@indre-et-loire.gouv.fr; tél. 02.47.91.47.02).

Tour d'Indre-et-Loire : inscriptions ouvertes

La plaquette de présentation de l'édition 2013 du Tour d'Indre-et-Loire, réalisée avec l'aide de GrDF, partenaire officiel de la FFCT, a été distribuée en priorité aux clubs du département le 12 janvier dernier, à la Maison des Sports.

La 14e édition du TIL partira de Nazelles-Négron le samedi 14 septembre. Après les haltes de Beaulieu-lès-Loches, Descartes et Richelieu, Chinon accueillera l'étape du soir (156 ou 183 km). Le lendemain, l'étape Chinon-Nazelles-Négron (151 km) empruntera les routes du nord de la Loire, avec contrôles à Cinq-Mars-la-Pile et à Château-Renault, et repas à Saint-Paterne-Racan, dans un nouveau site.

Les inscriptions sont déjà reçues. Un cadeau est prévu pour les 100 premiers inscrits.

Site Internet : <http://www.cyclo37ffct.org>

Courriel : til@cyclo37ffct.org



Les prochains rendez-vous

Dimanche 3 février : Tours-Montlouis-Amboise-Tours, VTT et marche (Union Cyclotouriste de Touraine).

Dimanche 10 février : randonnée de la Saint-Valentin, VTT et marche, Monnaie (Randonneurs Modéniens).

Dimanche 17 février : la Gynépolitaine, VTT, La Ville-aux-Dames (Etoile Sportive de La Ville-aux-Dames).

Dimanche 24 février : assemblée générale de la ligue de l'Orléanais, Orchaie (Loir-et-Cher).

Dimanche 24 février : la Ronde des Sept Clochers, VTT et marche, Chinon (Cyclos Randonneurs Chinonais).

Dimanche 10 mars : Sur la trace des biches, VTT, Céréelles (les Randos Céréelloises).

Dimanche 10 mars : brevet de 50 km, route, Parçay-Meslay (Union Cyclotouriste de Touraine).



Un Tour de France à la mode tourangelle

Licencié à la FFCT depuis 1982, François Tartarin a réalisé en 2012 le rêve de nombreux cyclotouristes : effectuer le Tour de France de l'US Métro, en trente jours, près de 5.000 kilomètres en « frôlant » les frontières de l'Hexagone. Corsant l'aventure, il a choisi de rouler en autonomie... Il nous a semblé intéressant de l'interviewer.



Plancoët (Côtes d'Armor), 2 juin, avec Pierre Deux, un ami breton (à g.).

Comment naît un tel projet ? Combien de temps a-t-il mis à mûrir ?

Depuis 1987, j'avais le bulletin d'inscription en ma possession ! En activité, j'envisageais de l'accomplir sur deux ou trois années. Finalement j'ai attendu d'être à la retraite pour l'effectuer en trente jours et en autonomie. Je ne prévoyais pas forcément de le faire en solo mais les candidats sont rares !

Quelles étaient tes motivations ?

L'envie de revoir certains paysages, d'en découvrir de nouveaux, de revisiter des images du Tour de France gravées dans la tête depuis l'enfance. L'envie aussi de réaliser une randonnée sortant de l'ordinaire.

Comment t'es-tu préparé ?

Je m'étais promis d'avoir 4.500 à 5.000 kilomètres dans les jambes au départ. Les deux mois précédents, j'ai effectué chaque semaine une sortie de 180 à 200 kilomètres, tout en veillant à conserver l'envie. Il fallait éviter l'overdose.

Quel vélo ? Quelles distances quotidiennes ?

Une randonneuse, avec quatre sacoches dont deux latérales avant. L'ensemble pesait 25 kilos (11 pour le vélo). J'ai parcouru en moyenne 170 kilomètres par jour. L'étape la plus longue a fait 225 kilomètres et la plus courte (Briançon-Jausiers) 96. J'ai fait ce jour-là moins de 13 kilomètres/heure de moyenne ! Initialement, j'aurais préféré deux demi-journées de repos, mais j'ai tiré un trait dessus. J'ai pédalé 29 jours, environ 10 heures de selle par jour.

Des craintes ?

Je redoutais « d'avoir les yeux plus gros que le ventre ». J'ai eu la chance de ne rencontrer aucun gros problème physique, juste une crainte de tendinite soignée à la pommade pendant huit jours. Elle s'est fait oublier à la sortie des Alpes. Je n'ai rencontré aucun problème mécanique, aucune crevaison.

Tes plus mauvais souvenirs ?

Pas de mauvais souvenir, quelques contrariétés seulement. Une perte de temps importante lors de la traversée de Marseille, atténuée par la découverte de l'Estaque, quartier populaire porté à l'écran par Robert Guédiguian. Une pluie fréquente, les quinze premiers jours, une fois de 8 h à 20 h...

Les moments les plus agréables ?

Les brèves rencontres quotidiennes : dans les cafés, sur la route... La demi-douzaine de rencontres d'amis, certaines planifiées, d'autres pas... La dernière demi-journée, où « je planais » !

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui veut se lancer dans un tel périple ?

Faire comme il a envie : en trente ou soixante jours, avec des étapes de 180 ou 120 kilomètres, mais à son allure. S'équiper d'un matériel adapté. Pour en profiter davantage, pourquoi ne pas en faire deux ? Le premier en trente jours et le deuxième en cinquante, en cherchant les BPF...

Propos recueillis par Christian RAINEAU

Nouveau thème pour le concours photo 2013

Les panneaux insolites, c'était l'an dernier. Un nouveau thème, comme c'est la règle, vient d'être retenu pour le concours photo départemental 2013 : « **Le vélo et les autres moyens de locomotion** ».

Les amoureux de la photo de paysage pourront s'exprimer également, le comité récompensant comme chaque année les meilleures photos prises dans l'un des six sites BCN-BPF d'Indre-et-Loire (Azay-le-Rideau, Candès-Saint-Martin, Château-Renault, Chenonceaux, Chinon et Loches).

Petites annonces

VENDS PORTE-VÉLOS plate-forme marque Queyras pour deux vélos. Equipé de feux et de stops, adaptable sur attelage (col de cygne à exclure). Prix : 50 €. Tél. 02.47.28.03.74.

VENDS CADRE NEUF, cause double emploi : Cervélo R3 modèle 2013, taille 51. Valeur 1.800 €, cédé 1.600 €. Visible à Bike Paradise, rond-point Auchan de Saint-Cyr-sur-Loire (demander Christophe ou Thomas). Cadre dans emballage d'origine. Kit : cadre, fourche, jeu de direction et tige de selle. Contact : Bike Paradise, tél. 02.47.51.20.00.

Prochain numéro de la Lettre d'Information du Comité en mars.

Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Fédération Française de Cyclotourisme
Maison des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation 37210 Parçay-Meslay

