

EQUIPEMENT >> Les lunettes photochromiques

BBB Select

CARACTÉRISTIQUES: monture en Grilamid avec support nasal ajustable. Verres photochromiques interchangeables assurant une transmission de la lumière de 85 à 17 %. Protection de catégorie 1 à 3.

POIDS: 32 grammes

PRIX: 140 €

DISTRIBUTEUR: Maillon



**TEINTE OBTENUE
APRÈS 30 SECONDES
EN PLEIN SOLEIL**

**TEMPS DU RETOUR
À LA TEINTE
INITIALE: 1'30"**

L'AVIS DU CYCLE: La photochromie est plutôt légère alors que la teinte de base est claire. Le retour à la teinte d'origine est plutôt moyen. Monture assez rigide mais qui reste confortable, bonne stabilité sur le visage.

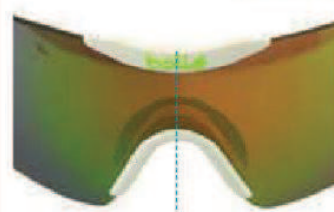
BOLLÉ 6 Th Sense

CARACTÉRISTIQUES: champ de vision extra large et aérodynamique, verres Modulator traités antibuée et hydrophobes. Branches et plaquettes de nez ajustables.

POIDS: 32 grammes

PRIX: 170 €

DISTRIBUTEUR: Bollé



**TEINTE OBTENUE
APRÈS 30 SECONDES
EN PLEIN SOLEIL**

**TEMPS DU RETOUR
À LA TEINTE
INITIALE: 35"**

L'AVIS DU CYCLE: Le contraste photochromique est peu marqué mais le retour à la teinte d'origine est rapide. Couleur de base déjà sombre. Malgré son aspect massif, la monture est confortable à porter.

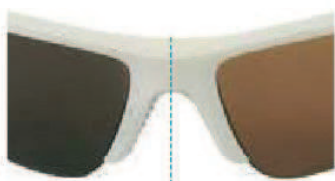
CÉBÉ Vario

CARACTÉRISTIQUES: confort d'utilisation grâce à la technologie Symbio Tech, agrémentée de branches ultralégères et ventilées. Plaquettes de nez rainurées pour optimiser la ventilation. Verres photochromiques catégorie 1 à 3.

POIDS: 27 grammes

PRIX: 110 €

DISTRIBUTEUR: Cébé



**TEINTE OBTENUE
APRÈS 30 SECONDES
EN PLEIN SOLEIL**

**TEMPS DU RETOUR
À LA TEINTE
INITIALE: 50"**

L'AVIS DU CYCLE: La photochromie est bien marquée et le retour à la teinte d'origine est plutôt rapide. Monture légère mais un peu étroite pour les larges visages. Surépaisseur des embouts qui peut être gênante.

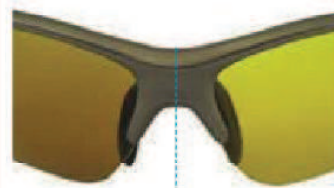
DEMETZ Datch

CARACTÉRISTIQUES: nez et branches réglables en caoutchouc. Verres photochromiques catégorie 1 à 3. Possibilité de l'adapter à la vue.

POIDS: 31 grammes

PRIX: 129 €

DISTRIBUTEUR: Demetz



**TEINTE OBTENUE
APRÈS 30 SECONDES
EN PLEIN SOLEIL**

**TEMPS DU RETOUR
À LA TEINTE
INITIALE: 50"**

L'AVIS DU CYCLE: La photochromie donne un bon contraste et le retour à la normale est plutôt rapide. Teinte de base légèrement orangée éclaircissante. La monture est un peu trop rigide même si le confort reste bon.

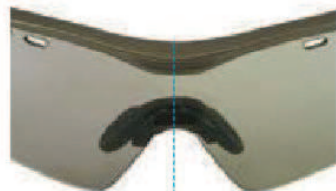
EKOÏ Super Evo

CARACTÉRISTIQUES: monture en Grilamid, anallergique et antidérapant. Nez réglable et antidérapant également. Verre photochromique de catégorie 1 à 2. Verres ventilés antibuée.

POIDS: 31 grammes

PRIX: 69 €

DISTRIBUTEUR: Ekoï



**TEINTE OBTENUE
APRÈS 30 SECONDES
EN PLEIN SOLEIL**

**TEMPS DU RETOUR
À LA TEINTE
INITIALE: 50"**

L'AVIS DU CYCLE: Les verres étant répertoriés en catégorie 1-2, la photochromie est plutôt discrète. Pas de grande différence entre la couleur initiale et la teinte foncée. Monture assez rigide mais qui reste agréable à porter.

NORTHWAVE Razer

CARACTÉRISTIQUES: verres en polycarbonate photochromiques interchangeables. Pont de nez réglable et branches également réglables au niveau des tempes. Support anti-transpiration. Protection de catégorie 1 à 3.

POIDS: 26 grammes

PRIX: 130 €

DISTRIBUTEUR: Sport Pulsion



**TEINTE OBTENUE
APRÈS 30 SECONDES
EN PLEIN SOLEIL**

**TEMPS DU RETOUR
À LA TEINTE
INITIALE: 1'25"**

L'AVIS DU CYCLE: Le contraste photochromique est marqué, le retour à la couleur de base est un peu long. Monture légère à porter même si les embouts des branches, en plastique dur, sont peu agréables au niveau des oreilles.



GRAM K JUST
DIFFERENT

OBSESSION JUST
DIFFERENT

NERO K NEW JUST
DIFFERENT

cbtitalia.com

Tel. +39 0171.402380



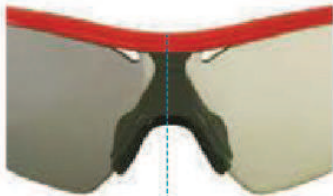
OAKLEY Radarlock XL Straight

CARACTÉRISTIQUES: la monture XL offre une hauteur de 19 mm au niveau du pont pour un meilleur champ de vision. Conçue pour éviter la buée grâce aux verres Vented (trous d'aération dans le verre) d'Oakley.

POIDS: 32 grammes

PRIX: 240 €

DISTRIBUTEUR: Oakley



TEINTE OBTENUE APRÈS 30 SECONDES EN PLEIN SOLEIL

TEMPS DU RETOUR À LA TEINTE INITIALE: 2'20"

L'AVIS DU CYCLE: La photochromie est bien marquée mais le retour à la normale est le plus long de notre sélection. Monture agréable à porter et bien couvrante, bonne tenue sur le visage.

RYDERS Caliber

CARACTÉRISTIQUES: ce modèle est doté d'une géométrie optimisée de la lentille pour une couverture complète et un grand champ de vision. Extrémités minces et flexibles. Plaquettes hydrophiles qui assurent confort et stabilité.

POIDS: 32 grammes

PRIX: 90 €

DISTRIBUTEUR: Ryders



TEINTE OBTENUE APRÈS 30 SECONDES EN PLEIN SOLEIL

TEMPS DU RETOUR À LA TEINTE INITIALE: 1'35"

L'AVIS DU CYCLE: Le contraste photochromique est assez faible et le retour à la normale plutôt lent. Pourtant, la teinte de base est assez claire. Monture bien enveloppante et agréable à porter.

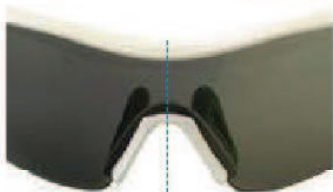
SCOTT Leap Photochromique

CARACTÉRISTIQUES: verres Light Sensitive photochromiques. Monture flexible et légère. Plaquettes de nez et manchons de branches souples. Champ de vision maximal et ventilation augmentée.

POIDS: 31 grammes

PRIX: 109 €

DISTRIBUTEUR: Scott Sports



TEINTE OBTENUE APRÈS 30 SECONDES EN PLEIN SOLEIL

TEMPS DU RETOUR À LA TEINTE INITIALE: 1'

L'AVIS DU CYCLE: Photochromie plutôt légère avec un retour à la teinte d'origine assez rapide. À noter que la teinte d'origine n'assombrit que légèrement. Monture agréable et confortable.

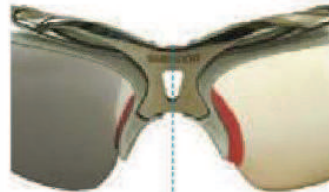
SHIMANO S 70 R

CARACTÉRISTIQUES: dotées de la technologie Shimano Metal Fit Design qui utilise une plaque en bêta-titane pour une tension optimale des lunettes. Les verres sont inclinables jusqu'à 16 degrés. Les branches sont réglables. Verres traités antibuée et contre les rayures.

POIDS: 29 grammes

PRIX: 150 €

DISTRIBUTEUR: Shimano France



TEINTE OBTENUE APRÈS 30 SECONDES EN PLEIN SOLEIL

TEMPS DU RETOUR À LA TEINTE INITIALE: 1'10"

L'AVIS DU CYCLE: Bon contraste photochromique avec un retour à la normale tout juste dans la moyenne. Monture confortable à porter mais l'ergonomie de la partie supérieure, au niveau des yeux, a tendance à venir gêner le regard.

CRISTAL
BIKES



Casque MET Forte

~~79,90€~~ **59,90€**



Maillot FDJ 2014

~~135€~~ **67€**



~~1999€~~ **1899€**

FUJI Altamira NetApp-Endura
Team Edition 2014

/ Une équipe à votre service / Prix canons /
/ Large choix / Expédition rapide /

Rendez-vous dans notre boutique :
4, rue Louis Renault
31130 Balma-Gramont

ou sur notre site
www.cristalbikes.com

PRO
CYCLING
TEAM

FOURNISSEUR OFFICIEL DU TEAM
AG2R LA MONDIALE

DONNÉES
IGN



bryton

RIDER 60

SUIVEZ LA VOIX DU FUTUR



Carte Navteq, Cartes IGN en option,
Compatible ANT+,
Gestion des tracés et entraînements
sur brytonsport.com



RIDER 60 Le 1^{er} GPS vélo à guidage vocal.

La haute technologie pour le deux-roues
www.tecnoglobe.com



www.bikester.fr

Vainqueur du test Roadbike Magazine

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
ET RECEVEZ UN BON D'ACHAT DE 10€



VOTEC

VOTEC VRC Pro

n° de produit : 366644

Cadre : VOTEC Carbone

Fourche : VOTEC VRC SL Carbone

Dérailleur : Shimano Ultegra Di2

Selle : Ergon SR30 Evo noir

Roues : Easton EA90SLX

NOUVEAU MODÈLE

Super prix

2 699,00 €

red

uvex

MAVIC



-37%

RCP Toolbox Elite
Boîte à outils
n° de produit : 355817

au lieu de
159,99 €
99,99 €



-47%

Uvex Race 3
Casque route, 270 g, blanc
n° de produit : 344065

au lieu de
169,95 €
89,99 €

bryton



-39%

Bryton Ryder 20+ T
Compteur sans fil, GPS, compatible ANT+
n° de produit : 370926

au lieu de
164,99 €
99,99 €



-45%

Continental Grand Prix 4000 S
Vendus par paire, tringle souple
n° de produit : 263849

au lieu de
99,99 €
55,00 €



-40%

Giro Treble
Chaussures vélo route homme, blanc
n° de produit : 336790

au lieu de
99,95 €
59,99 €

Mavic Infinity H2O Jacket
Veste imperméable, blanc
n° de produit : 233550

au lieu de
189,99 €
99,99 €

-47%



✓ **Expédié le jour même**
En commandant avant 16h du LUN au VEN**

✓ **20.000 produits**
En stock

✓ **Droit de retour 100 jours**
Retour gratuit

✓ **Suivez-nous sur Facebook**
facebook.com/bikester



* Prix de vente conseillé. Sous réserve d'erreur typographique, de modification du prix et des possibilités de livraison! Jusqu'à épuisement des stocks.
** Non valables les jours fériés dans le Bade-Württemberg, Allemagne
Internetstores GmbH, Fritz-Müller-Str. 106-108, 73230 Esslingen - Allemagne

AVEC PASCAL RIVAT,
MÉDECIN DU TOUR DE FRANCE

LES ANTIBIOTIQUES À double tranchant

Chez le cycliste, la prise d'antibiotiques est souvent synonyme de méforme, que l'on attribue plus au traitement qu'à la maladie. Qu'en est-il réellement ?

“ Les antibiotiques, c'est pas automatique ”, disait le slogan de la campagne lancée en 2002. Celle-ci avait permis une baisse de 15 % de leur consommation.

Les antibiotiques, s'ils ne sont pas « automatiques », peuvent-ils avoir des effets secondaires sur notre santé ou notre forme physique ? Sur quoi agissent-ils vraiment et dans quels cas sont-ils nécessaires ? D'abord, ils n'agissent pas sur tous les « microbes », mais seulement sur les bactéries. Leur effet est nul sur les virus et les champignons. Par exemple, il existe deux grands types d'angine : celle d'origine virale, la plus fréquente (de 50 à 90 % selon les âges), qui ne doit pas être traitée par antibiotiques ; et celle d'origine bactérienne, où le germe le plus souvent trouvé est le streptocoque bêta hémolytique (de 10 à 40 % des cas), pour lequel un traitement antibiotique est nécessaire. Un test de diagnostic rapide (TDR angine) permet à votre médecin généraliste, après un prélèvement au niveau des amygdales, de savoir en quelques minutes si votre angine est due à ce streptocoque et de prescrire alors des antibiotiques.

La France, avec une consommation d'antibiotiques 30 % supérieure à la moyenne européenne est en 3^e position en Europe. Les bons résultats de la précédente campagne diminuent peu à peu, et leur usage repart à la hausse. Un nouveau message a été lancé en 2012, visant une baisse de 25 % de leur emploi pour réduire l'augmentation des « résistances » des bactéries aux antibiotiques et les risques d'être démunis devant certaines infections.

En effet, à force de les utiliser massivement et parfois d'une manière inadaptée, les bactéries évoluent et développent des résistances aux traitements. Ainsi, le pneumocoque, responsable de nombreuses infections

Certains provoquent des effets type allergies ou troubles digestifs

des voies aériennes, est devenu résistant à la pénicilline dans 27 % des cas. De même, l'*Escherichia coli*, bactérie retrouvée dans la majorité des infections urinaires (cystites...) ne réagit plus aux céphalosporines, même les plus récentes, ce qui conduit à utiliser d'autres antibiotiques qui peuvent, à leur tour, devenir inefficaces. Selon un article de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), ces multirésistances ont abouti en Grèce, premier pays



Les antibiotiques ne fatiguent pas l'organisme mais ils provoquent parfois des effets secondaires comme des troubles digestifs ou des problèmes de tendinopathie.

LA
QUESTION
DU MOIS
LE CYCLE

LE VACCIN
CONTRE

LE TÉTANOS A-T-IL
DES EFFETS SUR
LA FORME? P. Nespoulous

Le calendrier vaccinal a changé et les rappels sont désormais à faire tous les vingt ans, soit à 25, 45 et 65 ans. Regardez bien la date de votre dernier vaccin, vous n'avez peut-être pas de retard. Si toutefois vous deviez absolument faire une injection de rappel, il est préférable d'attendre la fin de saison, à moins que vous n'ayez pas été vacciné depuis bien plus de vingt ans. Le vaccin antitétanique expose (rarement) à quelques effets secondaires bénins comme : des douleurs musculaires ou articulaires, une petite fièvre temporaire ou des maux de tête. Si vous partez à l'étranger, je vous conseille également de vérifier sur le site du ministère des Affaires étrangères que vous n'avez pas d'autres vaccins à mettre à jour, comme la diphtérie, la polio ou les hépatites :

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/

Envoyez vos questions par e-mail : le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet : www.lecycle.com (rubrique « Question du mois »).

consommateur en Europe, à l'apparition d'*E. coli* intraitables à tout antibiotique dans 44 % des cas et donc à une « situation d'impasse thérapeutique ».

Le plus souvent heureusement, s'ils sont donnés pour les bonnes indications, à la bonne dose et pour une durée adaptée, les antibiotiques sont encore très performants. Attention cependant à bien respecter la prescription de votre médecin. N'arrêtez pas le traitement avant la date prévue et, surtout, ne prenez jamais un antibiotique sans le consulter. Certains antibiotiques peuvent provoquer des effets secondaires. Les allergies et troubles digestifs (surtout diarrhée) sont connus, mais le cycliste devra se méfier des risques induits par la famille des fluoroquinolones, très souvent utilisés en cas d'infection ORL ou urinaires. Des problèmes de tendinopathie, au niveau du tendon d'Achille notamment, peuvent survenir. Les cyclistes après 60 ans semblent plus exposés, ainsi que ceux traités simultanément par des corticoïdes. Une activité physique intense ou un manque d'hydratation en favoriseraient l'apparition. Par ailleurs, certains de ces médicaments sont photosensibilisants. Comme le cycliste est très exposé au soleil, il doit en tenir compte et adapter sa tenue et le type de sortie.

Enfin, les antibiotiques sont accusés à tort d'être responsables de fatigue. Mais ce qui fatigue, c'est l'infection qu'ils viennent combattre ! Rendez-vous les pompiers responsables des dégâts dus au feu ?

Découvrez le nouveau hors-série de

LE MAGAZINE N°1 DE TOUS LES COUREURS

JOGGING

INTERNATIONAL



Chez votre marchand
de journaux ou sur
motorpresse-la-boutique.fr

OBJECTIF PERFORMANCE

avec notre **Nouvelle**



**Boisson ENERGIE
Progressive B.C.A.A.**



Fenieux
multi-SPORTS
www.fenieux-multisports.com
Nutrition Sportive

Boisson progressive avec B.C.A.A.

- Optimise et facilite les efforts de plus de 2 heures
- Améliore la récupération

**Testée, Mise au point et Approuvée
par nos partenaires**

Martin FOURCADE (biathlon) 5 titres de champion du monde
Jeux Olympiques 2 médailles d'or - 2 médailles d'argent



Laboratoires FENIOUX Département FENIOUX MULTISPORTS
9 av. Pierre de Coubertin 38024 CHÂTEAURoux Cedex - Tél. : 02 54 27 16 94 - Fax : 02 54 34 62 03

www.fenieux-multisports.com



AVEC ANTOINE VAYER,
NOTRE COACH

LE PARCOURS IDÉAL

Évaluez l'intérêt de vos circuits

De nombreux facteurs déterminent si un parcours est plus ou moins adapté à vos besoins et plaisirs. Circuit plat ou avec des bosses, avec ou sans vent, lequel choisir et pourquoi ?



L'attrait du parcours, le paysage, le calme et la tranquillité de la route sont des critères importants.

Y. BLANC

Beaucoup de pratiquants ont quelques parcours types autour de chez eux. Rares sont ceux qui sortent de leur maison en se disant : « À droite, puis à gauche. Tiens ! Allons au village en face, il a l'air de faire beau dans cette direction. Je reviendrai quand je serai fatigué... » En général, les cycloportifs roulent sur trois ou quatre itinéraires fixes qu'ils connaissent parfaitement, par habitude. Ce qui détermine leur choix

dans leur petit catalogue de circuits, c'est leur disponibilité horaire du moment, afin de rouler une, deux, quatre heures... C'est tout.

VOS CRITÈRES D'APPRÉCIATION

D'autres pratiquants, moins nombreux, sont plus pointilleux quant à ce choix. Ils ont en tête des critères précis pour concevoir soit un parcours complet, soit un travail spécifique. Ils savent élaborer le parcours « idéal » du jour

en fonction de leurs besoins et de leurs envies. Nous avons répertorié onze critères concernant l'aspect physique, l'aspect intuitif, le contexte géographique ou météorologique..., auxquels vous pouvez affecter des notes sur cinq points (en les ajoutant s'ils sont positifs ou en les retranchant s'ils sont négatifs). Selon le total obtenu, vous pourrez savoir si votre parcours est bien noté, voire carrément idéal, en le comparant aux autres. ●

LA NOTE D'ENTRAÎNEMENT

La principale préoccupation dans le choix d'un parcours devrait être l'entraînement. La question à se poser est: « quel est le coût énergétique pour cette séance, qui fait partie d'une programmation étudiée? » Les thèmes principaux: récupération, travail de rythme ou de seuil, foncier, spécifique sprint, travail de relais, technique en agissant sur le neuromusculaire. En théorie, une sortie doit correspondre à un thème. Les longues bosses et difficultés font « monter le cœur » ipso facto, tandis que sur un parcours plat et abrité (sauf à vous « rentrer dedans »), vous aurez plus de mal à avoir une forte action physiologique. Donnez une note sur 5, qui respecte votre souci d'entraînement et qui corresponde à votre thème.

LA DIFFICULTÉ DU PARCOURS

Affectez à chacun de vos parcours une note sur 5 qui indique son degré de difficulté. Ainsi, un parcours long, avec des pentes raides et pavées, du vent, de la pluie, avec des compagnons de route qui pédalent à vive allure et que vous avez du mal à suivre, sera noté -5/5. Par contre, une sortie où vous êtes tout seul à rouler durant une heure, sur le plat, avec un petit plateau, vaudra -1/5.

LA FORME

Pour affiner le coefficient de difficulté du parcours, vous devez lui associer une note de « ressenti ». Parfois, en effet, vous vous attendez à vivre des moments difficiles sur un parcours coté à 4/5 en difficulté, par exemple, mais à l'usage, vous vous sentez très bien sur celui-ci. Vous lui attribuerez donc un 5/5 pour la forme ressentie et parce qu'il vous convient. Cela vous permettra de savoir où vous en êtes et quel type de parcours vous appréciez. La forme du moment influe évidemment beaucoup sur la notation.

LE PLAISIR

Rien qu'en pensant au parcours que vous avez prévu, vous avez immédiatement envie de vous y rendre, vous piaffez d'impatience (notez 5/5), vous êtes plus ou moins excités. Ou au contraire vous avez une petite appréhension, voire vous n'avez pas envie de faire ce circuit, mais contraint, vous vous y engagez parce que vous savez que vous avez besoin de cette contrainte (2/5). Vous pouvez ainsi répertorier vos parcours et les étalonner par rapport au bonheur attendu à pédaler dessus.

COMMENT NOTER VOS PARCOURS

Quel que soit le parcours, qu'il vous permette de faire du quantitatif en volume ou en heures de selle, ou bien du qualitatif, vous pouvez, grâce aux notes positives et négatives, mesurer s'il est idéal dans sa « philosophie », du moins calculer son total et le comparer par rapport à d'autres.

CRITÈRES D'ÉVALUATION	NOTES sur 5 points
Entraînement	+
Difficulté	-
Forme	+
Plaisir	+
Découverte	+
Vent	-
Météorologie	+
Dénivelé	+ ou -
Sécurité	+
Délestage	+
Échauffement/ Retour au calme	+
TOTAL	

LA DÉCOUVERTE

Chaque parcours possède une identité. C'est ici un paysage, une rivière que vous aimez longer ou découvrir, c'est là un col mythique où vous avez des souvenirs ou que vous avez vu lors d'une course télévisée. C'est encore un bar ou une boulangerie, placés à mi-parcours, où vous pouvez vous ravitailler entouré de personnes sympathiques. Vous allez attribuer aux sorties une note de découverte selon leur attrait visuel et en fonction de vos souvenirs.

LE VENT

En Bretagne, vers Brest notamment, le long des côtes, mis à part de rares journées, vous pouvez presque affecter -4/5 à votre parcours. Le mieux est de vous connecter à un site météorologique pour vous renseigner avant de partir. Une note très négative vous incitera à sortir accompagné afin de ne pas avoir à lutter contre le vent et, surtout, à revenir en ayant celui-ci dans le dos. Pour un parcours « idéal » d'où l'on rentrera avec le vent dans le dos, tout juste lui accordera-t-on -3/5.

LA MÉTÉOROLOGIE

Un parcours a beau paraître parfait, il suffit qu'il tombe quelques gouttes de pluie pour le rendre pénible, sans parler du froid combiné à la neige (noté 0/5!). Aussi la météo est-elle un critère important. À l'heure d'Internet, il est facile de prévoir le temps qu'il va faire avant une sortie, et vous avez plus de chances de trouver 20 °C en mars dans le Luberon que dans le Nord-Pas-de-Calais. Pourquoi croyez-vous que nombre de pros s'installent au sud de l'axe Bordeaux-Lyon?

LE DÉNIVELÉ

Si vous aimez grimper, votre note sera positive dans le calcul final. A contrario, si vous appréciez modérément les forts pourcentages, elle sera négative. Voyez combien vos parcours ont de dénivelé en mètres et par heure, et attribuez-leur une note. Modérez votre chiffre sur 5 selon que vous vous donnez un challenge, par exemple une cyclo sportive en montagne.

LA SÉCURITÉ

Rouler sur des quatre-voies ou sur des routes escarpées dans le sud de la France, où les automobilistes klaxonnent après vous et même vous insultent, ou bien être arrêté par des feux rouges tous les cinq kilomètres, n'a rien à voir avec s'entraîner sur des voies faites pour le vélo. Il sera facile de noter positivement vos itinéraires selon cet aspect « sécuritaire ».

LES POSSIBILITÉS DE DÉLESTAGE

Un bon parcours est émaillé de repères, que vous connaissez bien avec leurs signes distinctifs. Mais dans l'idéal, il devrait vous fournir des opportunités de « délestage » et vous assurer du confort, en fonction du vent, de votre forme, de votre envie d'écourter ou de prolonger la sortie. Là aussi, Internet avec Google Maps peuvent vous y aider. À estimer sur 5.

L'ÉCHAUFFEMENT ET LE RETOUR AU CALME

Dans l'idéal, on doit commencer par un échauffement et terminer par un retour au calme. C'est-à-dire trouver un début et une fin de parcours d'une dizaine de kilomètres qui permettent de mettre du braquet au fur et à mesure et de suer un peu, soit pour se « mettre en jambes » avec quelques mini-sprints, soit pour récupérer activement à 60 % du potentiel pendant dix minutes en tournant les jambes. Une côte raide (1/5) ou un parcours sinueux avec des arrêts (2/5) ne sont pas idéaux.

LA QUESTION DU MOIS LE CYCLE

À 61 ANS, PUIS-JE ENCORE REPOUSSER MES LIMITES? M. Dirou, Pré-en-Pail (53)

Tout dépend de votre vécu. Si vous n'avez fait que 200 heures par an d'entraînement ces dernières années (environ 5000 km), vous avez encore une belle marge de progression. Vous pouvez doubler votre volume, faire un peu de travail spécifique et plus régulièrement des épreuves. Les besoins de récupération seront cependant plus longs. Ne vous attendez pas à retrouver les jambes et les performances de vos 20 ans! Le mieux est, tout en étant suivi par un médecin du sport, de vous fixer des challenges humbles mais excitants, qui tiennent compte de votre bel âge.

Envoyez vos questions par e-mail: le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet: www.lecycle.com (rubrique « Question du mois »).

AVEC DAMIEN GALTIER,
DIÉTÉTICIENPETIT DÉJEUNER
AVANT L'ÉPREUVE

La force en vous!

Alors que de nombreuses études ont tendance à montrer que l'absence de petit déjeuner peut entraîner une altération des performances intellectuelles et physiques, celui-ci paraît capital lorsqu'il constitue le dernier repas avant une cyclo sportive.



On pense avoir déjà tout dit sur le petit déjeuner, ce « super-repas » indispensable au regard de la diététique. À jeun depuis la veille au soir, l'organisme a en effet besoin de forces pour démarrer la journée. Quand en plus est prévue une épreuve d'endurance d'au moins quatre heures, ce dernier repas devient capital. Tous les acteurs du monde sportif s'accordent à dire que le repas précédant un effort physique doit non seulement être équilibré, mais aussi être pris suffisamment tôt avant l'exercice, afin d'éviter des interférences entre la circulation sanguine musculaire liée à cet effort et celle liée à la digestion. De plus, les sécrétions hormonales peuvent s'opposer. En période de digestion, il existe notamment une sécrétion d'insuline (hormone diminuant la glycémie ou sucre dans le sang) et une diminution de celle de glucagon (hormone faisant augmenter la glycémie), alors qu'en période d'effort, on observe le phénomène inverse.

UN REPAS DE BONNE COMPOSITION

Si on petit-déjeune peu de temps avant le départ de la cyclo sportive ou de la course, on peut s'exposer à :

- une diminution du rendement musculaire, avec une mise en train laborieuse et une mauvaise cadence, une baisse de la tonicité, un épuisement plus rapide, une fatigue précoce ;
- des perturbations digestives, avec risques de vomissements, spasmes, douleurs gastriques, indispositions ;
- des anomalies cardio-respiratoires, avec essoufflement, tachycardie, apparition rapide de « points de côté »...

Pour éviter tous ces désagréments, il est aujourd'hui admis que le dernier repas doit se situer au moins trois heures avant le début de l'exercice. C'est ce l'on appelle la « loi des trois heures ».

Ainsi, trois heures avant l'heure H, prenez un petit déjeuner complet mais léger. Renoncez aux croissants et aux mélanges pesants. Inutile également d'ingurgiter des sucres rapides (gelées, produits diététiques de l'effort, sucres...) longtemps à l'avance. Brûlés trop tôt, ceux-ci entraînent un coup de fatigue au début du parcours. N'attendez pas non plus le matin fatigué pour expérimenter une nouvelle formule diététique ! Tout repas avant une longue épreuve doit donc être copieux, digeste et complet :

> **Une boisson** (thé, infusion ou café allongé) pour réhydrater l'organisme et permettre la mobilisation et l'élimination des toxines de fatigue. Attention à l'excès de café, très diurétique !

> **Un produit céréalier** pour l'apport en sucres complexes, carburant énergétique indispensable (céréales de petit déjeuner, pain, biscottes, biscuits, dessert à base de riz ou de semoule, pâtes salées...). Si vous choisissez des céréales de petit déjeuner, optez pour les moins grasses et les moins sucrées (Jordans Muesli, flocons d'avoine Quaker Oats, Weetabix, Alpen Original...).

> **Un produit protidique** (jambon blanc, œuf, morceau de viande froide) pour l'apport en acides aminés qui non seulement assurent un bon tonus neuromusculaire et limitent les conséquences de la dégradation protidiques des fibres musculaires, mais ralentissent aussi l'absorption des glucides et régularisent ainsi la glycémie. En ce qui concerne les œufs, beaucoup les trouvent (injustement) indigestes. Si c'est votre cas, préparez par exemple une omelette avec un œuf entier plus un blanc d'œuf, plus « digeste » que le jaune.

> **Un produit laitier** peu gras (yaourt nature, fromage blanc à 0 ou 20 %) pour le calcium et les protéines. Certains jugent à juste titre que le lait (voire tous les produits laitiers) est parfois difficile à digérer avant une

épreuve. Les « laits » de soja, de riz, d'amandes ou d'autres végétaux (même s'il s'agit plutôt de jus que de laits) peuvent tout à fait convenir, à condition qu'ils soient enrichis en calcium.

> **Un fruit** pour les vitamines, les sels minéraux, le fructose et les fibres. Généralement riches en potassium, les fruits participent à une bonne contraction musculaire, sans oublier la vitamine C qu'ils contiennent, antidote contre l'oxydation. De plus, les fruits donnent naissance à des résidus alcalins qui neutralisent l'acide lactique produit par l'effort. Cela dit, certains sportifs, sujets à l'hyperacidité gastrique notamment du fait de l'anxiété, ne supportent pas l'acidité des agrumes et se plaignent de brûlures à l'estomac en roulant. Préférez alors les fruits doux comme les pommes, poires, bananes, abricots et raisins.

> **Une petite portion de matières grasses** pour l'apport en acides gras essentiels et en vitamines A, D et E: beurre ou margarine, mais pas plus de 15 g.

> **Un peu de miel**, de confiture ou de pain d'épices, pour l'énergie rapide qui assure une glycémie immédiate et un plaisir gustatif non négligeable le matin.

RÉVEILLÉ AUX AURORES!

Le premier souci alimentaire du cycliste, c'est l'horaire du départ, souvent très matinal. Une épreuve débutant à 9 heures implique ainsi, suivant la règle des trois heures, un petit déjeuner à 6 heures. Ce réveil aux aurores n'est jamais apprécié. Le coureur a envie de se reposer au maximum. Dans certaines équipes, l'usage est alors de réveiller les sportifs très tôt (à 5 heures du matin par exemple) et de leur offrir un repas après lequel ils se recouchent. On les réveille ensuite vers 8h30 en vue d'un départ vers 9h30. Par expérience, on s'aperçoit néanmoins que le cycliste a du mal à retrouver le sommeil après son petit déjeuner et que cette pratique ne résout pas le problème de manque d'appétit. En effet, nourri la veille par la fameuse pasta-party et le stress aidant, il n'est pas évident d'avoir suffisamment faim pour « avaler » l'énergie nécessaire et respecter, au réveil, les impératifs de la composition du repas. Parfois, un grand verre d'eau ou un jus de fruit au saut du lit suffit pour ouvrir l'appétit.

Quoi qu'il en soit, il est impératif de toujours manger quelque chose le matin de la compétition, parce que les stocks de glycogène hépatique sont épuisés, même chez un individu bien nourri. Lors d'un effort prolongé, si le niveau du glycogène hépatique est bas, l'organisme ne pourra pas assurer un apport constant en glucose, ce qui présente des inconvénients. Du coup, il existe dans le commerce des préparations pour gâteaux très digestes (par exemple Bio-Cake de Punch Power, Gatosport d'Overstim.s, Inergy Cake d'EA-Fit, Gâteau Energie de Fenioux, Energy Cake d'Isostar), qui peuvent être consommés une heure à une heure et demie avant une course sans provoquer de désordres digestifs. Ils apportent les éléments nutritifs dans un assez faible volume. Si vous manquez vraiment d'appétit, pensez à des aliments sous forme liquide, plus pratiques à assimiler. Ils se digèrent bien et s'absorbent plus rapidement. Un milk-shake riche en protéines, un jus de fruit doux associé à des préparations du commerce aux polymères de glucose peuvent être une solution intéressante. Il existe aussi des préparations avec des textures plutôt molles (par exemple les crèmes du type Bio-Dej de Punch Power, MacaChoco de Fenioux).

> 6 EXEMPLES DE PETIT DÉJEUNER

PETIT APPÉTIT (avec un ravitaillement rapidement après le départ)	APPÉTIT MOYEN (avec un ravitaillement dès la première heure)	GROS APPÉTIT (peu ou pas de ravitaillements dans les premières heures)
<ul style="list-style-type: none"> → 1 bol de café allongé → 2 à 4 tranches de pain d'épices → 1 tranche de blanc de dinde → 1 petit morceau de pain aux graines de céréales → 1 fruit frais → 1 yaourt nature sucré au miel 	<ul style="list-style-type: none"> → 1 thé légèrement sucré → 1 ou 2 œufs à la coque ou mollets → 1 morceau de pain de campagne en mouillettes → 1 part de gâteau de riz → 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> → 1 infusion sucrée au miel → 1 ou 2 tranches de jambon blanc dégraissé, découpé → 4 à 6 biscottes → 1 bol de flocons d'avoine → 1 petit bol de fromage blanc à 0 % → 1 poignée de fruits secs (raisins, abricots secs...) et de fruits oléagineux (noix, amandes...)
<ul style="list-style-type: none"> → 1 boisson chaude légèrement sucrée → 4 toasts de pain de mie grillés → 1 cuil. de marmelade → 1 morceau de pain aux noix → 1 petit morceau de gruyère → 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> → 1 boisson chaude légèrement sucrée → 1 bol de céréales type muesli → 1 verre de lait d'amande à la cannelle → 1 salade de fruits frais → 1 petite tranche de rôti de veau froid → 1 tranche de pain aux noix 	<ul style="list-style-type: none"> → 1 boisson chaude légèrement sucrée → 1 gros morceau de pain de seigle → 1 œuf entier + 1 blanc d'œuf brouillés (dans un poêle antiadhésive) → 2 ou 3 blinis → 1 compote → ½ pamplemousse → 1 yaourt à boire

Enfin, il est judicieux de prévoir un apport alimentaire sous forme de boissons énergétiques, de barres ou de gels après le petit déjeuner et avant le départ. Cette ration d'attente aura en outre l'intérêt d'apporter de l'eau et des minéraux destinés à faciliter l'effort.

ADAPTÉ AU TYPE DE COURSE

Que le petit déjeuner précède une épreuve cyclo sportive, cyclotouriste ou une longue sortie d'entraînement, les grands principes restent identiques: la règle des trois heures, la digestibilité et la composition suffisamment complète du petit déjeuner, comprenant des glucides complexes et simples, des protéines de bonne qualité et des sels minéraux. Au contraire, la quantité différera éventuellement selon l'épreuve. Le cycliste compétiteur, compte tenu d'une dépense énergétique plus longue, devra consommer un peu plus de tout, surtout s'il est rétif aux rations d'attente et aux ravitaillements. Le besoin en nutriments antioxydants luttant contre les radicaux libres peut aussi être plus important pour ces compétiteurs. ●

LA QUESTION DU MOIS LE CYCLE

DOIT-ON PRÉFÉRER LE THÉ À LA TISANE DANS LE BIDON? S. Laporte

L'intérêt principal d'une boisson durant l'effort est l'hydratation. Pour le coup, tisanes et thé offrent cet avantage, mais pas seulement. Les végétaux possèdent en effet des polyphénols, antioxydants qui aident à freiner le vieillissement des cellules. Une infusion de vigne rouge, par exemple, est riche en anthocyanes qui favorisent la résistance des capillaires et régulent la circulation sanguine. Les feuilles de menthe contiennent du menthol qui est un tonique digestif. En fonction de la plante utilisée, on apporte donc différents principes actifs. La théine (ou caféine) est un stimulant neuromusculaire. Si le thé paraît le plus « légitime » à vélo, essayez d'autres tisanes, en évitant celles aux passiflores ou au tilleul, plutôt sédatives!

Envoyez vos questions par e-mail: le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet: www.lecycle.com (rubrique « Question du mois »).



FIFA WORLD CUP
Brasil



**DU 12 JUIN AU 13 JUILLET
TOUS LES MATCHS SUR RMC**



FIFA WORLD CUP™
RMC, LICENSED RADIO BROADCASTER*

RMC.FR / MOBILES / TABLETTES

114



116



118



120

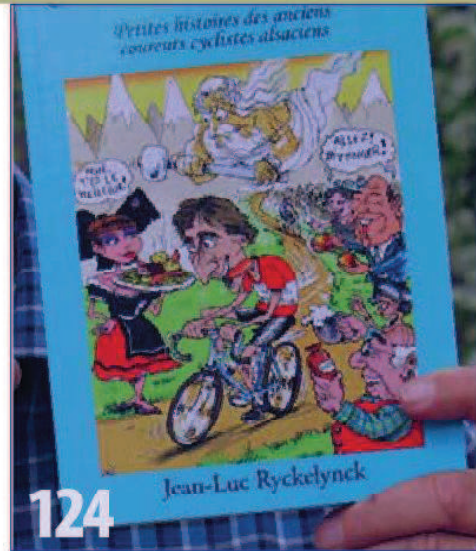


122

RÉGIONS

SOMMAIRE

- P. 114 **ÎLE-DE-FRANCE**
Saloon du vélo de Paris
- P. 114 **PICARDIE**
Pierre et Catherine Poessevara
- P. 115 **NORD-PAS-DE-CALAIS**
Paris-Roubaix Challenge
- P. 115 **BELGIQUE**
Club Cyclo Seniors
- P. 116 **NORMANDIE**
La Voie de la Liberté
- P. 116 **BRETAGNE**
Le Tour de France vintage
- P. 118 **PAYS DE LA LOIRE**
Cholet Pays de Loire
François Pervis
- P. 120 **CENTRE**
Championnats Ufolep VTT
- P. 120 **BOURGOGNE**
La Morvandelle
- P. 122 **LORRAINE**
Tour des Flandres cyclo
- P. 122 **CHAMPAGNE-ARDENNE**
Cyclos Nouzonville Ardennes
- P. 124 **ALSACE**
Jean-Luc Ryckelynck
- P. 124 **FRANCHE-COMTÉ**
«La préparation physique et mentale»
- P. 126 **AUVERGNE**
Évolution des cyclosportives
- P. 126 **LIMOUSIN**
Bol d'or pour tous
- P. 128 **AQUITAINE**
Randonnée Luchon-Bayonne
- P. 128 **POITOU-CHARENTES**
Bicross Club niortais
- P. 130 **DAUPHINÉ- Savoie**
Le Cyclo Club rochois
- P. 130 **RHÔNE-ALPES**
Bike for Peace
- P. 132 **LANGUEDOC-ROUSSILLON**
La Roue libre gignacoise
- P. 132 **MIDI-PYRÉNÉES**
L'Auscitaine
- P. 134 **PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR**
Granfondo Golfe de Saint-Tropez
- P. 134 **CORSE**
La Cyclo'Corse



124



128



130



134

NOS CORRESPONDANTS:

- > **Île-de-France:** Frédéric Pondevie, « Le Cycle », 12, rue Rouget-de-Lisle, 92442 Issy-les-Moulineaux. Tél.: 01 41 33 37 25.
 > **Picardie:** Raphaël Nappey, 1, allée des Primevères, 80800 Vecquemont.

ÎLE-DE-FRANCE > SALOON DU VÉLO DE PARIS

Événement

Le vélo fera salon en 2014

Paris – Annoncé au début du printemps, le nouveau rendez-vous des amoureux du cycle prend forme. Le Saloon du vélo de Paris devrait avoir lieu du 5 au 8 septembre.

Son nom présente une curiosité linguistique avec deux « o », mais le « Saloon » du vélo de Paris est un événement qui tisse peu à peu son nid et prend forme. Prévu du 5 au 8 septembre, il investira un nouveau lieu d'exposition à Paris, à la porte de la Villette, le Paris Event Center, qui sera inauguré à cette occasion. Un bâtiment couvert d'environ 8000 m² sera disponible pour accueillir les quelque 120 exposants attendus et

espérés pour ce premier rendez-vous. L'objectif est d'accueillir au mieux les exposants ainsi que les visiteurs avec, à proximité, un parking de 2000 places, une station Vélib' et une station de métro-RER en face du parc

d'exposition.

La date a elle aussi été méticuleusement choisie : début septembre, juste après l'Eurobike qui se tient en Allemagne et le salon Interbike aux États-Unis. « C'est aussi une suggestion des marques d'être placé à ce moment-là, à la rentrée », explique Jean-Robert Laloï, l'instigateur du projet, qui espère aussi, par son positionnement géographique au nord de Paris, drainer plus facilement des visiteurs du nord de l'Europe. Encore au stade des prospectives auprès des acteurs du marché, le retour est plutôt bon de la part des marques contactées, d'après l'organisation. Pour Jean-Robert Laloï, le but est évidemment de pérenniser l'événement tous les ans. Après le semi-échec du Salon du cycle de la porte de Versailles, à Paris, et de l'arrêt du salon R' Bike de Lyon, arrivera-t-il à renverser la donne ? Réponse début septembre.

F.P.



Le Paris Event Center, porte de la Villette.



Le Salon du cycle de Paris en 2011.

Infos et contact sur www.saloonduevo.fr



ÎLE-DE-FRANCE

> Rando caritative

Le CC Igny-Palaiseau 91 organise, le dimanche 29 juin, une randonnée cyclotouriste, la Lucien Robin, en partenariat avec le Secours populaire français. Deux parcours de 92 km en vallée de Chevreuse et un parcours de 34 km pour débutants et familles à allure libre sont proposés. Départ à partir de 7h30 et arrivée au gymnase Georges-Castaing de Palaiseau.

Prix : 5 €. Contact: J.-P. Haquet, tél. 06 52 61 75 91, jphaquet@hotmail.fr

PICARDIE

> Tradition

Comme chaque année depuis 1968, Paris-Roubaix s'est élancé de Compiègne. La cité impériale de l'Oise avait encore prévu plusieurs animations, dont sa traditionnelle bourse cycliste. Installée depuis trois ans à proximité du centre-ville, dans le cadre feutré des salles Saint-Nicolas, celle-ci a reçu la visite de Christian Prudhomme, directeur du Tour de France, de Jean-François Pescheux, directeur technique ASO, et des anciens pros Gilbert Duclos-Lasalle et Bernard Hinault. Le Picard Philippe Ermenault, ancien champion olympique sur piste, en était l'invité d'honneur.

PICARDIE > PIERRE ET CATHERINE POESSEVARA

Voyage

En selle d'Amiens à Berlin

Amiens (Somme) – Retraités de l'enseignement et voyageurs à vélo, Pierre et Catherine Poessevara ont planifié un périple de 1000 km sur les traces de la Première Guerre mondiale qui a marqué, parmi d'autres, la région picarde.

C'est leur manière à eux de commémorer le centenaire de la guerre de 14-18, qui a tant marqué l'histoire de la Somme. Pierre et Catherine Poessevara, un couple d'enseignants depuis peu retraité, ont décidé de traverser la Somme, l'est de la France et de se rendre jusqu'à Berlin à vélo. Habités des randonnées au long cours, telle ce voyage de 1000 km l'année dernière en Belgique, ils en écrivent régulièrement les récits. Et cette fois, le fil

conducteur est tout trouvé : « Notre voyage sera en relation avec la vie d'un soldat de la guerre de 14 », explique Pierre Poessevara, dont un grand-oncle est mort au combat en 1918. Ce voyage à vélo doit représenter environ 1100 km et durer trois à quatre semaines. « On a prévu entre 50 et 60 km par jour, poursuit le cycliste. Nous ne sommes pas dans la performance sportive. »

Mais le couple de la Somme a, en revanche,

planifié un itinéraire passant par Péronne, l'Aisne et le Chemin des Dames, en empruntant le plus possible les véloroutes, ces voies réservées aux cyclistes, notamment sur des chemins de halage, et très développées en Allemagne. « Parce que nous avons encore peu d'expérience comme voyageurs à vélo à l'étranger. » Nul doute que celle-ci aura bien augmenté à leur retour... prévu en train après avoir peut-être poussé jusqu'à Gdańsk, en Pologne. R.N.



NOS CORRESPONDANTS:

> Nord-Pas-de-Calais, Belgique: Denis Vanderbrugge, 42, avenue Vert-Bois, B-7500 Tournai.
E-mail: denis-vdb@skynet.be.

NORD-PAS-DE-CALAIS > PARIS-ROUBAIX CHALLENGE

Randonnée

3 600 cyclos dans l'enfer du Nord

Roubaix (Nord) – Le samedi 12 avril, un jour avant les professionnels, le Paris-Roubaix Challenge a attiré 3 600 amateurs sur les pavés de l'Enfer du Nord.

À vingt-quatre heures du Paris-Roubaix des professionnels, le vélodrome André-Pétrieux est déjà en ébullition. Pendant que France Télévisions prépare la retransmission dominicale, des centaines d'amateurs clôturent leur « Enfer du Nord » sur l'anneau roubaisien. Parmi eux, l'Australien Sean Olsen a affronté la distance pour goûter les pavés du Paris-Roubaix Challenge : « Et c'est un fameux défi, lançait-il, sa médaille de finir autour du cou. Je me rends compte de ce que vivront les professionnels demain. Je suis heureux de terminer sans casse, mais j'ai terriblement mal aux bras. L'expérience m'a plu et je pense que je reviendrai l'an prochain. »

Comme Sean Olsen, ils étaient plus de 3 600 à participer au Paris-Roubaix Challenge, un jour avant que Niki Terpstra (Omega Pharma-Quick Step) ne lève les bras. « C'est 1 500 de plus que l'an dernier, s'enthousiasme Christophe Puginier, coordinateur de la randonnée pour ASO. C'est

donc une belle réussite. » Des cyclistes de 37 nationalités différentes étaient venus. « Parmi les plus exotiques, nous avons accueilli des Mongoles et un Portoricain, reprend Christophe Puginier. Mais le pays le mieux représenté était clairement la Grande-Bretagne, avec 30 % des partants. » Pour le coordinateur, l'intérêt que portent les étrangers pour la randonnée est bon signe : « Cela prouve que nous sommes sur la bonne voie, que les gens adhèrent à notre slogan : "Roulez comme des professionnels." Aujourd'hui, on tourne à 3 600 inscrits. Notre espoir est de pouvoir un jour faire aussi bien que le Tour des Flandres qui draine 16 000 participants chaque année. »

Afin de mettre tous les atouts de son côté, l'organisation prévoit des animations qui en font une randonnée pas comme les autres. « Cette année, nous avons chronométré les participants sur trois secteurs. Pas pour établir un classement, mais plutôt pour que les gens se rendent



D. VANDERBRUGGE

Comme les pros, les cyclos ont terminé sur le mythique vélodrome.

compte du gouffre qui les sépare des professionnels. » Notons que le Paris-Roubaix Challenge, fruit de la collaboration entre ASO et Golazo, ne sera pas la seule randonnée organisée en 2014 sur les pavés du Nord. Le 8 juin, l'historique Paris-Roubaix Cyclotourisme, organisé tous les deux ans, sera mis sur pied par le club de l'ancienne cité lainière.

D.V.

BELGIQUE > CLUB CYCLO SENIORS

Club

Tous au même tempo

Hautrage – Chaque jeudi, ils sont quelques dizaines de seniors à se donner rendez-vous sur la place d'Hautrage pour une balade dans un esprit convivial.

« Ici on ne fait rien comme ailleurs. On part ensemble, on rentre ensemble et on attend ceux qui sont en difficulté. » Capitaine de route, Christian Fiévet annonce la couleur aux petits nouveaux. C'est lui, du haut de ses 82 printemps, qui emmènera un imposant peloton d'ainés pour une balade d'une cinquantaine de kilomètres.

Chaque jeudi de l'année, été comme hiver, c'est un peu la même rengaine. Les membres du Club Cyclo Seniors partent de la Maison villageoise sur la place d'Hautrage. Mais pourquoi le jeudi ? « On aurait pu choisir le mercredi pour couper la semaine en deux, reconnaît Jacques Bozzini, le président. Mais beaucoup de nos membres ont des petits-enfants, qu'ils aiment bien voir. Le jeudi semblait donc idéal, d'autant que tous nos membres sont pensionnés. »

Dans le peloton, tout est organisé comme au

bon vieux temps des sorties Audax. Le capitaine de route donne le tempo et les signaleurs remontent inlassablement la troupe pour sécuriser chaque carrefour. Les plus jeunes aident leurs aînés dans une ambiance



D. VANDERBRUGGE

Chaque jeudi, les seniors partent en balade.

conviviale. « Le club a été créé dans les années 90 pour permettre aux plus de 60 ans de pratiquer le cyclotourisme dans un esprit d'entraide et de camaraderie, confirme Jacques Bozzini. Cela ne signifie pas que nous refusons les gens qui ont en dessous de 60 ans. Chacun est libre de nous accompagner, pour autant qu'il adhère à notre philosophie : rouler en groupe et respecter l'allure. » En vingt ans d'existence, le Club Cyclo Seniors a réussi à fédérer un beau groupe. Certains n'hésitent pas à faire une quarantaine de kilomètres pour prendre le départ à Hautrage. Pour varier les plaisirs, les seniors sortent également le mardi. « Mais il s'agit d'une sortie plus longue, explique le président. Nous délocalisons le départ pour pouvoir découvrir d'autres régions. L'un de nos circuits part ainsi à la découverte des Ardennes flamandes, avec un dîner à Audenarde, au musée du Tour des Flandres. » D.V.

NOS CORRESPONDANTS:

> Normandie: David Allais, 23, rue René-Lothon, 27110 Épégard. Tél.: 06 22 18 71 04.

> Bretagne: Éric Le Balch, 14, rue Henri-Barbusse, 29600 Saint-Martin-des-Champs. Tél.: 02 98 15 19 25.

NORMANDIE > LA VOIE DE LA LIBERTÉ

Randonnée

Barack Obama perturbe le programme

Périers (Manche) – La 28^e randonnée La Voie de la Liberté se déroulera du 6 au 8 juin. Un week-end où plusieurs chefs d'État seront en Normandie dans le cadre du 70^e anniversaire du Débarquement.

La route appelée la Voie de la Liberté, qui relie Sainte-Mère-Église dans la Manche à Bastogne en Belgique, commémore la marche de la 3^e armée américaine, commandée par le général Patton. Des bornes marquent chaque kilomètre de l'avancée de Patton, de Sainte-Mère à Metz. C'est donc en souvenir des soldats alliés qui ont sacrifié leur vie lors du débarquement du

6 juin 1994 en Normandie et pour nos voisins belges marqués par la bataille des Ardennes, en décembre de la même année, qu'a été créée, en 1986, cette randonnée cycliste. « À l'origine, c'était une randonnée sur une semaine entre Sainte-Mère-Église et la Belgique. Mais les contraintes administratives et l'évolution de la circulation routière nous ont contraints à faire évoluer notre organisation », explique Damien Pillon, président de l'association Les Amis de la Voie de la Liberté. Près de 300 participants sont attendus. « Il reste une trentaine de places disponibles, les engagements de dernière minute sont donc acceptés », ajoute celui qui est aidé par 23 bénévoles, dans cette organisation qui alterne entre la France (les années paires) et la Belgique. À une allure contrôlée, ce sont donc trois étapes qui sont proposées, avec une moyenne de 140 km chaque jour au départ et au retour à Périers.

Près de 250 participants sont attendus sur les routes de la Voie de la Liberté.

« Nous ferons une halte le vendredi à Saint-Lô, le samedi à Coutances et le dimanche à

Sainte-Mère-Église, où de nombreuses manifestations sont prévues, dont le largage de parachutistes », annonce Damien Pillon. Celui-ci comptait se rendre au cimetière américain de Colleville-sur-Mer (14), mais cela a été annulé en raison de la venue du président américain Barack Obama, de la reine Elisabeth II et de François Hollande. Les participants, venant de six nations, pourront tout de même participer à des commémorations en souvenir du Débarquement allié, puisque la randonnée est labélisée « Événement 70^e anniversaire ». Une reconnaissance pour les organisateurs, qui proposent à chaque participant, pour 100 €, un coupe-vent, un maillot, les ravitaillements et repas. À l'issue de cette édition, Damien Pillon et son équipe passeront le relais à leurs homologues belges, qui prépareront la manifestation en 2015, à l'occasion de l'anniversaire de la bataille des Ardennes et le bicentenaire de la bataille de Waterloo. D.A.

Renseignements et inscriptions : tél. 06 76 64 49 71, www.voledelaliberte.fr



BRETAGNE > LE TOUR DE RANCE VINTAGE

Randonnée

Sur les routes du Blaireau

Calorguen (Côtes-d'Armor) – La 1^{re} édition du Tour de Rance, une randonnée vintage, se déroulera le dimanche 8 juin dans le pays de Bernard Hinault.

L'association Souffles d'espoir contre le cancer, basée à Lanvallay près de Dinan, a été créée en 2010 par Christophe Lefort afin de récolter des fonds destinés à la lutte contre cette maladie. Différentes actions caritatives autour du sport et particulièrement du cyclisme sont organisées. « En l'espace de trois ans, nous avons ainsi récolté plus de 70 000 € pour le centre Eugène-Marquis de Rennes. Nous voulons notamment améliorer le confort des malades », explique Christophe Lefort. Après avoir participé à l'Anjou Vélo Vintage à

Saumur, Christophe Lefort et ses amis, séduits par cette manifestation alliant vélo, culture et patrimoine, souhaitaient mettre sur pied une épreuve similaire dans la région dinannaise: « La vallée de la Rance détient de multiples richesses, tant au niveau de ses paysages que de ses nombreux monuments, sans oublier sa gastronomie fort appréciée. » La randonnée s'articulera en deux étapes. Le départ se tiendra en matinée à Calorguen, la localité de Bernard Hinault. Son épouse Martine a d'ailleurs été maire de la commune. « Bernard et ses deux fils

Alexandre et Mickaël s'impliquent fortement dans l'association », souligne au passage Christophe Lefort. Puis les coureurs prendront la direction de Pleudihen-sur-Rance. Une première halte est prévue à Dinan avec une dégustation de produits locaux. À Pleudihen-sur-Rance, un copieux déjeuner à la bretonne (galettes saucisses, crêpes, far breton, bolées de cidre...) sera servi à midi, avant de reprendre la route du retour vers Calorguen. De multiples expositions de maillots, de vélos d'antan, d'affiches et de véhicules



L'affiche originale du Tour de Rance.

anciens figurent également au programme de cette journée. Les bénéfices seront de nouveau reversés au centre Eugène-Marquis de Rennes. E.L.B.

Renseignements auprès de Christophe Lefort, 9, avenue de la Boule-d'Or, 22100 Lanvallay, tél. 07 61 01 00 75, mail : c.lefort1973@gmail.com





Le Comité Départemental du Tourisme des Hautes-Alpes présente,
en association avec la section cyclo de l'ASPTT Gap et du CSA du 4^{ème} régiment de Chasseurs de Gap,
sur les routes balisées du Conseil Général des Hautes-Alpes

ACTE 1 : 30 juin > 04 juillet
Cols Agnel, Izoard, Echelle, Galibier, Granon

ACTE 2 : 11 > 15 août
Cols Pommerol, Chabre, Foureyssasse, Céüse, Noyer

COLS RÉSERVÉS 2014

GRATUIT

Roulez en toute liberté sur les cols
des Hautes-Alpes réservés aux cyclistes

Ouvert à tous - Cyclotouristes & Cycloportifs
Ravitaillement offert



Plus d'infos : www.velo05.fr | 04 92 53 62 00



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



NOS CORRESPONDANTS:

> Pays de la Loire: André Gomez, 9, rue de la Botte-d'Asperge, 44700 Orvault.
Tél.: 09 83 86 12 56.

PAYS DE LA LOIRE > CHOLET PAYS DE LOIRE

Épreuves

Un triptyque harmonieux

Cholet (Maine-et-Loire) – Depuis trente-six ans, Cholet Pays de Loire est l'événement cycliste du mois de mars dans le département. Avec la randonnée cyclo et la course féminine, l'épreuve professionnelle forme un triptyque bien huilé.

Créé en 1978, Cholet Pays de Loire, une course réservée aux professionnels, s'est adjoint une randonnée cyclotouristique en 1991, puis une épreuve féminine en 2004. Depuis, le trio fonctionne harmonieusement. Inscrite au calendrier international, la Classique professionnelle, qui reste l'événement majeur du week-end, constitue aussi une manche de la Coupe de France depuis plusieurs années. La 37^e édition, disputée le 23 mars, a consacré le jeune Belge Tom Van Asbroeck (24 ans). Également support de la Coupe de France, pour les dames cette fois-ci, la course féminine est revenue à



Responsable tant de la randonnée cyclotouriste que de l'épreuve féminine, Yannick Abraham applaudit la performance de la Suédoise Johansson, lauréate de Cholet Pays de Loire pour la troisième fois.

la Suédoise Emma Johansson, n° 1 mondial et déjà lauréate en 2011 et 2013. La veille, le samedi, pas moins de 878 cyclos s'étaient lancés sur les routes du Choletais. « Bon an, mal an, nous tournons autour de ce nombre », précise Yannick Abraham, le responsable et également maître d'œuvre du Cholet Pays de Loire Dames. Sans doute parce que c'est la première de la saison et que nous avons un bon éventail de parcours. Il y en a pour tous les états de forme, et chacun sait qu'il ne sera pas seul sur la route. » Les candidats à l'aventure ont eu la satisfaction de rouler 190 km « Sur la route des pros ». Un itinéraire

rude, sur lequel on dénombre trente bosses, dont la célèbre côte des Gardes qui est le point culminant du Maine-et-Loire. Trois autres circuits étaient proposés : 60, 90 et 130 km. C'est ce dernier qui reste le plus fréquenté : il a réuni 54 % des participants cette année. Autre atout de la randonnée choletaise : la disponibilité du parc des Prairies. « Le lieu est idéal pour recevoir tout ce monde et le parking est immense. Ce n'est pas de trop, parce que, aujourd'hui, beaucoup se déplacent en camping car et de nombreux clubs viennent en groupe avec leurs remorques à vélos », conclut Yannick Abraham. A.G.



PAYS DE LA LOIRE > FRANÇOIS PERVIS

Portrait

Déjà une légende de la piste

Laval (Mayenne) – Le triple champion du monde du kilomètre, du keirin et de vitesse individuel 2014 a reçu les honneurs de ses supporters et partenaires, lors d'une réception à Laval.

À presque 30 ans, François Pervis est entré dans la légende de la piste en écrasant les records du monde des 200 mètres et du kilomètre, puis en décrochant trois titres mondiaux dans la même session, ce qu'aucun autre coureur n'avait pu réaliser avant lui. Né à Château-Gontier (53) en 1984, François Pervis est « tombé » dans le cyclisme dès son plus jeune âge. Très tôt, il se tourna vers les vélodromes pour se consacrer aux disciplines qui lui offraient la possibilité d'exprimer toute sa vélocité : la vitesse, le kilomètre et le keirin. Mais pour lui, la route de la notoriété fut longue à se dégager. Il est vrai qu'avec des « clients » comme Laurent Gané, Grégory Baugé et Arnaud Tournant, entre autres, l'accès aux sommets nationaux, voire mondiaux, s'est avéré très difficile. Et puis il y eut cette déception de ne pas être titularisé pour les Jeux olympiques de Londres, en 2012. Loin de l'abattre, cette déconvenue lui forgea l'inflexible volonté de

prouver qu'il ne méritait pas cela. Ainsi, le 6 décembre dernier, sur l'anneau mexicain d'Agascalientes, il devenait le cycliste le plus rapide de tous les temps, en abattant les 200 mètres lancé en 9s347, soit à l'impressionnante vitesse de 77,030 km/h. Il récidivait le lendemain en pulvérisant, en 56s303, le record du monde du kilomètre détenu depuis 2000 par un autre Français, Arnaud Tournant. Et ce n'est pas tout : en trois jours, du 27 février au 1^{er} mars, François Pervis s'octroyait les trois titres mondiaux 2014 qu'il visait : vitesse, kilomètre et keirin. Une première mondiale qui, à presque 30 ans, le fait entrer dans la légende de la piste. Pour Nicolas Cesbron, cogérant, avec Florent Croissant, de magasins Véloland, distributeur des machines S1Néo qui équipent le nouveau roi des vélodromes, une réception du promu au titre de « meilleur sportif mayennais » 2013, avec

séance de dédicaces, paraissait intéressante. Ce qui fut réalisé le 21 mars, à Laval, dans une ambiance chaleureuse et bon enfant. « Certes, notre démarche avait un air commercial, concède Nicolas Cesbron, mais elle était aussi et surtout le désir de réunir autour de lui les Mayennais reconnaissants des exploits d'un des leurs. » A.G.



Reçu amicalement dans les locaux du Véloland de Laval, le 21 mars, François Pervis a comblé ses supporters mayennais.





VÉLO CYCLO SPORTIF

À PARTIR DE

78€ /pers.

2 jours/1nuit
2 étapes :
70 km / 1 040 m D+
90 km / 1 450 m D+
en pension complète
en lit individuel
en chalet d'altitude (1 045 m)
minimum 2 pers

Flashez sur notre offre !

I *

LA PLANCHE DES BELLES FILLES

* J'aime rouler à la Planche des Belles Filles

Entraînez-vous sur un site emblématique du Tour de France !

Planche des Belles Filles, Col des Chevrères, Vosges Saônoises... Autant de lieux qui résonnent encore dans la tête des coureurs du Tour de France 2012. Venez rouler sur leurs traces ou partez en reconnaissance de la 10^e étape du Tour 2014.

Les meilleurs se sont donnés rendez-vous en Haute-Saône le 14 juillet !



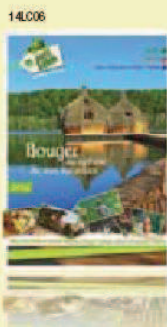
Destination 70
Réservation touristique
tél. 03 84 97 10 80
reservation@destination70.com
www.destination70.com



Cédric photo : Destination 70, R. Rauegrand/CG 70

JC AUGÉ ■ www.haute-saone.com

Pour votre séjour en pleine nature, demandez notre catalogue 2014.



14L006

Nom Prénom

Adresse

.....

..... Ville

Tél. E-mail

Coupon réponse à renvoyer à Destination 70 - 1 rue Max Devaux CS 20057 - 70001 Vesoul cedex

Welcome to the Tour de France
in Haute-Saône



ARRIVÉE 14 JUILLET 2014

NOS CORRESPONDANTS:

- > Centre: Stéphane Magnoux, 18, rue Jolivet, 36000 Châteauroux. Tél.: 06 61 32 21 89.
- > Bourgogne: Michel Bouton, e-mail: bouton.mich@orange.fr. Tél.: 06 62 13 32 25.

CENTRE > CHAMPIONNATS RÉGIONAUX UFOLEP DE VTT

Épreuves

Un ancien pro sur le podium

Le Pêchereau (Indre) – Sur les dix-huit courses au programme des Championnats régionaux Ufolep de VTT, quinze ont été remportées par les coureurs du Loiret ! Patrice Esnault ancien coureur pro, est monté sur le podium.

Cette organisation-là fera date ! Tout d'abord pour la qualité du circuit proposé. C'est en effet autour du château de Courbat, au Pêchereau, que Philippe Garnier et toute son équipe du VTT argentonnais ont organisé, fin mars, les Championnats régionaux Ufolep de VTT. Pas moins de 200 participants avaient répondu à l'invitation et, parmi eux, un ancien professionnel sur route ! Patrice Esnault, qui défend désormais les couleurs de l'AS Méneestreau, a en effet pris la 3^e place dans la catégorie des 50-59 ans. Au cours de sa carrière chez les pros, longue de dix ans, il a notamment participé à neuf grands Tours, cinq de France et quatre d'Espagne. Le natif d'Orléans fut

membre des équipes Skil, KAS, RMO, BH-Amaya Seguros, Chazal et enfin Catavana. Parmi ses principales victoires, on compte une étape de la Vuelta 1990 et le Grand Prix du Midi Libre 1987. Patrice Esnault et l'ensemble des autres concurrents n'auront pas eu la partie facile sur l'exigeant tracé berrichon, qui présentait peu de parties roulantes. Par ailleurs, le changement de sens du circuit, décidé au dernier moment, aura ajouté un zeste de pilotage en plus, avec notamment de périlleux slaloms entre les arcs du parc du château.

Mais si ces Championnats

Quelque 200 concurrents ont participé aux Championnats régionaux Ufolep de VTT fin mars, dans l'Indre.

resteront également dans les annales, c'est pour la razzia opérée par les coureurs du Loiret tout au long de la journée. Seulement trois des 18 titres en jeu ont échappé aux coureurs estampillés « 45 ». Ils ont notamment remporté les trois courses reines de l'après-midi : celles des 20-29 ans, des 30-39 ans et des 40-49 ans. À chaque fois, le

scénario a été le même : un coureur a rapidement pris la poudre d'escampette et n'a jamais été revu par ses rivaux. C'est ainsi que Valentin Godard (UC Gien), Sébastien Caboche (USM Saran) et Laurent Fournier (ASC Ouzouer) sont montés sur la plus haute marche du podium dans leur catégorie respective. S.M.



BOURGOGNE > LA MORVANDELLE

Cyclospor

Un record de participation

La Grande-Verrière (Saône-et-Loire) – Avec 427 partants, la Morvandelle, qui ouvrait le calendrier des épreuves du Trophée de Bourgogne le samedi 12 avril, a largement battu ses records. Le tout accompagné d'un temps splendide.

Albert Kaikinger ne s'attendait pas à une si belle surprise avant le départ: une longue file d'attente s'est dessinée quand les partants allaient chercher leur numéro de dossard. Cette année, Alain Pradier (Véloce) et Patrick Bligny (La Claudio Chiappucci) étaient venus prêter main-forte à l'organisation, notamment au



L'attente du départ sous le soleil d'avril.

niveau des inscriptions, mais aussi lors des classements dans le couloir d'arrivée. Avec plus de 200 engagements de dernière minute, les choses ne sont pas toujours simples à gérer, mais tout s'est bien passé et le speaker Jean-Michel Quéré a pu sans retard appeler les concurrents derrière la ligne de départ. Ils se sont élancés au milieu de cette belle région du Morvan, qui garde un aspect encore un peu sauvage. Côté sécurité, une vingtaine de motards et les signaleurs ont permis le bon déroulement de l'épreuve. De plus, la cyclospor tive vient en aide à l'association Aidons les enfants malades, présidée par Aurore Kaikinger. Les bénéfices des inscriptions et d'une tombola lui sont reversés. Sur la Jean-Paul Garde (135 km), Damien Vuillier (Saint-Etienne-lès-Remiremont) est allé seul chercher la victoire. « Nous sommes partis à

cinq rapidement et, par la suite, j'ai voulu tester un peu mes adversaires dans les difficultés. Comme ça ne suivait pas, je suis parti au train. Il restait 60 km et, malgré le vent, j'ai tenu jusqu'au bout, même si les premières crampes commençaient à se faire sentir ! », raconte-t-il. La Denis Jusseau a, elle, été remportée par Sébastien Malfait, lui aussi auteur d'un cavalier seul confirmant sa régularité sur les podiums. Robert Alban, le parrain de l'épreuve, Denis Jusseau, Jean-Paul Garde et Marcel Kaikinger étaient présents à cette 11^e édition, certains sur le vélo, d'autres en simples spectateurs. La convivialité, qui fut de mise tout au long de la journée, s'est poursuivie au moment de la remise des récompenses. Albert Kaikinger affichait un visage serein : la Morvandelle venait de franchir un nouveau palier en termes de participation. M.B.

cantal
AUVERGNE

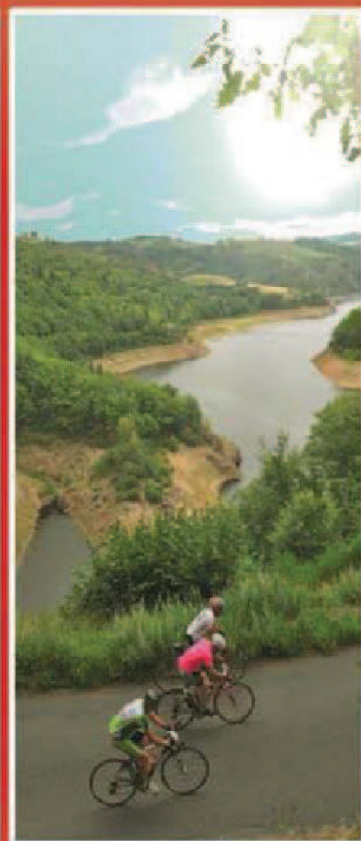
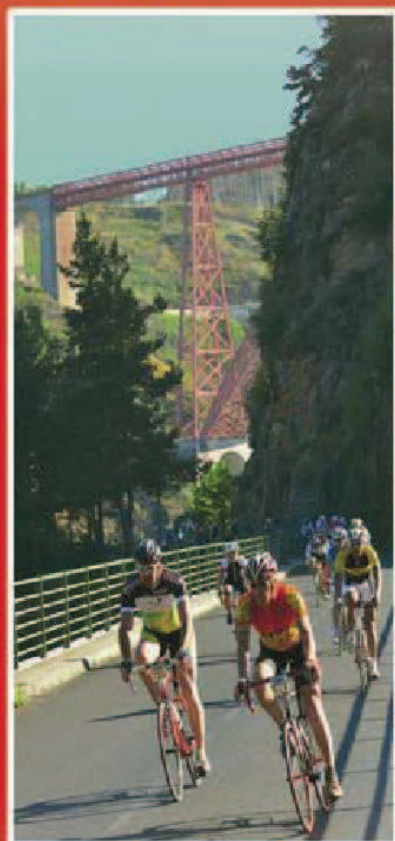


14^{ème} édition

L'ETAPE SANFLORAINNE



Cycloportive : 146 / 109 / 57 km - Cyclotouriste : 79 / 45 km



SAINT-FLOUR



Samedi 16 août : La Montée Christian Rouffiac
Dimanche 17 août 2014
avec la participation de Bernard Hinault



www.etape-sanflorraine.fr / contact@etape-sanflorraine.fr - 04 71 60 16 00

NOS CORRESPONDANTS:

> Lorraine: Jean-Charles Verguet, 9, route de Ferrières, 54210 Saffais. Tél.: 06 08 81 03 94.

> Champagne-Ardenne: Philippe Bouillon, 7, rue Hélène-Boucher, 08900 Aiglemont. Tél.: 03 24 53 18 72.

LORRAINE > TOUR DES FLANDRES CYCLO

Cyclospor

De vrais Flahutes, ces Lorrains!

Mont-sur-Meurthe (Meurthe-et-Moselle) – Parce qu'ils aiment les défis et les parcours mythiques, six membres du FEP Mont-sur-Meurthe ont participé au Tour des Flandres. Une belle aventure, malgré les pépins et la souffrance.

Le Ronde Van Vlaanderen est un mythe. Pour les pros déjà, parce qu'il ne consacre que des guerriers. Pour les cyclos, parce que c'est une accumulation de difficultés sur 250 km. Mais c'est bien ce qui a motivé Alain Thomas, Francis Herbeth, Dominique Bidermann, Patrick Martin, Philippe Lemaire et Didier Goffelmeyer. Certains disputent encore régulièrement des courses Ufolep, les autres se contentent de longues sorties d'entraînement. Ils n'étaient pas là pour une place, mais pour faire le mieux possible.

Ce fut une sacrée épopée ! Les cent premiers kilomètres, avant les monts, n'ont pas été simples. « Il fallait rester sur la piste cyclable, tous



Enthousiastes, mais un peu anxieux au moment du départ.

à la queue leu leu, raconte Dominique Bidermann. Pas facile de s'abriter ni de doubler ! Dès les premiers passages pavés, il y a eu des chutes. Même si nous n'étions pas dedans, ça nous a tendus. » Au bout de 115 km, la moyenne était de 29 km/h ! Au sommet du

Molenberg, Patrick Martin et Alain Thomas étaient devant et le sont restés jusqu'au bout. À 100 km de l'arrivée, la manette de dérailleur arrière de Philippe Lemaire s'est bloquée. Malgré les efforts des mécaniciens, les vitesses ne passent plus et il est obligé d'arrêter, le cœur bien gros.

« Le plus dur pour moi, c'est le Koppenberg, reconnaît Alain Thomas. J'ai mis pied à terre dans le plus dur. Je suis un poids léger et je crois que j'avais un peu trop gonflé, alors, sur les pavés... Je suis content parce que j'ai pu aller au bout avec Patrick en moins de dix heures, ravitos compris. » De son côté, Didier Goffelmeyer a une vis de la potence qui a lâché après le



LORRAINE

> La Randonnée des Chanoines

Les clubs cyclotouriste et VTT de Remiremont (88) organisent, le 22 juin, la Randonnée des Chanoines. Il s'agit d'une cyclo sur 130 km passant notamment par le col des Chevrères et la Planche des Belles Filles (avec 2 versions de 110 et 70 km) et d'un raid VTT de 85 km (avec aussi des petits parcours). Contact : Claudine Riblet, tél. 03 29 24 40 46. Site Internet : remiremont.cyclo.ffct.org

Steenbeekdries et il est tombé dans le fossé : le cintre ne tenait plus. Les mécanos ont fait une réparation de fortune et le rugueux Didier s'est remis en selle, rattrapant les copains dans le Taaenberg. Le Paterberg n'a été qu'une dernière formalité... Tous ont donc vaincu la légende du Ronde et en garderont de formidables souvenirs. J.-C.V.

CHAMPAGNE-ARDENNE > CYCLOS NOUZONVILLE ARDENNES

Club

Un beau cadre pour les passionnés

Nouzonville (Ardennes) – Ce club Ufolep participe à de nombreuses épreuves, sur route comme en VTT, et cultive le multisport. Créé en 2007, il ne demande qu'à grandir.

Le cyclisme a toujours fait partie de la vie du Bourg, avec le Vélo Club nouzonnais créé en 1969. Alors qu'il ne comptait que six coureurs dans ses rangs, il faisait déjà des prouesses sur les épreuves FFC de 1^{re} catégorie. Au fil des ans, le club s'est développé, intégrant une école de cyclisme et, dans les années 80, plus de 100 licenciés et une équipe de 1^{re} catégorie. Mais avec la crise, le club s'est éteint doucement pour totalement disparaître.

L'idée de recréer un club à Nouzonville est venue par quelques passionnés de vélo et vététistes issus des organisations FFC ardennaises et de Nouzonnais pratiquant le cyclisme depuis plusieurs années sans faire de compétition. Cette fois, pas de haut niveau, une affiliation à une autre fédération, l'Ufolep, permettant de pratiquer également la compétition. C'est ainsi

que le club Cyclos Nouzonville Ardennes fut créé en 2007, sous la présidence d'Henri Ludoni jusqu'en 2013, où il décida de passer la main à David Tournant, bien connu dans le monde du VTT (champion de France Ufolep).

Celui-ci se dit aujourd'hui très fier de son club : « L'année dernière, nous avons été présents sur 38 épreuves. Nous avons créé un club multisport route et VTT, où nos licenciés participent tout au long de l'année aux compétitions : Challenge ardennais de



VTT, duathlon, cross, raid multisport, trail, XTerra, Challenge ardennais de Bike and Run (13 manches sur la saison 2013-2014, de novembre à avril). Le CNA compte déjà plusieurs titres remportés sur route et en VTT. Malgré sa petite structure, mais avec l'aide de quelques bénévoles, les organisations attirent de plus en plus d'adeptes du VTT : 206 participants sur une manche du Challenge ardennais de Bike and Run en janvier dernier. Pour une première, c'est très encourageant. Côté projet, nous organisons une endurance VTT en semi-nocturne, ouverte à tous, le 6 septembre prochain. Nous gardons l'espoir d'attirer de nouveaux licenciés et bénévoles pour grossir l'effectif du club », conclut le nouveau président qui reste très satisfait. P.B.

Contact : David Tournant, tél. 06 09 14 26 33. Mail : david.tournant@aliceadsl.fr

SPORTOUR™ 

Jean Robert Laloi.com

Partagez le plaisir de pédaler en groupe sur nos stages et séjours. Quelque soit votre potentiel, venez rouler à votre allure de manière décontractée. Confiez vos vacances à un opérateur d'expérience au savoir-faire reconnu. JRL

Depuis 1987

CYCLO-ÉVASIONS FRANCE & ÉTRANGER

ÉTÉ - AUTOMNE 2014
Mer, Montagne,
Nature, Découvertes...



Retrouvez nos actualités sur
www.jeanrobertlaloi.com

STAGES ESPAGNOLS

CLÔTUREZ VOTRE SAISON SOUS LE SOLEIL DE DEUX RÉGIONS EXCEPTIONNELLES

Groupes de niveaux différents dirigés & encadrés.
Activités pour vos accompagnatrices
Vacances & découvertes

**SPECIAL
FIN DE SAISON
A DATES COMMUNES**



Le site préféré de milliers de cyclistes

Baie de ROSAS

Costa-Brava

proche de CADAQUES au pays de Salvador DALI
→ Du 11 au 18/10

Forfait 8 Jours / 7 Nuits en Pension Complète

HOTEL **** en bord de mer. Beaux parcours

395€

MOJACAR Province d'Almería

Station balnéaire proche de MURCIA, le soleil assuré en automne

→ Du 11 au 18/10

Forfait 8 Jours / 7 Nuits en Pension Complète

HOTEL **** en bord de mer avec wellness. Superbes parcours

490€

LA LEGENDE DES ALPES DE THONON À MENTON

Du 3 au 10/07 - 8 Jours / 7 Nuits - ITINERANT

6 étapes - 15 cols dont la Colomblère, les Saisies, le Cornet-de-Roseland, la Madeleine, le Télégraphe, le Galbier, l'Izoard, Vars, la Bonette...

Dénivelé : environ 17000 m

Hôtels****

Transfert optionnel MENTON-THONON

CYCLO
MONTAGNARDS
790€

LES VOLCANS D'Auvergne

Du 29/07 au 2/08 5 Jours / 4 Nuits EN ETOILE

4 étapes pour 380 Km région

LE MONT-DORE, BESSE,

LA BOURBOULE, LE SANCY...

Hôtel**** gastronomie locale

TERROIR
DE FRANCE
560€

DOLOMITES & TYROL

Du 15 au 22/08 - 8 Jours / 7 Nuits

• 3 étapes en étoile dans les Dolomites

• 1 étape Spéciale STELVIO

• 2 étapes dans le Tyrol Autrichien

Hôtels****

CYCLO
MONTAGNARDS
780€

L'ILE DE TENERIFE

Du 25/10 au 1^{er}/11

8 Jours / 7 Nuits - EN ETOILE

Départs PARIS & PROVINCE, BRUXELLES, GENEVE...

Hôtel**** 5 sorties cyclo-découverte dont la montée du Teide. Superbe séjour cyclo-détente.

CYCLO
SOLEIL
980€

LA DIAGONALE MAROCAINE A TRAVERS LE MOYEN ET LE HAUT-ATLAS

Du 10 au 20/10 - 11 Jours / 10 Nuits

ITINERANT en 7 étapes

de FES à FES par AZROU, TEMIFRA,

MIDELT, ERRACHIDIA, MERZOUGA, IFRANE

Hôtels****

Départs possibles selon plan de vols d'automne PARIS, LYON, MARSEILLE, BORDEAUX, TOULOUSE, NANTES, STRASBOURG, LILLE, BRUXELLES, GENEVE...

CYCLO
SOLEIL
890€
1250€

LES ROUTES-DE-COMPOSTELLE

A partir du 20/09 jusqu'au 5/10 - ITINERANT

3 autres formules possibles :

→ Le Puy-en-Velay / St Jean-Pied-de-Port en 6 étapes - 660 Km

→ St Jean-Pied-de-Port / St Jacques de Compostelle en 7 étapes - 840 Km

→ Du Puy-en-Velay à Compostelle en 13 étapes pour 1500 Km de pèlerinage cyclo

AVENTURE &
SPIRITUALITE
670€

1290€

1960€

Retours optionnels assurés



* à partir de, base occupation chambre double

Dossier **GRATUIT** et tarifs détaillés par e-mail jrlaloi@orange ou par téléphone au

+33 (0)5 55 48 61 88

de 9h à 21h



Sélection
charte de qualité

ATOUT FRANCE 067100002 - Garantie par APST - Adresse postale : SPORTOUR St Servais-Videx 87000 ROCHECHOUART

NOS CORRESPONDANTS:

- > **Alsace**: Guy Gavroy, 1, rue Frédéric-Kreutzberger, 68500 Guebwiller. Tél.: 03 89 76 19 43. E-mail : guygavroy@sfr.fr
- > **Franche-Comté**: Florent Thévenin, 9, rue des Champs-Michaud, 25620 Mamirolle. Tél.: 06 75 03 35 55.

ALSACE > JEAN-LUC RYCKELYNCK

Lecture

Quand Jean-Luc Ryckelynck pédalait

Mittelhausbergen (Bas-Rhin) – Jean-Luc Ryckelynck a publié le tome II de son ouvrage « Quand Papy faisait du vélo », un recueil des « petites histoires des anciens coureurs cyclistes alsaciens ».

Voici un portrait de l'auteur, à sa manière, en quelques anecdotes surtitrées...

Ch'ti : Jean-Luc Ryckelynck est né du côté de Dunkerque. Nul antécédent cycliste dans sa famille. Très jeune, il s'intéresse au Tour de France. « C'était en 1957, j'avais dix ans et Anquetil gagnait, raconte-t-il. À l'époque, je supportais Jean Forestier. Je me revois perché sur le buffet, un meuble de chez nous avec le bas décalé en avant, pour être plus près de la radio. Je me demande encore ce qui m'avait pris! »

Alain, Sylvain, Pierre et d'autres... Sa première licence, il la prend à l'US Coudekerque, comme Cadet. Il côtoie des coureurs qui



Jean-Luc Ryckelynck présente son ouvrage.

iront loin. « Alain et Sylvain Vasseur, le père et l'oncle de Cédric, on est de la même génération. Et aussi Pierre Everaert, il était déjà pro. Licencié au même club, il s'entraînait avec nous en début de saison. »

L'ami Tschoeppé. Lorsqu'il a

18 ans, ses parents déménagent à Strasbourg. Il entre aux *Dernières Nouvelles d'Alsace*, où il fera carrière comme photographe pendant vingt-cinq ans, puis à la rédaction. « J'avais complètement arrêté le vélo, car on travaillait sept jours sur sept. » Mais ce vélo lui manque et, vingt ans après, il reprend une licence à l'AC Lauterbourg. « J'ai appris qu'il y avait un Championnat de France des journalistes, à Montlhéry, selon la formule Gentlemen. J'ai trouvé un coureur sympa de Lauterbourg pour m'y accompagner, Jean-Jacques Tschoeppé, un brillant pistard. Par la suite j'ai assisté à son mariage, où j'ai rencontré ma future épouse. »

En chasse patate. L'idée du livre

lui est venue il y a deux ans lors de la réunion annuelle des anciens coureurs alsaciens. « Les anecdotes fusaient, j'ai trouvé intéressant de les recueillir et de les réunir dans un livre de souvenirs. Pour le titre, j'ai d'abord pensé à "En chasse patate". C'était original, mais ça risquait d'attirer plus les agriculteurs que les cyclistes! Vu leur âge, ceux-ci sont papys, d'où le titre définitif. »

Le 25 avril dernier, Jean-Luc Ryckelynck a retrouvé les anciens coureurs et a déjà rassemblé de quoi donner une suite à son livre. G.G.

Livre en vente chez l'auteur :
7, rue Bergmann, 67206 Mittelhausbergen, tél. 03 88 56 96 10 (8 € + 4 € si envoi). Blog : <http://quandpapyfaisait.blog4ever.com>



FRANCHE-COMTÉ > « LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE »

Conférence

Les conditions de la réussite

Besançon (Doubs) – Le 16 avril dernier avait lieu la conférence sur « la préparation physique et mentale », animée par Jean-Baptiste Quiclet et Alain Gros Lambert.

Ce colloque sur la préparation physique et mentale était animé par Jean-Baptiste Quiclet et Alain Gros Lambert. Le premier (www.jb-quiclet.com) s'est fait connaître du monde cycliste franc-comtois par d'excellents résultats sur les routes de la région, au sein de son club, Jura Cyclisme. Étudiant il valide un BTS de diététique et enchaîne par une licence en entraînement sportif. Master 1 et 2 de sport et performance, brevet d'État 1 et 2 de cyclisme, complété par un diplôme UCI de directeur sportif, notre spécialiste ne manque pas de références. Investi et reconnu de toutes ces qualités dans l'équipe Sojasun (pendant trois ans), il poursuit aujourd'hui son aventure chez les professionnels dans la structure d'AG2R La Mondiale comme entraîneur, ainsi qu'en équipe de France VTT comme consultant. Pour sa part, Alain Gros Lambert est un enseignant-chercheur de l'université de

Franche-Comté, spécialiste du sport et en particulier de la préparation mentale. Issu du ski nordique, il a facilement transposé toutes ses connaissances au domaine du cyclisme au sein de l'équipe de France sur piste ou encore dans l'équipe Sojasun.

La soirée, organisée par Flavien Soenen dans le cadre de son master, a réuni un public de connaisseurs, inquiets de comprendre les autres leviers de la performance que ceux de l'entraînement athlétique. Intéressant vu la transversalité importante entre le monde amateur et le monde professionnel. Il est de plus en plus évident que les méthodes d'entraînement sont maîtrisées par le plus grand nombre, d'où l'importance de faire la différence par l'aspect psychologique. Inventaire fait, ce sont neuf entités qui influencent le coureur, en bien ou en mal. Tout le travail est donc de mettre en symbiose

l'entourage pour placer l'athlète dans des conditions psychologiques de réussite. C'est le challenge du préparateur mental, en lien avec l'entraîneur, dans un monde antisocial où l'argent et le contrat font loi. Tout un programme ! C'est un métier qui prend toute son importance dans le cyclisme d'aujourd'hui et de demain, avec la nouvelle réforme UCI qui se prépare pour 2015, dont un calendrier allégé où les exigences de performance seront encore

plus essentielles. Le but est finalement de comprendre ce qui fait pédaler l'athlète et quels sont les rêves du coureur pour le faire aboutir au mieux. F.T.

Alain Gros Lambert, Jean-Baptiste Quiclet et Flavien Soenen.





MULTISEGUR

VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA

6-07-2014 - 8:30h

www.voltaalsports.com

37^{ème}
EDITION



Cadeau d'un maillot exclusif du Multisegur Tour des Cols d'Andorre, en plus d'un cadeau supplémentaire pour toutes les femmes participantes.



www.bikeaca.ad
bikeaca@andorra.ad
@bikeaca
+376 863 663



NOS CORRESPONDANTS:

- > **Auvergne:** Régis Delpuech, Roueyre, 15100 Saint-Flour. Tél.: 06 87 78 11 72.
- > **Limousin:** Fabrice Bluszez, Merlon, 03600 La Celle. Tél.: 06 66 51 96 48.

AUVERGNE > ÉVOLUTION DES CYCLOSPORTIVES

Organisation

Les Copains gardent la primeur

Ambert (Puy-de-Dôme) – L'épreuve des Copains-Cyfac inaugure la saison auvergnate, les 5 et 6 juillet. Christian Miolane fait le point sur les difficultés d'organiser une cyclo.

Pour les cyclosporatives, les temps sont durs, à cause des budgets lourds à boucler et des contraintes administratives difficiles à tenir pour des organisations bénévoles. La Roger Walkowiak en fait les frais, puisque l'épreuve n'aura pas lieu en 2014. Le Tour du Sancy-sommet du puy de Dôme en mode chrono, habituellement organisé par les cyclos montferrandais, est aussi en sommeil sous la forme cyclosporative. Malgré les difficultés, l'épreuve phare ambertoise des Copains met en œuvre des moyens pour rester en haut du pavé. Son président, Christian Miolane, constate : « Organiser une cyclosporative a toujours été un challenge difficile, voire périlleux pour des structures associatives. Depuis



La cyclosporative des Copains attend 2000 concurrents.

vingt-sept ans que nous organisons les Copains-Cyfac, après une période faste, la situation évolue pernicieusement chaque année. Un jour, un document de plus, un autre jour des gendarmes en moins, des aides institutionnelles qui diminuent ou, au mieux, qui stagnent, une concurrence accrue avec les grosses structures professionnelles, des cyclos exigeants qui privilégient les gros événements. »

Mais l'équipe auvergnate continue de travailler pour satisfaire les cyclistes. Elle implique les acteurs locaux et se sert des atouts régionaux. « Nous entendons structurer encore plus le tissu économique local autour de notre épreuve, ajoute Christian Miolane. Notre manifestation est aussi la première épreuve vélo labellisée "Auvergne Nouveau Monde". » Le site et la page Facebook des Copains devraient allécher encore de nombreux participants. Ambert sera donc en fête le premier week-end de juillet. La Randonnée Cyfac, l'apéro cyclo et le spectacle en centre-ville animeront la journée du samedi, puis l'épreuve reine des Copains, avec quatre parcours au choix, se déroulera le dimanche.

R.D.

LIMOUSIN > BOL D'OR POUR TOUS

Épreuve

Alain Ségurel tient à sa cyclo

Chaumeil (Corrèze) – Pas de Laurent-Fignon cette année, mais Alain Ségurel tient à sa course, héritière du critérium le Bol d'or des Monédières. Il lance le Bol d'or pour tous, le jeudi 7 août.

Imaginez les années 50, la foule qui crie « Allez Robic ! » ou, plus tard, « Allez Poupou ! », puis quitte l'arrivée du circuit de 21 km pour rejoindre, entre chaque passage des coureurs, des tables autour d'une piste de danse, au son de l'accordéon, ce roi de la fête populaire et de la bonne franquette. Le Bol d'or des Monédières, critérium créé par Jean Ségurel, lui-même accordéoniste, c'était ça. Abandonnée en 2002, l'épreuve est ensuite intégrée à la course Paris-Corrèze (cinq tours en fin de parcours) sous la direction de Max Mamers Organisation. Elle est revenue il y a trois ans sous la forme d'une cyclosporative dédiée à Laurent Fignon. Et puis, en 2014, « le conseil général a décidé de ne pas verser de subvention » et 2MO a annoncé l'annulation.

Mais Alain Ségurel est tenace : « Mon père a toujours voulu cette course le premier jeudi d'août. Ce sera donc le jeudi 7. Avec le Club sportif des Monédières, on organise une cyclosporative. Il n'est



Alain Ségurel (au micro) ici en compagnie de Jean-Paul Kutig, maire de Chaumeil en 2013.

pas question de se servir du nom de Laurent Fignon, donc ce sera le Bol d'or pour tous. »

Deux catégories sont prévues : sur trois tours, soit 63 km (frais d'inscription : 15 €), ou sur cinq tours, soit 105 km (20 €). « Départ à 13h30-14 heures, dixit l'organisateur. Le circuit est affiché au centre du village. C'est facile, on tourne toujours à gauche. » Il y aura un buffet (15 €) et un gala d'accordéon, de 9 à 20 heures. Un vrai jour de fête ! « Je dépose le dossier le 15 mai », déclarait, fin avril, Alain Ségurel. Il espérait alors attirer le Championnat du Grand Sud-Ouest Juniors (sur six tours) et Cadets (trois tours). Surtout, il cherchait une subvention de 2000 €. Vous en saurez plus – et pourrez vous inscrire – sur le site Internet.

F.B.

www.maisondesmonedieres.boonzal.com.



AUVERGNE

> Le Tour du Sancy sans le puy de Dôme

La manifestation orchestrée par le CT Montferrand aura lieu le samedi 28 juin, sous forme d'épreuves ouvertes aux randonneurs, sans classement. Trois parcours de 90, 145 et 175 km devront satisfaire les amoureux du département, sans qu'ils puissent malheureusement grimper au sommet du puy de Dôme. Informations sur le site www.ctmontferrand.fr

> Made in... France

Les Cycles Victoire sont des orfèvres de la bicyclette. La jeune société clermontoise a conçu un vélo pour le célèbre bottier parisien Berluti. Le savoir-faire de l'atelier auvergnat profite également aux cyclosporatives férus de beau matériel. Les Cycles Victoire fabriquent des cadres sur mesure, soudobrasés en acier ou en inox, et des composants de vélos.

A voir sur www.victoire-cycles.com

ROULEZ AUX COULEURS DE VOTRE MAGAZINE

Maillot

- Maillot manches courtes
- Coupe cyclospor avec bandes de côtés
- 3 poches arrière en maille piquée aérofresh
- Fermeture zip 15 cm invisible
- Ruban reflecto

Prix : 50 €



Technique Aérofresh® :
Le tissu Aérofresh®, à base de microfibres, disperse la sueur et la chaleur corporelle de l'athlète, permettant ainsi un séchage rapide du vêtement. Doux au toucher, il améliore la sensation de bien être.

Cuissard

- Cuissard classique à bretelles,
- Base 210 g
- Bretelles aérées microfibre
- Bandes côtés sublimes
- 6 panneaux sans couture
- Entrejambe finition antiglisse silicone
- Peau intérieure Poli'High TEC

Prix : 55 €



Technique POLI'High TEC :
Design futuriste et haute technologie pour la nouvelle peau POLI. Mise au point pour garantir une bonne protection grâce à sa construction à double densité, la peau POLI'High TEC est en microfibre d'une excellente élasticité et laisse une grande liberté de mouvement. Elle est facile d'entretien et lavable à 40°C. Mousse de très haute densité (80 kg/m³), perforée pour une ventilation maximale et un excellent transfert d'humidité. Mousse plus fine sur les entrejambes pour éviter les zones de frottement et autres irritations désagréables. Canal central positionné sur la zone périnéale pour le plus grand confort des cyclistes. La peau POLI'High TEC assurera votre protection et votre confort autant sur les moyennes que sur longue distance.

Nos conseils

- Pour les maillots, tenir compte en priorité du tour de poitrine
- Pour les cuissards, tenir compte en priorité du tour de taille
- Pour les cyclistes, ou cyclosporifs qui doivent porter des vêtements ajustés, il est souhaitable de prendre exactement le tour de poitrine
- Pour les cyclotouristes ou pratiquants occasionnels, il est préférable de choisir une taille au dessus.
- Tour d'antiglisse : sous le muscle quadriceps

BON DE COMMANDE

A retourner, complété et accompagné de votre règlement à :

LE CYCLE – BOUTIQUE
17 route des Boulangers – 78926 Yvelines cedex 9

Oui, je profite de votre offre et je commande

Ref	Article	Quantité	Prix	Total
240133	MAILLOT S – Tour de poitrine 88 à 92 cm – Tour de ceinture 72 à 76 cm		50 €	
240134	MAILLOT M – Tour de poitrine 92 à 96 cm – Tour de ceinture 77 à 81 cm		50 €	
240135	MAILLOT L – Tour de poitrine 96 à 100 cm – Tour de ceinture 82 à 86 cm		50 €	
240136	MAILLOT XL – Tour de poitrine 100 à 106 cm – Tour de ceinture 87 à 91 cm		50 €	
240137	MAILLOT XXL – Tour de poitrine 106 à 110 cm – Tour de ceinture 92 à 96 cm		50 €	
240139	CUISSARD M – Tour de ceinture 77 à 81 cm – Tour d'antiglisse 44 à 46 cm		55 €	
240140	CUISSARD L – Tour de ceinture 82 à 86 cm – Tour d'antiglisse 46 à 48 cm		55 €	
240141	CUISSARD XL – Tour de ceinture 87 à 91 cm – Tour d'antiglisse 48 à 50 cm		55 €	
240142	CUISSARD XXL – Tour de ceinture 92 à 96 cm – Tour d'antiglisse 50 à 52 cm		55 €	
Remise spéciale pour toute commande d'un ensemble maillot cuissard			-15 €	
Participation aux frais d'envoi			5 €	
JE SUIS ABONNÉ au Cycle, je bénéficie de la gratuité des frais de port. (Je joins impérativement la partie du film plastique qui comporte mon adresse)				
TOTAL DE MA COMMANDE				

Je choisis de régler par :

- Chèque bancaire à l'ordre de Motor Presse France
 Carte bancaire (Visa, Eurocard, Mastercard)

NP24

N° _____ Date de validité _____

Date et signature (obligatoires) :

Mes coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : _____ Ville :

E-mail :

- Cochez cette case pour être informé des offres commerciales du Cycle.
 Cochez cette case pour être informé des offres commerciales de ses partenaires.

NOS CORRESPONDANTS:

> **Aquitaine:** Marc Bruno, e-mail: marco.bruno@wanadoo.fr. Tél.: 06 81 41 59 72.

> **Poitou-Charentes:** Louis Delavault, 44 bis, rue de Vouneuil, 86000 Poitiers. Tél.: 07 81 56 01 69.

AQUITAINE > RANDONNÉE LUCHON-BAYONNE

Cyclomontagnarde

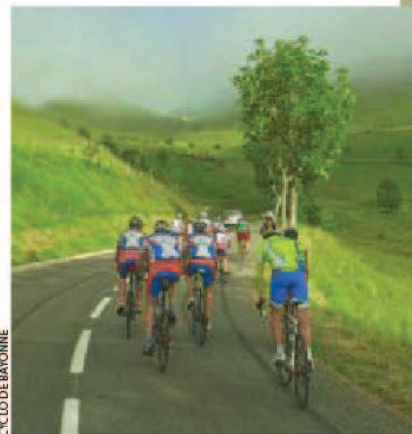
Comme en 1910

Bayonne (Pyrénées-Atlantiques) – Les cyclos de l'Aviron bayonnais organisent la 45^e édition de la Randonnée Luchon-Bayonne, les 28 et 29 juin, sous l'égide de la FFCT.

Lors de la nouvelle étape Luchon-Bayonne en 1910, l'histoire a retenu la victoire d'Octave Lapize. Ce jour-là, pour la première incursion du Tour de France dans les cols pyrénéens, le vainqueur lança aux organisateurs: « Vous êtes des assassins et des criminels ! » Il est vrai que les routes de montagne ne ressemblaient pas à celles que nous connaissons aujourd'hui. Elles s'apparentaient plutôt à des chemins muletiers. Les 850 participants attendus cette année (la 14^e édition dans ce sens) revivront cette étape mythique. « Nous avons choisi ce sens est-ouest pour des raisons de sécurité et éviter la descente du Peyresourde la nuit, souligne Bernard Forsans, président des cyclos bayonnais. De plus, en termes

d'organisation, il est plus facile que cette épreuve s'achève chez nous pour des questions de logistique. » Quatre cols de légende – Peyresourde, Aspin, Tourmalet et Aubisque – ponctueront les 320 km (5 257 m de dénivelé). Même si les efforts les plus rudes prendront fin au sommet du col béarnais, il restera encore 180 km pour rejoindre l'arrivée, dont le col d'Osquich, suivi de petites routes vallonnées jusqu'aux portes de Bayonne. « Autrefois, le final, dénué de difficulté, longeait la Nive, poursuit Bernard Forsans. Désormais, il emprunte des routes à l'intérieur des terres, parsemées de raidillons. » Classée cyclomontagnarde, Luchon-Bayonne nécessite une bonne condition physique pour s'y attaquer. Deux formules sont

proposées : la « Randonneur » sur une journée, et la « Touriste » sur deux jours, avec neutralisation nocturne et hébergement sur le parcours. « Pour être à l'aise, il faut avoir 3 500 km dans les jambes et avoir parcouru de longues distances, conseille l'organisateur. On doit emporter des vêtements adéquats, car le temps est changeant en montagne. Quant au vélo, il vaut mieux qu'il soit en bon état, équipé d'un triple plateau. Sans oublier deux chambres à air de rechange à avoir sur soi et le port d'un casque. » Une soixantaine de bénévoles seront sur le pont pour assurer le bon déroulement des opérations. À l'arrivée, dans le Complexe sportif de la Floride, les concurrents auront à disposition des lits pour récupérer, un ravitaillement et des douches.



CYCLO DE BAYONNE

Le col d'Aspin, deuxième difficulté de la journée, et son ascension en lacets successifs.

« J'espère que tout se passera bien, sans accident, et que la météo sera clémente », conclut le président.

M.B.

Renseignements et inscriptions : www.cyclotourismeavironbayonnais.fr



POITOU-CHARENTES > BICROSS CLUB NIORTAIS

Club

Damien Godet en visite

Niort (Deux-Sèvres) – Le bicross ne passionne pas seulement les jeunes cyclistes. Les adultes n'hésitent pas à se confronter sur les bosses niortaises, tel Damien Godet, invité par le BC niortais...

Le Bicross Club niortais connaît une grande dynamique et ses membres préparent les compétitions départementales et régionales. Créé en 1986, à l'initiative de nombreux parents de jeunes pilotes, le club dispose d'un terrain proche des compétiteurs. Le BCN, présidé par Nicole Bourdin, présente plusieurs volets, allant de la formation jusqu'à l'organisation de courses régionales, avec l'optique de lancer prochainement une course interrégionale comptant pour la qualification aux Championnats de France. Plusieurs pilotes ont déjà été formés au club et se sont illustrés sur les circuits : Julien Gaudin a été qualifié pour la Coupe du monde à Vallet, en 1999, tandis que Romain Duverger est devenu champion régional en 2005. Pour découvrir de

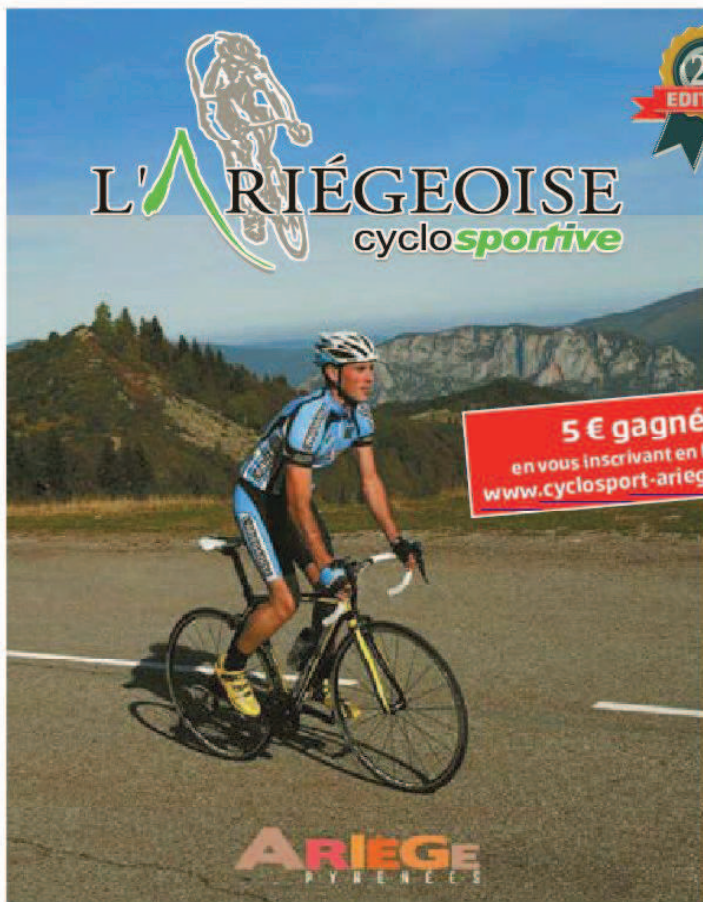
nouveaux talents, le BC niortais a organisé les « Newbies », en mars et avril, avec pour objectif de repérer les jeunes aptes à briller dans les compétitions. Le club compte aussi beaucoup sur les parents afin qu'ils encouragent leurs enfants et les éduquent au fonctionnement des courses, leur progéniture ayant ainsi moins de réticence à poursuivre dans cette pratique du bicross.

Afin de motiver ses licenciés, le BCN a invité un pilote expérimenté, Damien Godet, médaillé de bronze aux Championnats du monde à São Paulo, au Brésil, en 2006, en catégorie « cruiser », et finaliste aux JO de Pékin, en Chine, en 2008. Ce finaliste olympien a fait de son sport une activité professionnelle. Âgé de 27 ans, licencié au club de Compiègne-Clairoix,

il s'est installé auto-entrepreneur dans la région lyonnaise afin de construire et d'améliorer les parcours de bicross. « J'interviens auprès des clubs ou des collectivités. J'adore imaginer des pistes et dessiner des bosses », avoue Damien. Il souhaite réaliser des circuits qui répondent aux attentes des pilotes pour leur faire plaisir. Pour cela, il faut connaître la discipline du BMX. Sur fond de tractopelle, car le BC niortais améliore sa piste, Damien Godet a fait une démonstration et a partagé des anecdotes sur sa carrière sportive. Les dirigeants du club souhaitent avoir une surface triplée pour mettre en place de grandes organisations. Mais le coût des travaux, évalués à 350 000 €, est peut-être un frein à leurs espérances. L'idée reste pourtant à... creuser.

L.D.





SAMEDI 28 JUN 2014

Vous aussi,
venez défier le Plateau de Beille!

5 € gagnés
en vous inscrivant en ligne sur
www.cycloport-ariegeoise.com

Tarascon - Plateau de Beille

(parcours cyclosportifs)

L'Ariégeoise : 165,5 km - 3 558 m - 8h00

La Mountagnole : 103 km - 2 542 m - 8h30

Tarascon - Tarascon (randonnée)

La Passejade : 73,5 km - 803 m - 9h00

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT JUSQU'AU 20 JUN 2014

Renseignements Course :

L'Ariégeoise Cyclo Club >> E-Mail : ariegeoise.cycloclub@wanadoo.fr

Renseignements Hébergements et Loisirs :

Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos

E-Mail : Info@tarascon-vicdessos.com

Espace François Mitterrand - BP 70119 - 09401 Tarascon-sur-Ariège Cedex

Tél. : 05 61 05 94 94



Règlements, informations pratiques : www.bossesdu13.fr



VELO CLUB
LA POMME
MARSEILLE



cadeau souvenir
maillot
EXCLUSIF BOSSES
DU 13

JOLLYWEAR.COM

LES BOSSES DU Conseil 13 Général



Tarifs préférentiels pour inscription avant le 25 août 2014

PARTENAIRE PRINCIPAL



3 parcours cycloport : 94, 136 et 164 km

- ▶ Challenges Clubs et Entreprises ▶ Randonnées pédestres dans les calanques
- ▶ Randonnées cyclotouristiques de 50 et 78 km le samedi

20 et 21 septembre 2014 à Marseille



NOS CORRESPONDANTS:

- > **Dauphiné-Savoie:** Christian Petroz, 338, allée des Charmanches, 38920 Crolles. Tél.: 06 84 85 76 59.
- > **Rhône-Alpes:** Georges Polge, 4, rue Jean-Momet, 42230 Roche-la-Molière. Tél.: 04 77 90 41 01.

DAUPHINÉ-SAVOIE > LE CYCLO CLUB ROCHOIS

Club

En toute convivialité

La Roche-sur-Foron (Haute-Savoie) – En cinq ans seulement, la structure haut-savoyarde est devenue incontournable, grâce à un président dynamique et rassembleur.

« **L**e vélo autrement au cœur de la Haute-Savoie », voilà ce que l'on peut lire sur le site extrêmement complet du club cycliste de La Roche-sur-Foron, dont le parrain est Jérôme Coppel. À quelques encablures de la Suisse, le CCR existe depuis seulement cinq ans et compte déjà 78 adhérents, dont 12 femmes. Ici, pas question de compétition, de victoire ou de trophée : le maître mot est la convivialité, comme le confirme le volubile président (depuis 2013), Régis Vienne. « J'ai tenu le club VTT pendant sept ans. Ensuite, mes mandats à la commune et à la présidence de l'Office de tourisme m'ont pris beaucoup de temps. En 2009, j'ai contacté Patrick Bourgeois pour monter un club dont il serait le président. Très vite, nous avons eu beaucoup de demandes et nous



Le Cyclo club rochois au complet.

essayons de faire en sorte que tout le monde trouve sa place dans le club. C'est une satisfaction, car beaucoup de nos sociétaires n'avaient jamais signé de licence. » Le dimanche, trois itinéraires sont prévus. Le samedi est consacré aux longues distances et, chaque année, le club organise un Tour du lac Léman et participe activement au

Téléthon. En 2014, les licenciés pourront découvrir la Corse en juin et participer à l'Ardéchoise, la JPP-Neuf de cœur, les 24 Heures vélo au Mans, la Forestière, les Bosses du 13 ou encore Bordeaux-Paris. Mais l'essentiel tient dans l'organisation de la 3^e édition de la Rando cyclo rochoise, le 1^{er} juin. « Nous serons tous mobilisés pour que cette fête soit réussie. Les deux premières éditions se sont déroulées dans des conditions climatiques très mauvaises, avec 200 concurrents. Cette année, avec le soleil, j'espère 500 randonneurs. Nous avons quatre parcours de 30, 60, 80 et 100 km accessibles à tous, même si le grand parcours développe 1 800 m de dénivelé. L'important reste la convivialité et l'accueil. Le Cyclo Club rochois sait recevoir ses invités », déclare tout sourire le président, qui, pour les cinq ans du club, a fait réaliser de nouvelles tenues pour ses adhérents. C.P.

Contact : tél. 04 50 03 29 72, www.cyclodubrochois.fr



RHONE-ALPES > BIKE FOR PEACE

Association

Tour du monde pour la paix

Saint-Étienne (Loire) – Tore Nærland, président de Bike for Peace, a stoppé son périple autour du monde pour effectuer une halte momentanée dans la ville des Verts.

Tore Nærland a fondé l'association Bike for peace (Vélo pour la paix) et, depuis trente-six ans, parcourt la planète à vélo, portant un message pacifiste axé sur le désarmement nucléaire.

L'abolition de l'arme nucléaire, « trop chère, inutile et dangereuse », est en effet le maître mot du militant pédalant. Le Norvégien a entamé un tour du monde de quatre-vingt-dix jours

avec des étapes depuis Manchester. Il est passé en France avant de se diriger vers l'Italie. La suite du programme comporte l'Iran, l'Inde, le Japon, avec un arrêt ô

combien symbolique à Hiroshima, en souvenir de ce funeste 6 août 1945 et des 80 000 morts sur le coup de la bombe A. Puis ce seront les États-Unis d'ouest en est. Le retour au pays, à Oslo, est prévu pour mai 2015. La presse relate son parcours. Tore Nærland rencontre également des hommes politiques et espère ainsi faire bouger les choses. Mais ce sympathique Norvégien est aussi malvoyant. Il roule donc en tandem et a besoin d'un pilote. À son arrivée à Saint-Étienne, c'était Anita Valen de Vries, une de ses compatriotes et ancienne compétitrice, qui assurait ce rôle. Professionnelle en Norvège, elle a



Anita Valen de Vries et Tore Nærland.



RHÔNE-ALPES

> Le retour aux sources de Vincent Canard

Professionnel dans l'équipe continentale japonaise Bridgestone-Anchor l'année dernière, où il a très peu couru, Vincent Canard, formé au VC caladois près de Lyon, est revenu vers son club d'origine. Tout en continuant la compétition, il s'est en plus lancé dans la production de beaujolais.

couru deux fois la Grande Boucle féminine et a participé aux JO en 2004 et 2008. À Athènes, elle a terminé 14^e de l'épreuve sur route et 22^e du contre-la-montre individuel. Elle s'est aussi classée 3^e au Championnat du monde sur route en 2004. Comme on le voit, Tore Nærland était bien piloté ! Admiratif, on ne peut que lui souhaiter bon vent. G.P.

RISOUL
"La plus belle des Grandes Alpes"

NOUVEAUTÉ 2014 : 3 NOUVEAUX PARCOURS

PETIT PARCOURS
Le Col de Palen (2nd cat.) - 8000, 180 - 40km - 1300 D+

MONTRE PARCOURS
Les Ranges de l'Argentine (2nd cat.) - Col Isard (1st cat.) - 4000, 180 - 50km - 2000 D+

GRAND PARCOURS
Les Ranges de l'Argentine (2nd cat.) - Col Isard (1st cat.) - Palen (2nd cat.) - Risoul 1850 (hors cat.) - 120 km - 1400 D+

CRONO DES 2 MONTAGNES
Col Isard + Montagne de Risoul
= classement du Grand Prix de la Montagne

Sur les traces de l'étape du Tour de France 2014 dans les Hautes-Alpes

27 juillet 2014

LA RISOU
QUEYRAS
JOLLYWEAR

NOUVEAUTÉ 2014 CHALLENGE DES HAUTES ALPES
5 courses / 1 challenge

inscriptions sur www.velo101.com et www.risoul.com

Contact 06 06 71 32 42

LA FOREST'CIME

Montagnes du Jura

3 ETAPES

4-5-6 Juillet 2014

limité à 250 participants

VELO101
WWW.VELO101.COM

inscriptions
www.la-forestcime.com

LA FORESTIERE

Au cœur des montagnes du Jura

VTT **ENDURO**

MTB MARATHON SERIES

KID

CYCLO

RANDO

Cyclo pour ELLES

ARBENT

BANDIS

COMMISSARIAT DU COMRADE PAYSAN DU JURA

Haut Bugey

Jura

l'ain Conseil général

20 & 21 Septembre 2014

www.la-forestiere.com

Cyclisme sur route en Andorre

6 nuits hotel 4 étoiles
Activités culturelles et Spa
Seulement 1050€/personne
Tout inclus dès l'arrivée

Coll d'Ordino
Altitude: 1.914 m
2,4%

Hotel Blop gris
Tel. +376 751 515 / www.blopgris.com

Call Cycling Andorra
www.call.net / +376 80 80 00

Cyclo Valberg

22 juin 2014

Station de Valberg, Alpes Maritimes
Deux parcours montagneux :
135km et 64km

Du verdoyant col des Champs (2080m) aux somptueuses Gorges rouges de Daluis, venez en prendre plein les yeux!

Informations et inscription
www.cyclovalberg.com

MBC **MAGNANBORNIOLA**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

NOS CORRESPONDANTS:

- > **Languedoc-Roussillon:** Jean-Denis Gely, 4, chemin de la Rivière, 11510 Fitou. E-mail: jdgely.lr54@bbox.fr. Tél.: 06 05 10 47 43.
 > **Midi-Pyrénées:** Alain Bilès, La Capelle, 81140 Puycelsi. Tél.: 06 15 73 66 33.

LANGUEDOC-ROUSSILLON > LA ROUE LIBRE GIGNACOISE

Club

« Les gamins avant tout »

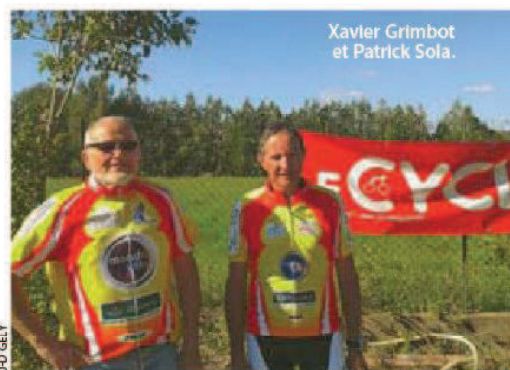
Gignac (Hérault) – La philosophie de ce club à la fois cyclotouriste et cyclosporitif, présidé par Xavier Grimbot, est tournée vers la formation des jeunes.

Gignac, joli bourg languedocien est connu des cyclosporitifs pour l'Héraultaise Roger Pigeon. Mais il existe dans cette commune un club polymorphe, la Roue libre gignacoise, avec deux sections route et VTT et l'affiliation FFC, FFCT, Ufolep et FSGT. De quoi satisfaire la centaine de licenciés.

Son président, Xavier Grimbot, est surtout fier de l'esprit de formation de son équipe : « Le club va bientôt fêter ses 20 ans et il est toujours aussi dynamique qu'à ses débuts. Notre priorité reste la formation des jeunes. Nous sommes trois à avoir le brevet d'Etat dont l'objectif est d'amener les gamins à se faire plaisir sur le vélo. Mais cela passe par le VTT, même si certains voudraient faire de la route. Nous avons actuellement une quarantaine d'enfants. Les meilleurs partent évidemment ensuite sur des teams de la région plus typés course. Victor et Clément Koretzky sont issus de cette

formation (Victor est champion du monde Junior de cyclo-cross, et Clément est pro chez Bretagne Séché Environnement). Nous avons même eu le jeune Théo Becerra qui a gagné la Boucle Nesquik du Tour de France 2012. Les gamins avant tout, c'est notre philosophie ! »

Patrick Sola, le responsable route, tient à ajouter : « Nous sommes aussi partenaires de l'Éducation nationale et, tous les mardis après-midi, nous assurons une formation à l'école de Gignac. Pour les grands, nous sortons tous les dimanches avec un départ depuis le parking de l'Intermarché de Gignac. La section route est formée de trois groupes de différents niveaux, nous roulons sur des distances évoluant entre 90 et 120 km. Le club participe aux différentes cyclosporitives et courses de la région. Nous organisons également notre randonnée de la Tour, en septembre, ainsi que notre point café en février. Cette année nous étions 346. »



Xavier Grimbot et Patrick Sola.

JD GEY

Xavier Grimbot conclut sur l'avenir : « Nous voulons redimensionner notre section route avec un team plus compétitif et nous espérons toujours notre première féminine. »

J.-D.G.

www.larouelibregignacoise.fr

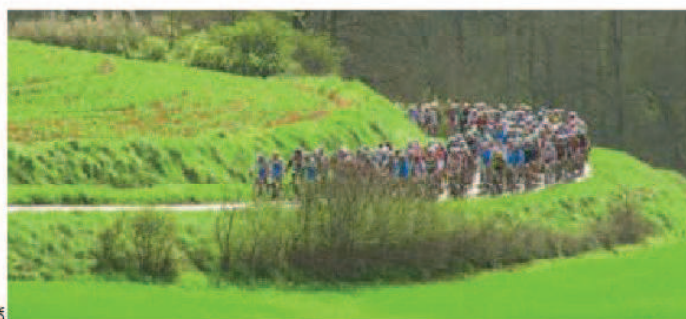
MIDI-PYRÉNÉES > L'AUSCITAINE

Cyclosporitif

Des cyclos et un organisateur contents

Ordan-Larroque (Gers) – C'est sous un beau soleil printanier, le dimanche 6 avril, que s'est déroulée la nouvelle édition de l'Auscitaine. Et cette 17^e édition fut un beau succès puisqu'ils étaient plus de 300 inscrits au départ.

Serge Valette est un organisateur heureux... et soulagé que cette nouvelle édition de l'Auscitaine se soit bien déroulée. « On réalise notre objectif en termes de participants en dépassant légèrement les 300 concurrents (313) dont 200 sur le grand parcours de 118 km et 100 sur le petit de 82 km. Et tout s'est bien passé au niveau sécurité ce qui est mon principal objectif. Avec une moto pour quinze cyclistes, en moyenne, on met vraiment l'accent sur l'encadrement », explique l'organisateur. Côté circuit, les concurrents sont gâtés car comme le précise Serge Valette, « on parcourt toutes les collines du Gers de travers donc cela écrème rapidement



Les collines du Gers offrent un beau terrain de jeu aux cyclosporitifs.

les pelotons... » Sauf cette année où la « course » ne s'est faite que très tardivement sur le grand parcours ce qui a profité à un tandem handisport, Mickaël Dhinnin et Damien Debeauvais, qui a pu ainsi

se détacher après la dernière côte et ils ont creusé l'écart dans le final. Serge Valette était d'ailleurs tout heureux de ce final. « Les cadors ont cadennassé la course et ils se sont fait piéger à la fin. C'est un beau symbole

de voir un tandem handisport l'emporter ! ». Autre point fort de l'épreuve, le repas régional très apprécié de tous, après l'effort. « On le prépare sur place, ce n'est que du frais. Et il a un tel succès que des personnes voulaient venir sur l'épreuve juste pour manger ! » La 18^e édition, qui se déroulera vraisemblablement début avril 2015, est déjà dans les tuyaux. « C'est un vrai bonheur d'organiser cette épreuve, de trouver un nouveau parcours, de voir les gens qui nous remercient le soir, après l'épreuve, pour le travail effectué... Cette récompense est le moteur pour recommencer l'année d'après ! », se réjouit Serge Valette.

F.P.

GUIDE PRATIQUE

>> Cyclos - Détaillants

La Pyrénéenne
Cyclo sportive

DIMANCHE 6 JUILLET 2014
SOULAN
ST LARY-SOULAN

Final de légende "au Pla d'Adet"

DEPART

Deux parcours:
"Les Quatre Vallées" 180 km
"Les Deux Vallées" 110 km

TROPHÉE LABEL D'OR

Le maillot souvenir offert aux 1000^{es} inscrits

Aspin
Tourmalet
Hourquette d'Anizan
Le Pla d'Adet

www.lapyreneenne.a3w.fr la.pyreneenne65@orange.fr

VERRES CORRECTEURS

YCÉBÉ
OAKLEY
adidas
Julbo

OPERA VISION

12, rue de la Closerie d'Adet
75009 Paris - Fax : 01 47 70 32 34

01 48 24 80 35

www.opticien-du-sport.com

LE VACON

fabrication de cadres & emallages sur mesures

17, rue de Conflans
51260 Marcilly-sur-Seine
Tél. : 03 26 81 10 39

www.levacon.com

(ALU / ACIER / TITANE / CARBONE - MONTAGE PERSONNALISÉ)

Le Galibier

BAROUDEUR

Grupetto

~~108€~~
89€
Offre Pack
Cuisseard + Maillot
Tailles du XS au XXL

Nouvelle Collection : Polos, T-shirts, Maillots, Cuissards...



www.grupetto-shop.com

EXCLUSIVEMENT SUR NOTRE SITE

NOS CORRESPONDANTS:

> PACA: Jean-Paul Vespini, 41, clos de Collet-Rouge, 13700 Marignane. Tél.: 04 42 77 13 17; 06 86 72 55 58. E-mail: vespini.jeanpaul@gmail.com
 > Corse: Noël Kruslin, lot. Paul-Mariani, 20250 Soveria. Tél.: 06 12 10 66 28. E-mail: noel.kruslin@gmail.com

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR > GRANFONDO GOLFE DE SAINT-TROPEZ

Épreuve



L'essor des Hollandais

Saint-Tropez (Var) – En avril, cette épreuve qui fait partie du Trophée Cycling Event a réuni un millier de participants de toutes les nationalités, et particulièrement des Néerlandais, venus en force cette année.

Des passages du Granfondo ont une vue directe sur la mer.



Pour sa 28^e édition, le Granfondo Golfe de Saint-Tropez a bénéficié d'un temps idéal, ce qui a permis au millier de concurrents et aux accompagnateurs de profiter pleinement du petit port où avaient lieu les préparatifs du départ, entre voiliers et yachts, sous le ressac apaisant de la Méditerranée. Alain Prost avait fait le déplacement pour se lancer dans le parcours de 136 km. On notait aussi la présence de très nombreux cyclistes

étrangers. C'est une des particularités du Granfondo, qui réunit en moyenne 17 nationalités, parce qu'il fait partie du Grand Trophée Cycling Event comprenant 12 épreuves internationales. Didier Miranda (Union cycliste du pays gapençais), 49 ans, vainqueur notamment de la 1^{re} édition de la Marmotte en 1998 (dernier vainqueur français), a accompli le grand parcours du Granfondo (179 km) et noté cette forte

participation étrangère :

« Cette fois-ci, ce sont les Néerlandais qui dominaient. On entendait parler hollandais dans tout le peloton ! D'habitude, c'étaient plutôt les Italiens, le Granfondo les attire. Il faut dire que l'on traverse tout le massif des Maures, dans un cadre magnifique. Je reprenais ma saison, j'avais seulement quelques sorties d'entraînement dans les jambes, mais je n'ai pas résisté à venir faire le grand parcours avec un ami. On a suivi notre rythme, le principal était de terminer. On a mis plus de sept heures ! En 28 éditions du Granfondo, je n'ai manqué que trois ou quatre participations. Cette cyclo me plaît parce qu'elle permet de monter de jolis cols (Collebasse, Canadel, Caguo-Ven, Babaou, Notre-Dame des Anges à 680 m, les Fourches et la montée du Reverdi) sans s'attaquer à des difficultés comparables aux cols des

Alpes. Là, on pédale sous le soleil, sur un parcours parsemé de belles ascensions. » Didier Miranda, kinésithérapeute, dispute cinq ou six cyclos dans l'année. Mais il est connu pour la défense de ces épreuves qu'il a favorisées, voici une dizaine d'années, en proposant la Charte du cyclosporitif. « Le Granfondo de Saint-Tropez est la seule des trois épreuves du Trophée de Provence (dont le Granfondo mont Ventoux Beaumes-de-Venise et la Grimpée du Ventoux) à faire découvrir les paysages du littoral méditerranéen », indique Jean-Louis Bourdeau, l'organisateur. Sur le plan sportif, l'épreuve a aussi été dominée par les étrangers. Sur le grand parcours, c'est en effet le Belge Michiel Minnaert qui s'est imposé, devant le Hollandais Martin Kelderman et l'Italien Luca Rocchi. J.-P.V.

CORSE > LA CYCLOCORSE

Cyclosporitif

Le soleil au sommet de Teghime



Bastia (Haute-Corse) – Première épreuve de la saison du challenge Cyclo'Tour Rotor, la cyclo insulaire a enfin profité de la météo la plus favorable. L'idéal pour innover avec une randonnée le samedi 19 avril.

La magnifique place Saint-Nicolas baignée de soleil, c'est ce que les organisateurs du Sprint Racing Club bastiais espéraient pour lancer vers le Cap Corse leur cyclo 2014. Leurs vœux ont été exaucés, les 250 participants à ce week-end de vélo en ont largement profité. Car il s'agissait cette année d'un week-end, une nouveauté pour ce rendez-vous désormais incontournable sur l'île. Une randonnée a fait son apparition le samedi. Elle a regroupé 70 cyclos qui ont roulé tranquillement, tout en jouant le jeu du défi sur deux ascensions chronométrées. Le lendemain, les compétiteurs se sont retrouvés sur les deux traditionnelles épreuves de 120 et 100 km, pour

un tour du cap plus ou moins long. Au sommet du col de Teghime, où est jugée l'arrivée depuis l'édition 2013, l'ancien champion de France Ufolep Patrick Fiorentino s'est imposé en



Entouré de Jean-Luc Chavanon et de Cédric Paluello, Patrick Fiorentino savoure sa victoire.

solitaire avec un peu moins d'une minute d'avance sur Jean-Luc Chavanon, membre de la patrouille Éco Cyclo qui prenait part à l'épreuve. Sur les 100 km, la victoire est également revenue à un coureur continental, en l'occurrence Brice Aerts, sociétaire du Vélo Club pontois. Après avoir grimpé un col dont la pente se durcit dans les derniers lacets, il a devancé d'un peu moins de deux minutes Julien Merle, de l'UC Salindres. Bénéficiant du partenariat de la Communauté d'agglomérations de Bastia, la CycloCorse a une fois encore confirmé son rang d'épreuve familiale, qui lui vaut sa place dans un challenge dont les épreuves se limitent à environ 500 cyclosporitifs. N.K.

PAYS D'AMBERT 63

AMBERT
Tél. 04 73 82 68 44
ambertvtt@free.fr
http://ambertvtt.free.fr

AUDE EN PYRÉNÉES 11

QUILLAN
Tél. 04 68 20 07 78
tourisme.quillan@wanadoo.fr
www.vit-pyrenees.com

LA PETITE MONTAGNE LIMOUSINE 19

CHAMBERET
Tél. 05 55 98 30 12
mairie.chamberet@wanadoo.fr
www.chamberet.net

HAUTES VOSGES 88

LA BRESSE
Tél. 03 29 25 70 00
info@hautes-vosges.net
www.hautes-vosges.net

GORGES LOT ET TRUYÈRE 12

ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE
Tél. 05 65 44 56 10
Infos@tourisme-entraygues.com
www.tourisme-entraygues.com

VALLÉES DES GAVES 65

LOURDES
Tél. 05 62 97 08 06
contact.portedesvallees@wanadoo.fr
www.lourdes-infotourisme.com

VERDON 04

DES COLLINES GRÉOUX LES BAINS
Tél. 04 92 78 01 08
tourisme@greoux-les-bains.com
www.greoux-les-bains.com

BUÈCH SISTERONNAIS 05

SERRES
Tél. 04 92 67 19 26
info@buech-rando.com
www.buech-rando.com

LES VALLÉES DU GAPENÇAIS 05

GAP
Tél. 04 90 54 04 29
tourisme-tallard-barci@wanadoo.fr
www.tourisme-tallard-barci.com

CHAMPSAUR VALGAUDEMAR 05

PONT DU FOSSÉ
Tél. 06 16 22 52 06
comcomtchampsaur@wanadoo.fr
www.champsaur-valgaudemar.com

PAYS DE JEAN ROBIC 56

PONTVY / RADEMAC / SAINT-AIGNAN
Tél. 02 97 25 04 10
tourisme@pontvycommunaute.com
www.pontvy-communaute.fr

PAYS DE SAINT-FÉLICIEN 07

SAINT-FÉLICIEN
Tél. 04 75 06 06 12
info@tourisme-saintfelicien.fr
www.tourisme-saintfelicien.fr

CASTAGNICCIA MARE I MONTI 28

MORIANI / VESCOVATO / FOLELLI
Tél. 04 95 38 41 73
contact@castagniccia-maremonti.com
www.castagniccia-maremonti.com

MONTS DU PILAT 42

BOURG-AGENTAL / SAINT GENÈST MALIFAUX
Tél. 04 77 51 23 84
ot.haut-pilat@wanadoo.fr

TOURNUGEOIS 71

TOURNUS
03 85 27 00 20 / ot-com@tourmugeois.fr
www.tourmugeois.fr

VILLARD DE LANS 38

VILLARD DE LANS
04 76 95 10 38 / info@villarddelans.com
http://www.villarddelans.com

SAINT POMPON PÉRIGOR NOIR 24

SAINT POMPON
06 15 82 07 29
veloclubpomponnais@wanadoo.fr
http://veloclubpomponnais-over.blog.com/

DIOLS 26

DIE
04 75 22 03 93
contact@diols-tourisme.com
http://www.diols-tourisme.com

NOUVEAUTÉS 2014

18
SITES
LABELLISÉS
"ESPACE
CYCLOSPORT"



4 CRITÈRES OBLIGATOIRES

4 circuits minimum classés selon leurs difficultés.
Un point de départ ouvert toute l'année.
Un panorama des circuits disposé au point de départ.
Une carte des itinéraires ou une fiche descriptive des parcours.



RENSEIGNEMENTS :
SITESVTT@FFC.FR / 01 49 35 69 24

LES SYBELLES



STAGE CYCLISTE AG2R LA MONDIALE PRO CYCLING TEAM

Participez à un stage encadré par le staff
de l'équipe AG2R LA MONDIALE !
À LATOISSUIRE DU 5 AU 12 JUILLET OU DU 12 AU 19 JUILLET 2014

- Encadrement par les professionnels de l'équipe AG2R LA MONDIALE
- Soutien mécanique
- Évaluation du potentiel physique
- Réunions thématiques (entraînement, mécanique, nutrition)
- Séances de massages
- Échange avec les coureurs professionnels

L'OPPORTUNITÉ DE PASSER UN MOMENT UNIQUE
encadré et organisé par les professionnels de l'équipe, venez gravir les cols mythiques !

À PARTIR DE 1 500* € LA SEMAINE PAR PERSONNE

* Ce prix inclut l'hébergement en hôtel** 6 jours pension complète, ainsi que toutes les activités du stage.

Renseignements techniques
Chambéry Cyclisme Formation
211 chemin des écouffis 73000 Chambéry
04 79 33 23 09 - vincenc.bernier@chamberycyclismeformation.com

Renseignements et inscriptions
Office de Tourisme La Toussuire - 04 79 83 06 06 - info@la-toussuire.com





Vous nous écrivez...

PENDUES!

■ Je viens d'acquérir une paire de jantes Mavic Ksyrium Elite. Dans la notice d'utilisation de ces roues (qui, soit dit en passant, est écrite avec une police de caractères minuscule), il est conseillé de ne pas suspendre son vélo par une roue. Or il me semble avoir vu dans un de vos articles une photo où l'on pouvait voir l'intérieur d'un camion d'une équipe pro avec les vélos rangés verticalement et donc fort probablement suspendus par une roue. Quel est le risque?

@ **Bruno Chauteur**

Effectivement, il vaut mieux ne pas suspendre un vélo par la jante. Cette précaution s'explique du fait que les roues et surtout les jantes sont étudiées pour fonctionner dans certaines conditions. La traction sur la partie supérieure de la jante n'en fait pas partie. Avec une jante profilée, le bord d'attaque peut être aplati; avec une jante « plate », une empreinte peut apparaître au fil du temps. Dans les deux cas, on peut endommager un rayon. Bref, à éviter sur une jante alu et encore plus sur du carbone. Dans les camions ateliers, les vélos sont accrochés verticalement par la fourche et non par la roue, un support intégrant un axe et un blocage rapide assurent la fixation. Les roues sont rangées sur des supports en forme de fourche. Dans les camions, vous ne trouverez aucune roue accrochée par la jante, ne serait-ce que pour garantir une bonne tenue lors des déplacements.

CUISSARD TROP LONG

■ Suite à votre article sur les cuissards dans la revue n° 447 de mai 2014, je voudrais savoir quelle marque me conviendrait pour un cuissard homme sans bretelles, car je constate que vos cuissards sont trop longs pour ma taille 1,64 m.

@ **Max Ziegler, Cosnac (19)**

La plupart des marques proposent des cuissards sans bretelles. C'est tout du moins le cas des enseignes non latines (Specialized, Sugoi, Pearl Izumi, Louis Garneau, Assos, Gore Bike Wear...). Maintenant, pour la longueur des jambes, un essai s'impose.

PROTHÈSE DU GENOU

■ Depuis 2011 (à 60 ans), j'ai une prothèse totale du genou gauche et j'ai repris le vélo doucement à raison de 1 600 km/an. Avant l'opération, je parcourais de 8 500 à 9 000 km/an. Mon rhumatologue me dit qu'il est préférable d'emporter des braquets plus petits. J'aimerais avoir l'avis de lecteurs qui sont dans mon cas et savoir quels sont les risques éventuels.

@ **Jean-Claude Loigerot**

Vous pouvez également vous rapprocher d'un médecin sportif qui pourra vous donner des informations sur votre pratique et sur les risques encourus et compléter les recommandations de votre rhumatologue. Tous les témoignages sont bons à prendre...

CAS DES COLS

■ Je suis allé monter le col de Sant Pere de Rodas avec ma femme qui fait du vélo. Je peux vous dire qu'il n'y a rien à reprocher à la page que vous avez fait paraître sur ce col. Belle montée, jolie vue sur la côte et sur le monastère que l'on découvre en montant. Nous sommes redescendus par l'autre versant, où la route est aussi belle.

@ **Lucien Louessard**

DÉLAIS À RALLONGE

■ Quand va-t-on obliger une marque à respecter ses engagements? J'ai commandé un Cannondale Synapse à 5 000 € le 20 août 2013 et, à ce jour, la livraison est repoussée à la fin février. Sept mois, un record... Julien, le correspondant de la marque, ne m'a pas convaincu du retard, je pense que la commande a été oubliée ou que le cadre a eu un accident. La taille 48 n'est pas une raison valable de retard. Un fournisseur doit être capable de respecter ses délais. J'attends toujours un courrier d'explication du directeur.

@ **Guy Hoff, Tomblaine (54)**

■ Étant pratiquant et désirant changer de monture, je me suis dirigé vers un Specialized Expert Disc. Je commande mon vélo le 26 octobre 2013 avec une date de livraison pour le 15 décembre. Je me présente mi-décembre et le vendeur me dit au 15 janvier. Un peu de patience et finalement j'ai eu mon vélo le 1^{er} février. Je vois encore l'embarras du vendeur m'annonçant que le délai de livraison est poussé et repoussé, en m'expliquant que Specialized comme d'autres fabricants ont tellement de modèles qu'ils doivent faire des fenêtres de production pour chacun, avec en plus les soucis de sous-traitance et de transport. Le détaillant m'explique aussi qu'il a commandé des vélos en septembre et qu'en février, il n'était même pas sûr de les avoir! Bref, commander un vélo est presque aussi long que commander une voiture neuve, et s'il faut commander le vélo collection 2013 pour l'avoir en 2015, où allons-nous? Je remercie mon détaillant de cycles pour ses conseils et la franchise qu'il a eue.

@ **Julien Blanchard**

Les nouveautés se succèdent à un rythme effréné, mais les livraisons peinent. Voici le constat que l'on peut faire aujourd'hui. Nous sommes presque revenus à ce que nous connaissions il y a trente ans: quand on voulait acheter un vélo non produit en France, on attendait de trois à six mois. Des marques beaucoup plus importantes, moins nombreuses, une fabrication délocalisée, une certaine complexité dans les composants font que, malgré la standardisation de l'offre (longueurs de manivelles, de potence, de développements), les vélos deviennent rares. Les marques réagissent « mondialement » quand elles conçoivent leurs modèles. Elles décident des tailles à fournir dans chaque pays ou continent et projettent leur production en conséquence. Une fois que c'est fait, on ne peut plus revenir en arrière, du moins rapidement, et on doit composer avec le « lot » attribué. Si « localement » une taille vient à manquer, le vélo est

indisponible jusqu'à la prochaine vague de production, suivie du temps de transport, les bateaux ne partant que lorsqu'ils sont en pleine charge. Comptez pour tout cela trois ou quatre mois. La production peut également être « insuffisante » s'il y a un taux de rebuts plus important que prévu. De même, des accessoires peuvent manquer et empêcher le montage des vélos. Combien de modèles sont-ils ainsi bloqués parce qu'une batterie, un dérailleur ou un type de roue ne sont pas disponibles? Autrefois, les marques de vélos avaient leurs fournisseurs quasiment sous la main, disposaient d'un stock de consommables et montaient leurs roues elles-mêmes. Maintenant, il reste quelques fournisseurs qui sont assez éloignés et qui travaillent avec tout le monde.



DR

L'ASTUCE DU MOIS

Patrick Bret protège son vélo des chocs de la chaîne durant l'entretien et le transport avec un moyen original:

« J'utilise un petit tuyau en caoutchouc coupé dans le sens de la longueur que je passe sur la chaîne. Je protège dès lors la base de tous les chocs. »

N'hésitez pas à nous faire profiter de vos « trucs et astuces » en écrivant au magazine. Chaque mois, la meilleure idée sera publiée et son auteur gagnera un abonnement d'un an au Cycle.

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT



Retrouvez d'autres offres sur motorpresse-la-boutique.fr

LE CYCLE 1 an (12 n°)
+ La montre édition limitée

61€

AU LIEU DE 91,40€*



La montre Le Cycle édition limitée

- Bracelet polyuréthane gris foncé
- Module Digital
- Chrono au 1/100ème de seconde
- Affichage heures - minutes - secondes - date (mois et jour)
- Affichage de l'heure en format 12 heures ou en format 24 heures
- Alarme et fonction carillon à chaque heure
- Rétro-éclairage du cadran
- Étanche 3 AM
- Garantie 1 an



LE CYCLE, le magazine N°1 des pratiquants

BULLETIN D'ABONNEMENT

À compléter et à retourner accompagné de votre règlement à : LE CYCLE
Service Abonnements - 17 Route des Boulangers - 78926 Yvelines Cedex 9.

Oui, je profite de votre offre et je m'abonne au CYCLE pour un an (12 n°) + la montre Le Cycle au prix de 61 € au lieu de 91,40 €*.
Je recevrai ma montre Le Cycle dans un délai de 4 semaines à compter de la date de réception de mon règlement.

Je choisis de régler par :

- Chèque bancaire à l'ordre de Motor Presse France
 Carte bancaire (Visa, Eurocard, Mastercard)

N° _____

Date de validité _____

Date et signature obligatoires :

A14448 - NH12P08

Mes coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : _____ Ville :

E-mail :

Oui, je souhaite être informé des offres commerciales du Cycle

Oui, je souhaite être informé des offres commerciales de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. Offre valable jusqu'au 30/09/2014, réservée à la France métropolitaine. Tarifs étrangers nous consulter svp au 00 33 1 55 56 70 52. Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous l'écrire en indiquant vos coordonnées. Vous pouvez acquérir séparément les 12 n° du Cycle au prix de 62,40 € et la montre Le Cycle au prix de 29€ (+5 € de frais d'envoi).

AVEZ-VOUS PRÉVU D'ALLER EN MONTAGNE CET ÉTÉ POUR GRIMPER DES COLS ?



E. FONDRE

LES RÉSULTATS	
OUI >	79%
NON >	21%

La montagne attire toujours autant. Vous serez, cette année encore, très nombreux à prendre la route des grands cols pour en prendre plein les yeux.

OUI **UNE BONNE ALCHEMIE**
Effectivement, l'été, c'est direction la montagne pour passer des vacances en famille. Que ce soit pour suivre une étape du Tour ou pour la beauté des paysages, pour se retrouver seul loin des voitures, car finalement, la montagne et le vélo sont complémentaires.
Jean-Marc Palosse

OUI **DES SOUVENIRS INOUBLIABLES**
Le vélo en montagne durant l'été laisse des souvenirs inoubliables. Les images d'une montée de col vous restent en mémoire avec des images formidables de paysage... Et que d'histoires à raconter ensuite!
Daniel Pevaud

OUI **REVOIR MES TERRES D'ORIGINE**
J'ai longtemps habité en montagne et, depuis que j'ai déménagé loin des massifs, cela me manque. Alors, je profite de l'été pour redécouvrir mes routes d'enfance, dans le massif de la Chartreuse.
Pierre Sabot

OUI **DE NOUVEAUX COLS À GRAVIR**
Depuis que je pratique le cyclisme sur route, je ne passe pas un été sans escalader des cols. Chaque année, je me fixe des nouveaux objectifs et de nouveaux cols à gravir toujours exclusivement dans les Pyrénées.
Kevin Poirson

OUI **DIRECTION LES VOSGES**
Je ne gravirai pas les cols les plus durs ni les plus hauts, mais les Vosges sont une bonne façon de se faire plaisir, avec un pourcentage régulier sans être trop abrupt et la possibilité d'enchaîner plusieurs cols dans une journée.
Fabien Loisel

NON **TROP LOIN DE MON DOMICILE**
Habitant en Belgique, je vais en montagne à l'occasion des grandes vacances en famille, avec les enfants. Et comme c'est une année sur deux à la montagne et que j'y suis allé l'an passé, ce ne sera donc pas pour 2014.
Alain Nizette

OUI **POUR PROGRESSER EN COMPÉT'**
Je fais de la compétition, en Cadets, et il m'apparaît important de m'habituer aux longues escalades dès maintenant, pour être à l'aise lors des grandes courses futures en Juniors, et m'améliorer également avant les épreuves de fin de saison.
David Singer

OUI **LE VENTOUX COMME OBJECTIF**
J'ai prévu d'escalader le mont Ventoux. Je l'ai fait il y a deux ans, mais sans préparation ni boisson conséquente. Cette année, je partirai mieux organisé. Ce sera ma revanche face au « géant de Provence »!
Sylvain Boursier

NON **IL N'Y A PAS ASSEZ DE KILOMÈTRES**
Je n'irai pas cette année car je n'ai pas pu m'entraîner correctement au printemps. Et je sais, pour l'avoir déjà fait, que monter un col sans entraînement, c'est l'enfer! Il n'y a pas de plaisir dans ces circonstances, donc je m'abstiens.
Yves Deruda

LISTE DES DISTRIBUTEURS

- ASSOS, ESM, tél.: 04 79 84 36 80, Info@esm-sport.com, www.assos.com
- AZR, tél.: 04 75 45 18 33, www.azr-lunettes.com
- BIKEUROPE, tél.: 0 825 00 44 04, www.trekbikes.com
- BOLLÉ, www.bolle-europe.fr
- B'TWIN, tél.: 0 810 08 08 08, www.btwincycle.com
- CAFÉ DU CYCLISTE, www.cafeducycliste.com, tél.: 01 39 17 37 88
- CAMPAGNOLO FRANCE, tél.: 04 77 55 63 05, www.campagnolo.com
- CANNONDALE, Cycling Sport Group, tél.: 00 41 61 48 79 380, serviceclient@campagnolo.com, www.cannondale.com
- CANYON, Canyon France, tél.: 06 90 71 01 32, france@canyon.com, www.canyon.com
- CÉBÉ, www.cebe.com
- CYCLEUROPE, tél.: 03 25 39 39 39, www.gltane.com
- DAGG, tél.: 01 34 66 69 46, www.dagg.fr
- DEMETZ, tél.: 01 49 30 05 00, www.demetz.fr
- DOUZE DENTS, www.douzedents.com
- EKOI, tél.: 0 800 30 30 99, www.ekoi.fr
- ESM, tél.: 04 79 84 36 80, www.esm-sport.com
- FIZIK, www.fizik.it, t.synowiec@selleroyal.com ou tél.: 06 07 70 82 17
- FSA, ESM, tél.: 04 79 84 36 80, Info@esm-sport.com, www.fullspeedahead.com
- GARMIN FRANCE, tél.: 01 55 17 81 89, www.garminfrance.com
- GRUPETTO, www.grupetto-shop.com ou tél.: 05 59 54 78 45
- GURU, Guru Cycles France, tél.: 06 75 90 52 34, bicycle66@gmail.com, www.gurucycles.com
- HORS CATÉGORIE, tél.: 02 40 02 34 76, www.horscategorie-boutique.fr
- LE COQ SPORTIF, www.lecoqsportif.com
- LOOK, Look Cycles, tél.: 03 86 71 63 00, siteinternet@lookcycle.fr, www.lookcycle.com
- MAILLON, tél.: 05 56 38 63 00, www.maillon.fr
- NAKAMURA, Intersport, tél.: 01 69 10 82 00, www.intersport.fr
- OAKLEY, www.oakley.com
- OVERSTIM.S, Diété Sport, tél.: 02 97 63 82 61, commercial@overstims.com, www.overstims.com
- RAPHA, www.rapha.cc
- RYDERS FRANCE, www.ryders-france.com
- SCOTT SPORTS, tél.: 04 50 64 24 00, www.scottusa.com
- SHIMANO FRANCE, tél.: 03 21 73 25 25, www.shimano-france.com
- SPECIALIZED, Specialized Europe, tél.: 04 75 60 00 05, infofrance@specialized.com, www.specialized.com
- SPLUK, Spluk France, tél.: 06 71 84 72 51, www.spluk.com
- SPORT PULSION, tél.: 04 50 46 50 50, velo@sportpulsion.fr
- STEVAN11, tél.: 06 09 11 28 93, www.stevan11.fr
- ZIPP, Dagg, tél.: 01 34 66 69 46, contact@dagg.fr; Sawye, tél.: 04 74 36 13 77, info@sawye.fr; Winora, tél.: 0 800 64 65 66, contact@winora-group.com



OUI ou NON

ÊTES-VOUS SATISFAIT DU CHOIX ET DU SERVICE PROPOSÉS DANS LES MAGASINS DE CYCLES ?

Envoyez votre réponse avant le 27 mai par mail (le.cycle@motorpresse.fr) ou Internet (www.lecycle.com, rubrique « Débat du mois »). Un abonnement d'un an au « Cycle » est à gagner, après un tirage au sort.



KÉO 2 MAX PROTEAM CARBON

Roulez aux couleurs des meilleures équipes

Bénéficiez du 1er juin au 31 juillet 2014 d'une remise de 40€ sur l'achat d'une paire de Kéo 2 Max Carbon ProTeam*, en échange de vos anciennes pédales.

* Kéo 2 Max Carbon Oméga Pharma Quick Step ou Kéo 2 Max carbon Tinkoff Saxo ou Kéo 2 Max Carbon Movistar Team.

Conditions et détails de l'opération sur :

lookcycle.com



INVENTEUR DE LA PÉDALE AUTOMATIQUE

SHIMANO

'POUR MOI
ABANDONNER
ETAIT
IMPENSABLE'

#BELIEVE



Scannez le code, regardez la vidéo sur [weraceshimano.com/believe](http://www.weraceshimano.com/believe)
et partagez vos exploits sur [facebook.com/shimanoroad](https://www.facebook.com/shimanoroad)

CAHIER À
DÉTACHER

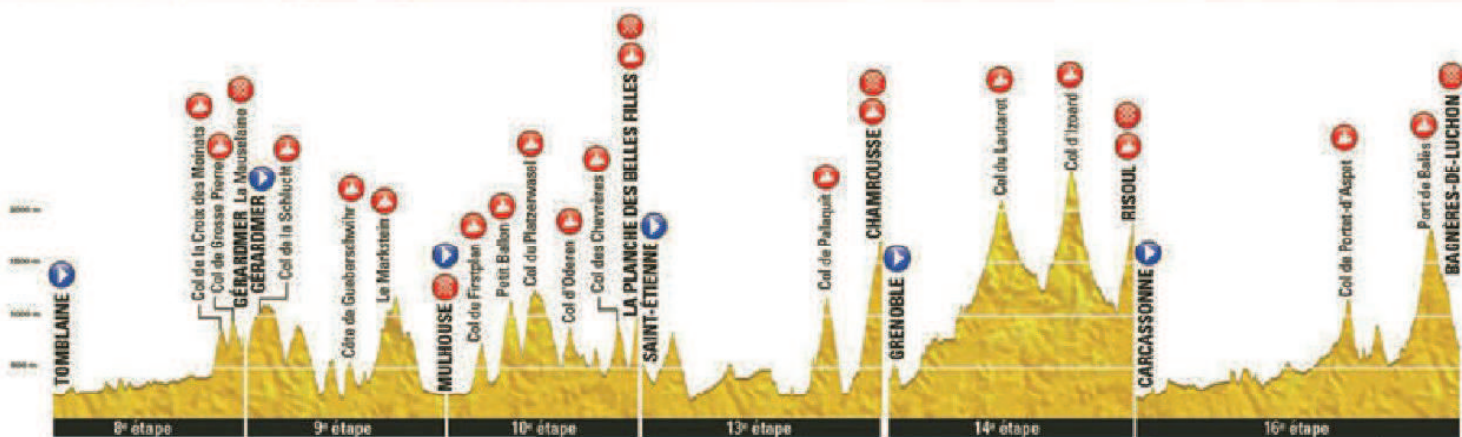


SPOTTI

LES PLUS BEAUX COLS du TOUR DE FRANCE 2014

commentés par David Moncoutié, Thibaut Pinot,
Alexandre Geniez, Christophe Kern et Thierry Gouvenou

Cette année, le Tourmalet sera escaladé par La Mongie.





18 cols commentés par :



David Moncoutié

Coureur professionnel de 1997 à 2012 chez Cofidis
Spécialité : grimpeur



Alexandre Geniez

Professionnel depuis 2010, membre de l'équipe FDJ.fr depuis 2013
Spécialité : grimpeur



Christophe Kern

Professionnel depuis 2003, membre du Team Europcar depuis 2011
Spécialité : rouleur



Thibaut Pinot

Coureur professionnel depuis 2010 dans l'équipe FDJ.fr
Spécialité : grimpeur



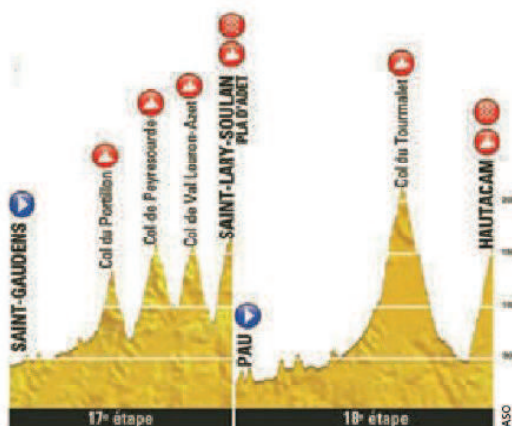
Thierry Gouvenou

Professionnel de 1991 à 2002
Directeur de course chez Amaury Sport Organisation organisateur du Tour de France

Textes : Jean-Paul Vespini

SOMMAIRE

- 4 Croix des Moinats, 8^e étape du Tour 2014
- 5 Markstein, 9^e étape
- 6 Petit Ballon, 10^e étape
- 7 Platzerwasel, 10^e étape
- 8 Planche des Belles Filles, 10^e étape
- 10 Palaquit, 13^e étape
- 11 Montée de Chamrousse, 13^e étape
- 12 Lautaret, 14^e étape
- 13 Izoard, 14^e étape
- 14 Montée de Risoul, 14^e étape
- 16 Portet-d'Aspet, 16^e étape
- 17 Port de Balès, 16^e étape
- 18 Portillon, 17^e étape
- 19 Peyresourde, 17^e étape
- 20 Montée de Val-Louron-Azet, 17^e étape
- 21 Montée de Plat d'Adet, 17^e étape
- 22 Tourmalet, 18^e étape
- 23 Montée d'Hautacam, 18^e étape



21 Montée de Plat d'Adet



DIFFICULTÉ: ▲▲▲△△△ > DÉPART: VAGNEY (88) > DISTANCE: 7,6 KM > DÉNIVELLÉ: 456 M > POURCENTAGE MOYEN: 6 % > POURCENTAGE MAXI: 7,5 %

Le premier col du Tour

Le col des Moinats fait une belle entrée sur le Tour, puisque ce sera la première fois qu'il sera escaladé lors de l'épreuve reine et que ce sera le premier col abordé en France. Les coureurs auront en effet juste grimpé la petite côte de Holme Moss, lors de la 2^e étape conduisant à Sheffield.

Dans les Vosges, la route du col de la Croix des Moinats a rendez-vous avec l'histoire... À la Piquante Pierre, à proximité, la Résistance avait en effet pris le maquis face à l'envahisseur allemand durant la Seconde Guerre mondiale. Au sommet, un monument est aussi érigé en hommage aux goumiers marocains, soldats qui ont lutté pour la France sur ces lieux de bataille.

Concernant la montée du col, bien connue des cyclistes vosgiens, elle est assez dure au début et juste après la traversée de Basse-sur-le-Rupt, dont on aperçoit la rivière qui a donné son nom à la commune. Mais dans l'ensemble, l'ascension est plutôt facile, avec en prime de belles vues sur les crêtes des Vosges. Mais gare à la chaleur: le col n'offre pas beaucoup de coins d'ombre et, dans ce paysage champêtre, la montée peut devenir une vraie galère! ☀



Y. BLANC

Le point de vue de Thierry Gouvenou

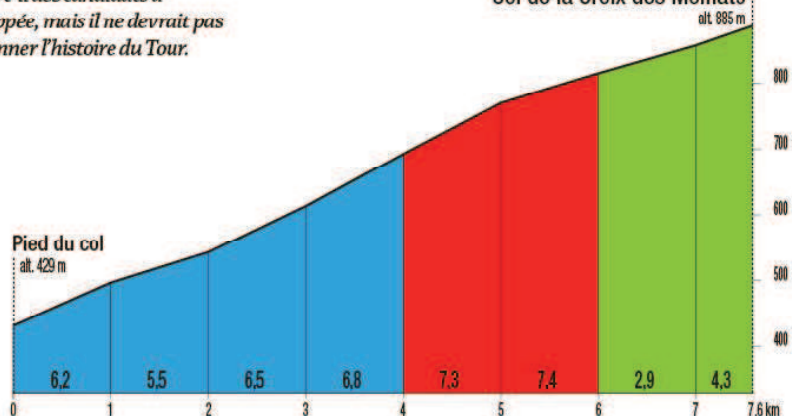
Le Tour de France n'y est jamais passé, mais le Tour de l'Avenir l'avait emprunté en 2009 pour arriver à Gérardmer (avec la victoire du Russe Timofey Kritskiy), l'année où Romain Sicard a remporté le classement général. C'est le col parfait pour débiter la montagne: pas trop violent, sur une belle route, il va permettre aux équipes de se mettre dans l'allure. Il est bien placé pour le final de l'étape, très vallonné.



Il s'agit d'une étape courte (161 km), où ce premier col se présente en éclaircie avant le col de Grosse Pierre et l'arrivée au sommet de Gérardmer. Sans doute inspirera-t-il des candidats à une échappée, mais il ne devrait pas révolutionner l'histoire du Tour.



Col de la Croix des Moinats



INFOS PRATIQUES

Office de tourisme des Vosges:
tél. 03 29 24 12 17.

LES MANIFESTATIONS

- La Vosgienne: tél. 03 89 37 96 20.
- Les Ballons vosgiens: tél. 03 29 63 35 94.
- La Montée du Ballon d'Alsace:
tél. 06 75 78 64 09.
- La Route verte: tél. 06 85 15 48 18.

LES BONNES ÉTAPES

- À Cornimont (88): Auberge de la Chaume du Grand Ventron, tél. 03 29 25 52 53.
- À Liézey (88): Auberge de Liézey, tél. 03 29 63 09 51. Ancienne ferme rénovée.
- À Gérardmer (88): Hôtel de la paix, tél. 03 29 63 38 78.

9^E ÉTAPE DU TOUR

Markstein (1 184 m, 1^{re} cat.) Versant est

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: BUHL (68) > DISTANCE: 18,8 KM > DÉNIVELÉ: 842 M > POURCENTAGE MOYEN: 4,5 % > POURCENTAGE MAXI: 9,8 %



En deux passages

Assez méconnu, le Markstein est un col régulièrement gravi par les coureurs du Tour d'Alsace. Cette station de ski du Haut-Rhin relie la vallée de la Thur, côté Thann, avec la vallée de la Lauch, côté Guebwiller.

En 1997, le Markstein avait fait une entrée remarquable dans le Tour, lors de l'étape Colmar-Montbéliard. Ce jour-là, l'équipe Festina de Richard Virenque avait tenté le tout pour le tout pour lâcher Yan Ullrich. C'est finalement Didier Rous qui s'était imposé devant Pascal Hervé.

Cette année, le col de Markstein est au programme des deux étapes alsaciennes du Tour. Lors de Gérardmer-Mulhouse, le 13 juillet, les coureurs l'aborderont par la vallée de la Lauch depuis Lautenbach (396 m), soit une montée de 18 km. Ça monte plutôt régulièrement pendant les dix premiers kilomètres, puis la pente devient plus sévère (jusqu'à 9 %) à partir du lieu-dit Dauvillers. Au sommet, les coureurs prendront la fameuse route des Crêtes en direction du Grand Ballon. Le lendemain, 14 juillet, entre Mulhouse et la Planche des Belles Filles, le Tour plongera vers le Markstein au 78^e km, par la route des Crêtes, après avoir monté au Platzerwasel et au Breitfirst. ●



Le point de vue de Thierry Gouvenou

Le Markstein offre une belle route, une départementale très large et agréable qui s'enfonce dans un fond de vallée. Au début, on ne sait pas trop où commence le pied du col, ça monte doucement. Puis, après une longue descente, qui passe à proximité du lac de la Lauch, la pente devient plus raide, à 8 % environ. Mais ce n'est pas une ascension où l'on laisse beaucoup d'énergie.

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de Guebwiller: tél. 03 89 76 10 63, info@tourisme-guebwiller.fr

LES MANIFESTATIONS

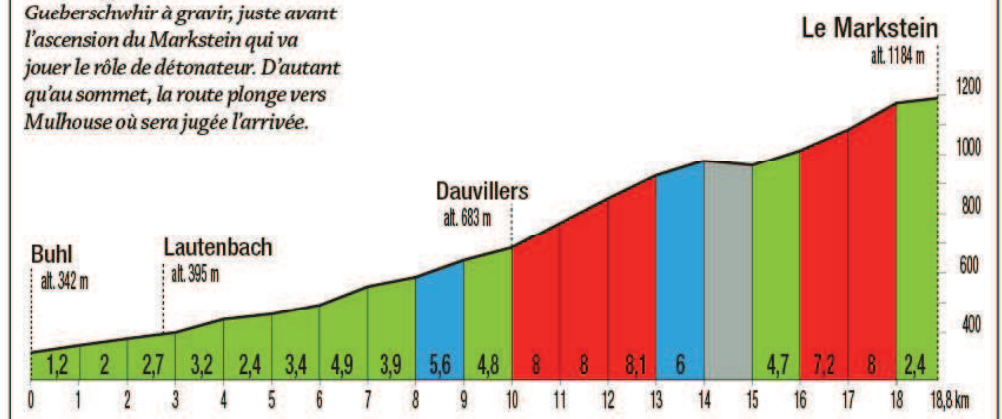
- Randonnée Ried Vosges Vignoble: tél. 03 89 47 78 81.
- La Vosgienne: tél. 03 89 37 96 20.
- Les 100 km d'Urschenheim: tél. 03 89 47 78 81.

LES BONNES ÉTAPES

- Au Markstein (68): hôtel-restaurant Wolf, tél. 03 89 82 64 36. À 1 240 m d'altitude.
- Au Markstein (68): restaurant Le Tremplin, Speck Sports, tél. 03 89 38 25 92.
- À Murbach (68): chambres d'hôtes Le Schaeferhof (ancienne bergerie du XVIII^e siècle), tél. 03 89 74 98 98.



Sur les deux étapes du Tour de France avec le Markstein, on retiendra celle de Gérardmer-Mulhouse. Voilà sans doute une journée propice aux échappées avec la côte de Gueberschwhir à gravir, juste avant l'ascension du Markstein qui va jouer le rôle de détonateur. D'autant qu'au sommet, la route plonge vers Mulhouse où sera jugée l'arrivée.



Petit Ballon (1 163 m, 1^{re} cat.) Versant nord



DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲ > DÉPART: MUNSTER (68) > DISTANCE: 11,6 KM > DÉNIVÉLÉ: 778 M > POURCENTAGE MOYEN: 6,7% > POURCENTAGE MAXI: 9,5%

Pour se mettre en jambes

On entre ici dans le territoire des Vosges avec une succession de cols de moyenne montagne, dont le Petit Ballon que le Tour de France inaugure cette année. Ce n'est pas le plus facile. Il sera escaladé après le col du Firstplan, déjà gravi à trois reprises par la Grande Boucle.

On l'appelle le Petit Ballon par opposition au Grand Ballon, le massif le plus haut de la région (à ne pas confondre avec le Ballon d'Alsace), mais ce col n'a rien de petit, et dès les premières rampes, on se rend bien compte que son ascension n'est pas du tout facile. Au début, du côté de Munster, la pente offre des passages à 8%. La route très étroite s'élève dans la forêt. Elle dévoile un paysage vosgien splendide et il faut prendre le temps d'admirer les sapins et d'en apprécier la forte odeur. Sur la fin, les derniers kilomètres sont plus roulants. Ils permettent de récupérer avant la descente (attention aux gravillons) et éventuellement l'ascension du col de Platzerwasel (voir page ci-contre), qui se présente en enfilade. Ce sera la première fois que le Tour empruntera cette route depuis le village de Luttenbach, dont le nom signifie « ruisseau bruyant », sans doute parce qu'il est traversé par la rivière Fecht. On dit aussi que Voltaire est passé par là... ●



F. WILET

Le point de vue de Thibaut Pinot

On l'appelle le Petit Ballon, mais il est bien plus difficile que le Ballon d'Alsace. C'est sans doute le col le plus dur de la région. Il monte pendant plus de 10 km, on est toujours en souffrance sur la route. La fin est plus dure, à 7% au moins. Je l'ai monté plusieurs fois, il n'est vraiment pas facile.

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de la vallée de Munster: tél. 03 89 77 31 80.

LES MANIFESTATIONS

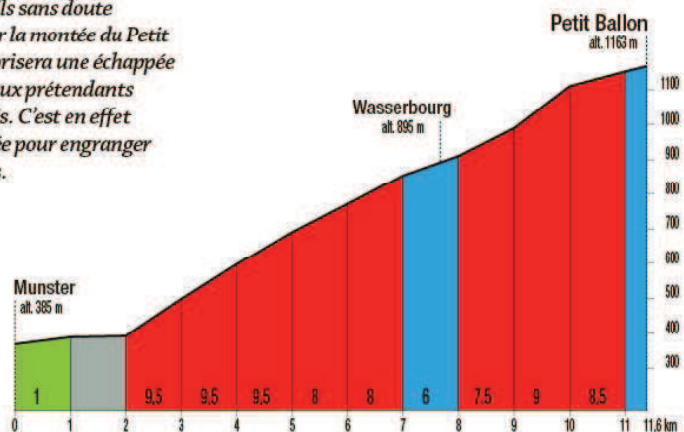
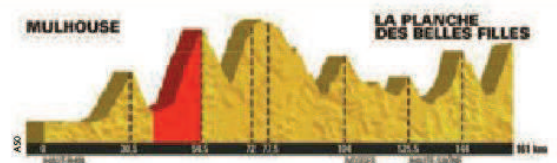
- Course cyclo en ligne: tél. 03 89 77 28 82.
- Randonnée Ried Vosges Vignoble: tél. 03 89 47 78 81.
- La Vosgienne: tél. 03 89 37 96 20.

LES BONNES ÉTAPES

- A Wasserbourg (68): ferme-auberge Wassmatt, tél. 03 89 77 25 55. Située sur le col.
- A Sondernach (68): ferme-auberge Rothenbrunnen, tél. 03 89 77 33 08. Sur le col.



C'est la deuxième difficulté d'une étape de moyenne montagne vosgienne, avec cinq cols à gravir avant le final à la Planche des Belles Filles. Aussi les coureurs déclencheront-ils sans doute les hostilités sur la montée du Petit Ballon, qui favorisera une échappée avec de nombreux prétendants au maillot à pois. C'est en effet la bonne journée pour engranger quelques points.





DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲△△ > DÉPART: MUNSTER (68) > DISTANCE: 16,2 KM > DÉNIVELÉ: 781 M > POURCENTAGE MOYEN: 4,8 % > POURCENTAGE MAXI: 9,6 %

L'attaque de Chavanel

Le Tour n'a abordé cette difficulté qu'à trois reprises dans sa longue histoire. On se souvient qu'il avait permis à Lucien Aimar de s'imposer au sommet du Ballon d'Alsace, en 1967, et qu'on y avait vu, en 2009, Sylvain Chavanel passer en tête de l'étape, remportée à Colmar par Heinrich Haussler.

Au cœur du parc naturel régional des ballons vosgiens, le col du Platzerwassel peut surprendre plus d'un coureur du Tour de France par ses rampes assez dures, entre 8 et 10 % une fois passé Sondernach (68). Notez que ce village célèbre cette année le 70^e anniversaire de la chute d'un bombardier anglais, lors de la Seconde Guerre mondiale, « afin que cette tragédie ne tombe pas dans l'oubli ».

Le col du Platzerwassel est assez roulant au début de son ascension. Par la suite, il devient plus difficile sur la dernière moitié du parcours, que l'on effectue à travers la forêt. Notez que les coureurs emprunteront uniquement les six derniers kilomètres de la montée, soit la partie la plus dure juste après avoir négocié la descente étroite et technique du Petit Ballon. Une fois le col franchi, la difficulté se prolonge encore sur 2 km jusqu'au Breitfirst (1282 m), sur des pentes supérieures à 10 %.

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de la vallée de Munster: tél. 03 89 77 31 80.

LES MANIFESTATIONS

- Randonnée Ried Vosges Vignoble: tél. 03 89 47 78 81.
- La Vosgienne: tél. 03 89 37 96 20. Cette cyclosportive est organisée tous les deux ans et aura lieu en septembre 2014.
- Course cyclo en ligne: tél. 03 89 77 28 82.

LES BONNES ÉTAPES

À Muhlbach-sur-Munster (68): Ferme-Auberge du Gaschney, tél. 03 89 77 63 73; Villa de Sendenbach, tél. 03 89 77 61 34.



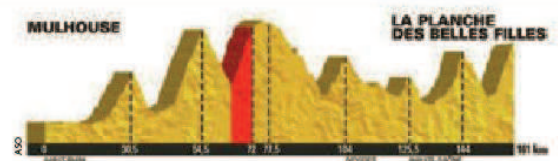
Y. BLANC

Le point de vue de Christophe Kern

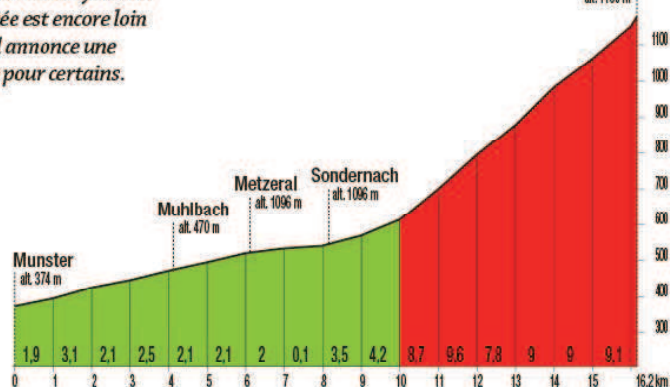
Je l'ai monté pendant le Tour 2009. C'est une ascension assez raide, dès le pied, pas très longue, caractéristique des cols des Vosges. Au sommet, on ne bascule pas toute de suite dans la descente. Il y a une longue partie de faux plat sur la route des Crêtes, ce qui empêche de bien récupérer.



Avec ses rampes à 10 %, le col du Platzerwassel, surtout si la météo s'y met, que ce soit par très beau temps ou par orage, va très certainement laminer le peloton. Il pourrait bien causer des défaillances chez les cyclistes. Alors que l'arrivée est encore loin (à 90 km), ce col annonce une journée difficile pour certains.



Col de Platzerwassel
alt. 1155 m



10^E ÉTAPE DU TOUR

La Planche des Belles Filles (1 035 m, 1^{re} cat.)

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: PLANCHER-LES-MINES (70) > DISTANCE: 5,9 KM > DÉNIVELÉ: 503 M > POURCENTAGE MOYEN: 8,5 % > POURCENTAGE MAXI: 22 %



Chris Froome se révèle

Après une première visite en 2012, c'est la 2^e année que cette ascension est programmée sur le Tour. Cette fois-ci aussi, l'arrivée se fera à son sommet. Elle reste attachée à la victoire de Chris Froome devant Cadel Evans et Bradley Wiggins, futur vainqueur de l'épreuve.

C'est sur la Planche des Belles Filles que le coureur anglo-kenyan Christopher Froome s'est dévoilé et révélé comme un grimpeur exceptionnel. Il avait effectué l'ascension à un rythme très soutenu et permis à sir Bradley d'endosser son premier maillot jaune. La Planche est une montée sévère avec des rampes à 14 %, 20 % par endroits, un début très dur, un final à 22 % et, tout au long de l'ascension, pas beaucoup de temps de récupération. Les cycloportifs de la région connaissent bien cette montée, qu'ils jugent comme la plus dure des environs.

Son nom rappelle un triste événement qui remonte à la guerre de Trente Ans. Afin d'échapper aux guerriers envahisseurs, les jeunes filles du village s'étaient réfugiées au sommet de ce massif des Vosges. Se voyant menacées, elles choisirent de se jeter dans les eaux du lac, comme leur dernière... planche de salut. Côté sportif, les coureurs aussi risquent d'être à la planche! ☀

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de la haute vallée de l'Ognon, à Melisey: tél. 03 84 63 22 80.

LES MANIFESTATIONS

Les 3 Ballons: tél. 08 20 08 63 22, www.sportcommunication.com

LES BONNES ÉTAPES

À Belfahy (70): hôtel-restaurant La Belle Hétraie, tél. 03 84 27 33 49.

À Aux Potets (70 Fresse): La Grange à Léon, tél. 03 84 63 31 95. Une maison d'hôtes dans le parc naturel des ballons des Vosges.

À la station de la Planche des Belles Filles: hôtel-restaurant Le Chalet, tél. 03 84 27 45 34. Au pied des pistes.



Le point de vue de Christophe Kern

Je l'ai découverte pendant le Tour de France 2009. C'est une ascension plutôt régulière, très raide jusqu'au sommet. On l'aborde très vite. Je me souviens qu'il fallait se battre pour arriver dans les premiers au pied de la bosse. Cette lutte pour un bon placement est primordiale, mais elle donne mal aux jambes.



Comme ce fut le cas en 2012, ce sera assurément

la première étape clé de la Grande Boucle, qui va bousculer le classement général et mettre en lumière les hommes forts. C'est l'étape où il ne faut pas avoir « un jour sans », sous peine d'y perdre le Tour.

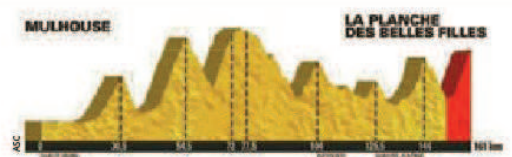


Planche des Belles Filles alt. 1035 m





L'ascension de la Planche des Belles Filles sur le Tour 2012 a permis à Chris Froome (ici en 2^e position derrière Richie Porte) de remporter sa première victoire d'étape sur la Grande boucle.



DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: SAINT-ÉGRÈVE (38) > DISTANCE: 14,1 KM > DÉNIVELÉ: 859 M > POURCENTAGE MOYEN: 6,1 % > POURCENTAGE MAXI: 11,7 %

Au cœur de la Chartreuse

Ce col se situe en Isère, dans le parc naturel régional de la Chartreuse. Il permet d'accéder au village de Sarcenas, remarquable par ses nombreuses fontaines. C'est un passage obligé sur la route du col de Porte, bien plus connu.

Officiellement, ce col n'a encore jamais été gravi par le Tour de France, mais en réalité, ce n'est pas un inconnu, puisqu'il permet d'accéder à la route du col de Porte. En venant de Grenoble, le col de Palaquit se situe en effet exactement à 2,5 km du sommet de celui de Porte. Autrement dit, on grimpe d'abord le Palaquit, puis on attaque sur la droite le col de Porte. Les coureurs du Tour de France effectueront l'ascension de Palaquit depuis Saint-Égrève. Elle permet de relier Quaix-en-Chartreuse au village du Sappey-en-Chartreuse, sur l'autre versant, à travers la vallée de la Vence, un affluent de l'Isère. La montée par Grenoble permet d'admirer des vues sur Chamechaude, le plus haut sommet du massif de la Chartreuse. Elle ne présente pas de grandes difficultés et passe par les cols de Clémencières et de Vence. ●



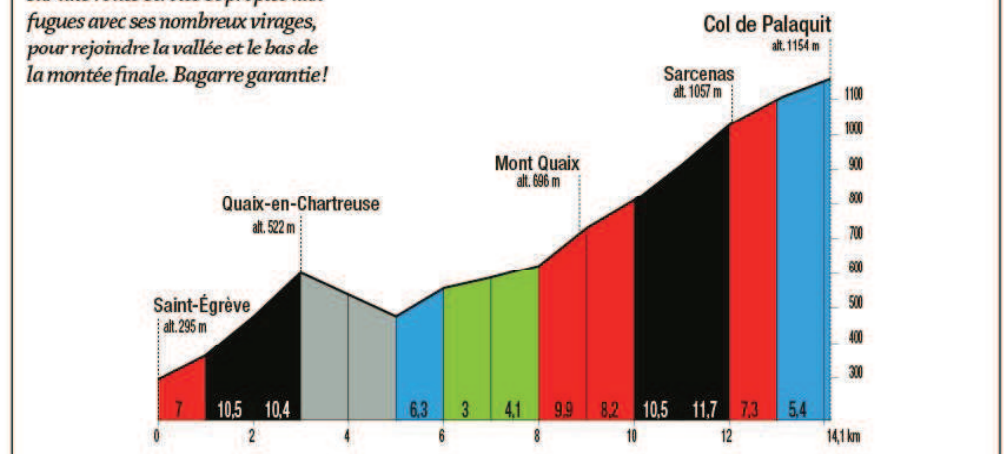
C. PETROZ

Le point de vue de David Moncoutié

Ce n'est certainement pas un des grands cols des Alpes, comme l'Izoard ou le Galibier. Je l'ai découvert non pas sur le Tour ou le Dauphiné libéré, mais en participant à la Rhône-Alpes Isère Tour, une course de catégorie 2.2, en 2012. J'en garde le souvenir d'une ascension avec quelques passages difficiles, courte, pas du tout régulière.



Idéalement placé avant la montée et l'arrivée à Chamrousse, le col de Palaquit provoquera les premières attaques des coureurs, sur une route étroite et propice aux fugues avec ses nombreux virages, pour rejoindre la vallée et le bas de la montée finale. Bagarre garantie!



INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de la vallée de Chartreuse (73 Les Échelles): tél. 04 79 36 56 24.

LES MANIFESTATIONS

- La Madeleine: tél. 06 87 77 41 05.
- L'Iserane: tél. 04 79 06 06 60.
- L'Arvan Villards: tél. 04 50 23 19 58.

LES BONNES ÉTAPES

À Sarcenas (38), avec vue panoramique sur le col de Porte:
Les Trois Sommets, tél. 06 88 92 00 57
et 04 76 87 15 33;
L'Auberge-Château de Sarcenas, tél. 04 76 88 81 11.

13^E ÉTAPE DU TOUR

Montée de Chamrousse (1 730 m, hors catégorie) Versant nord



DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲△ > DÉPART: URIAGE (38) > DISTANCE: 18,2 KM > DÉNIVELÉ: 1317 M > POURCENTAGE MOYEN: 7,3 % > POURCENTAGE MAXI: 11,4 %

Pour les plus forts

La station, située dans le massif de Belledonne, a accueilli les épreuves de ski alpin lors des Jeux olympiques de 1968. Elle est aussi la ville du skieur Pierrick Bourgeat, vainqueur de trois slaloms en Coupe du monde en 1999.

C'est en 2001 que le Tour a découvert pour la première (et dernière) fois la montée de Chamrousse, au-dessus de Grenoble, lors d'un contre-la-montre en côte (32 km). La montée se caractérise par une ascension assez régulière, sur une route large, et par sa longueur: 19 km, c'est long! Elle est surtout plus difficile juste après le passage à Fugearet (756 m), entre le 6^e et le 8^e km, avec une rampe à 11 %. Après Prémol, presque à mi-ascension, où s'élevait au XVII^e siècle une chartreuse dont il reste quelques ruines, la pente devient vraiment régulière et offre de belles vues sur la région grenobloise. Mais attention à la circulation, la route est tout de même assez fréquentée. ●



C. PETROZ

Le point de vue de David Moncoutié

Je l'avais escaladée en 2001 pour un contre-la-montre en côte de 32 km. Armstrong avait roulé à 28 km/h de moyenne et mis 1 h 7 min 27 s [NDLR: il a été déclassé depuis pour dopage]. Moi, je me classais 26^e à 5 min 36 s. Je garde le souvenir d'une montée assez dure, mais également assez roulante. Je l'ai surtout trouvée longue, peut-être parce que c'était un chrono. Braquet conseillé: 39x18 ou 19.

INFOS PRATIQUES

■ Office de tourisme de Chamrousse: tél. 04 76 89 92 65.

LES MANIFESTATIONS

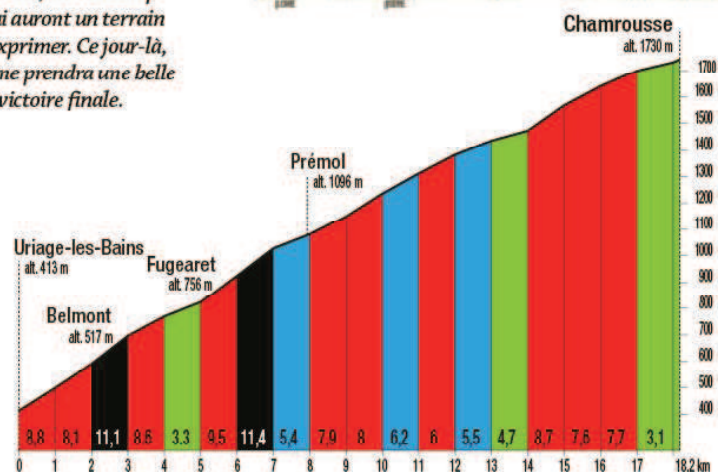
- La Madeleine: tél. 06 87 77 41 05.
- L'Iserane: tél. 04 79 06 06 60.
- L'Arvan Villards: tél. 04 50 23 19 58.
- La Marmotte: tél. 0820 086 332.
- La Vaujany: tél. 0820 086 332.

LES BONNES ÉTAPES

- A Chamrousse (38): hôtel-restaurant La Datcha, tél. 04 76 89 91 40; L'Étape du Fanfoué (chambres d'hôtes), tél. 04 76 89 93 66 et 06 74 36 76 80.
- A Saint-Pierre-d'Entremont (38): La Micheline, tél. 04 79 65 89 79. C'est un ancien wagon transformé en chalet, à proximité d'une rivière.



Cette arrivée au sommet, après 200 km, va incontestablement sacrer les hommes forts du Tour de France, surtout les purs grimpeurs qui auront un terrain idéal pour s'exprimer. Ce jour-là, le maillot jaune prendra une belle option sur la victoire finale.



14^E ÉTAPE DU TOUR

Lautaret (2 058 m, 2^e cat.) Versant nord

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: LES CLAPIERS (38) > DISTANCE: 34 KM > DÉNIVELÉ: 1 313 M > POURCENTAGE MOYEN: 3,9 % > POURCENTAGE MAXI: 8,1 %



L'impasse sur le Galibier

Le Lautaret permet de passer de l'Isère aux Hautes-Alpes, de la vallée de la Romanche à celle de la Guisane, du Bourg-d'Oisans à Briançon. Sur sa route, on a le sommet du Galibier pour guide.

Le col du Lautaret est certes connu pour être l'antichambre du col du Galibier, que l'on atteint depuis son sommet. Mais cette fois-ci, les coureurs basculeront vers Briançon en « oubliant » le géant alpin. Ils aborderont le Lautaret depuis Le Bourg-d'Oisans, une longue route (34 km) qui monte inlassablement et épuise l'organisme. Sinon, sa pente est plutôt roulante et n'a rien à voir avec celle du Galibier. En 1959, une étape du Tour s'était élancée directement du Lautaret pour rejoindre Saint-Vincent, en Italie, où s'était imposé le solide Ercole Baldini devant Charly Gaul. Plus récemment, en 1980, une étape était partie de Serre-Chevalier (sur les flancs du Lautaret) pour rejoindre Morzine. Elle fut remportée par Mariano Martinez. ☉



Le point de vue de David Moncoutié

Le Lautaret abordé du côté du Bourg-d'Oisans est le versant le plus dur, mais il reste tout de même très roulant. On le monte avec du braquet et assez rapidement. Tout dépendra de la course : si les coureurs commencent la bagarre, alors le Lautaret risque de faire mal aux pattes. Il est long et même si la route est belle, il épuise les organismes. Je me souviens l'avoir abordé en 2003 dans une échappée partie du Bourg d'Oisans. On avait passé le Lautaret et l'Izoard avant de se faire rejoindre.

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de Briançon :
tél. 04 92 21 08 50.

Office de tourisme du Bourg-d'Oisans :
tél. 04 76 80 03 25.

LES MANIFESTATIONS

La Serre-Che Luc Alphand :
tél. 04 92 24 98 98, gbedirection@gmail.com

L'Alpigap : tél. 06 74 93 50 59
(j.templier@orange.fr) et 04 92 55 91 14.

La Risoul Queyras Jollywear :
tél. 04 92 46 76 18 et 06 08 71 32 42.

LES BONNES ÉTAPES

Au Vert (Le Bourg-d'Oisans) :
La Marmotte de la Meije, tél. 04 76 80 03 62
et 06 62 52 40 58. Un Gîte de France.

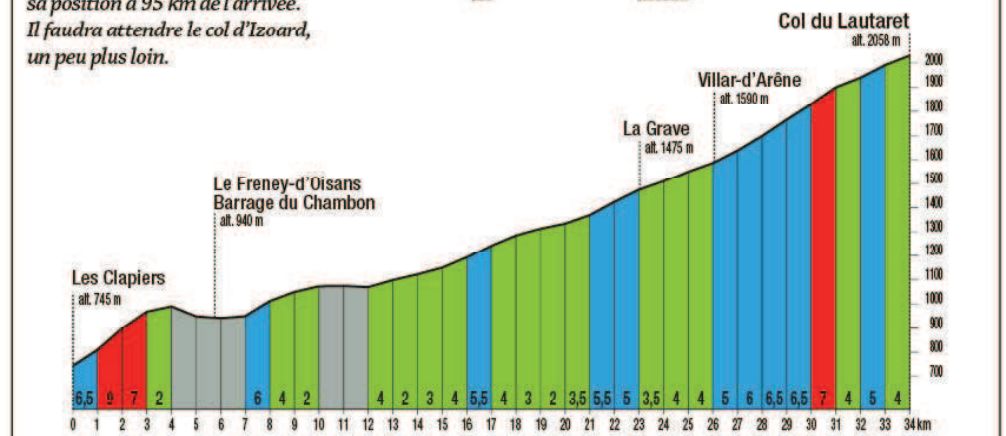
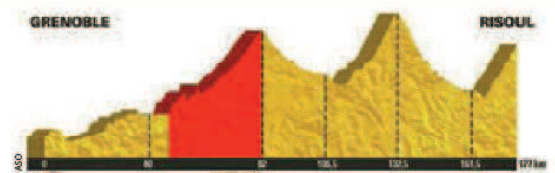
Au Bourg-d'Oisans (38) : hôtel-restaurant
L'Oberland, tél. 04 76 80 24 24. Le rendez-vous
des cyclistes et randonneurs.

À Monétier-les-Bains (05) : L'Aiguillette
du Lauzet, tél. 04 92 24 55 55. Un Gîte de
France dans le col du Lautaret.



Le Lautaret ne
devrait pas changer
la physionomie

du Tour de France compte
tenu de sa longueur, de son faible
pourcentage et, surtout, de
sa position à 95 km de l'arrivée.
Il faudra attendre le col d'Izoard,
un peu plus loin.



14^E ÉTAPE DU TOUR

Izoard (2360 m, hors catégorie) Versant nord

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: BRIANÇON (05) > DISTANCE: 20 KM > DÉNIVELÉ: 1 137 M > POURCENTAGE MOYEN: 6 % > POURCENTAGE MAXI: 8,9 %



Retour à la Casse Déserte

Avec le Galibier et le Tourmalet, c'est le col le plus emblématique du Tour. Chargé d'histoire – on gravissait autrefois la trilogie Allos-Vars-Izoard, plus redoutée que les Pyrénées –, il offre de très belles vues sur le massif sauvage du Queyras.

Cette année, le Tour de France abordera le col d'Izoard en partant de Briançon. Autant dire qu'il ne s'agit pas du versant le plus long ni le plus dur. Ce n'est pas non plus le côté le plus mythique, puisque c'est en partant de Guillestre que l'on découvre, en montant, la célèbre Casse Déserte et son chaos rocheux, où se dressent les deux stèles à la gloire de Fausto Coppi et Louison Bobet. Les coureurs découvriront donc la Casse Déserte après l'ascension, dans la descente... La montée de l'Izoard par ce versant surprend dès la sortie de Briançon avec une pente à 7 %. Puis cela devient plus facile jusqu'à Cervières, un peu avant la moitié du col, où, là, les pourcentages deviennent plus difficiles avec 8 % en moyenne. N'oubliez pas que vous roulez sur « le » col des grands champions, dont la légende dit que le maillot jaune est fier de s'y présenter tout seul. ●



Le point de vue de David Moncoutié

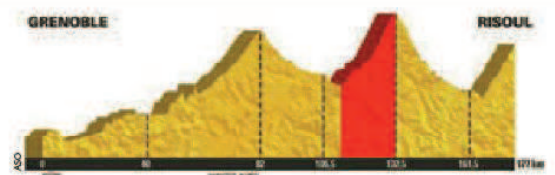
Ici, on tape dans les cols légendaires. L'Izoard est mythique pour son histoire. C'est un col dur. Les coureurs le monteront depuis Briançon, ils vont bien sentir que, dès les premiers kilomètres, l'ascension est difficile, avec de forts pourcentages. J'ai été « échappé » sur ce col, il ne fallait pas mollir. Il me reste en tête le souvenir d'une ascension très longue, même si c'est encore plus long lorsqu'on l'aborde de l'autre côté, depuis Guillestre. Là, on part de plus haut, mais attention à l'altitude: l'Izoard est à 2 300 m et les effets se font sentir.



Il serait très étonnant que, sur ce terrain prestigieux,

la bagarre n'éclate pas.

Les candidats à la victoire sur le Tour devront être dans le coup, parce qu'après l'Izoard, la descente conduit directement vers la montée finale de Risoul. Défaillance interdite ce jour-là!



INFOS PRATIQUES

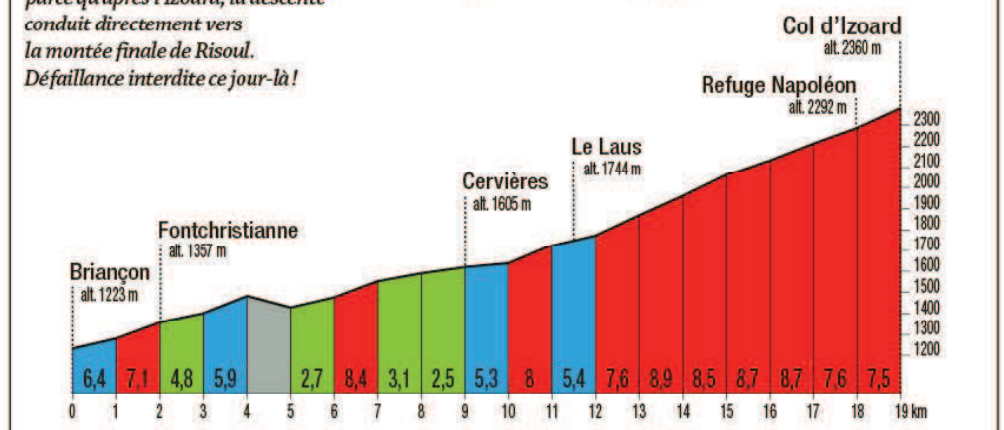
Office de tourisme de Guillestre: tél. 04 92 24 77 61, info@guillestre-tourisme.com

LES MANIFESTATIONS

- La Serre-Che Luc Alphand: tél. 04 92 24 98 98, gbedirection@gmail.com
- L'Alpigap: tél. 06 74 93 50 59 (j.templier@orange.fr) et 04 92 55 91 14.
- La Risoul Queyras Jollywear: tél. 04 92 46 76 18 et 06 08 71 32 42.

LES BONNES ÉTAPES

- A Guillestre (05): hôtel-restaurant Le Chalet alpin, tél. 04 92 45 00 35; hôtel-restaurant Le Catinat fleuri, tél. 04 92 45 07 62.
- A Arvieux (05): La Ferme de l'Izoard, tél. 04 92 46 89 00.



Montée de Risoul (1 855 m, 1^{re} cat.)

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲△△ > DÉPART: GUILLESTRE (05) > DISTANCE: 12,6 KM > DÉNIVELÉ: 878 M > POURCENTAGE MOYEN: 7 % > POURCENTAGE MAXI: 8,5 %



L'avènement de Quintana

Risoul est une station des Hautes-Alpes située en région Provence-Alpes-Côte d'azur. La montée, encore inédite sur le Tour de France, a déjà été appréciée par les coureurs, notamment lors du Critérium du Dauphiné.

En 2010, lors du contre-la-montre terminant le Tour de l'Avenir, tracé sur la pente de Risoul, le Colombien Nairo Quintana signa sa victoire finale et se révéla aux yeux du public. La veille, toujours à Risoul, il avait remporté l'étape en ligne. La station est liée à l'avènement de ce champion, favori du prochain Giro et qui a terminé 2^e du Tour de France 2013. Cette station a également accueilli une étape du Critérium du Dauphiné, en 2010 et en 2013, et recevra la Grande Boucle cette année.

La montée, longue de 14 km, est assez régulière. Ce n'est que dans les cinq derniers kilomètres que cela devient vraiment plus dur, avec des pentes à 7-8 %. On s'élève toutefois au milieu des mélèzes et on bénéficie d'un beau point de vue sur Guillestre. ●

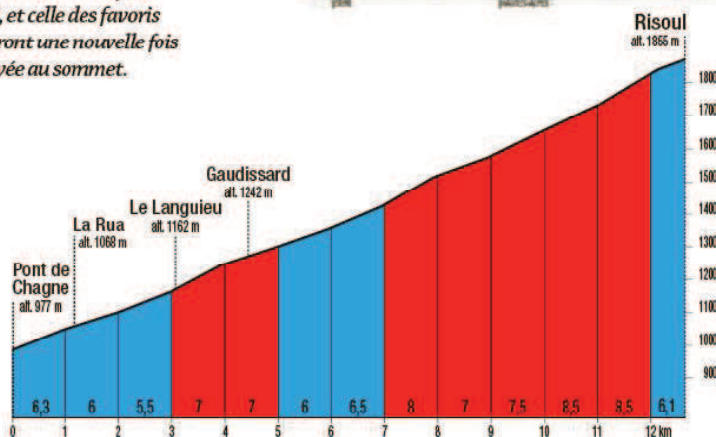
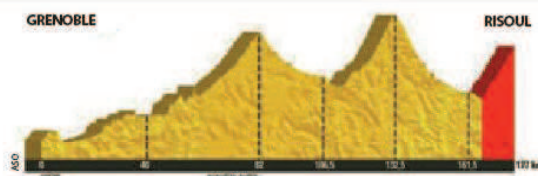


Le point de vue de David Moncoutié

Je connais bien la montée de Risoul, même si le Tour l'aborde pour la première fois cette année, parce que j'ai eu l'occasion de faire cette ascension à plusieurs reprises en étant en stage là-bas, avec l'équipe Cofidis. On terminait toutes nos sorties en grim pant jusqu'à Risoul. C'est plutôt roulant, on évolue sur un excellent revêtement et la pente ne me semble pas trop raide, sauf peut être sur la fin. On peut donc facilement tirer du braquet.



Cette montée plutôt rapide convient parfaitement aux puncheurs. On peut penser qu'elle offrira deux courses : celles des échappés, sans doute depuis le col d'Izoard, et celle des favoris qui s'expliqueront une nouvelle fois dans une arrivée au sommet.



INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de Risoul:
tél. 04 92 46 02 60.

LES MANIFESTATIONS

La Risoul Queyras Jollywear:
tél. 04 92 46 76 18 et 06 08 71 32 42.

LES BONNES ÉTAPES

À Risoul (05): hôtel-restaurant Le Chardon bleu, tél. 04 92 46 07 27; La Bonne Auberge, tél. 04 92 45 02 40 et 06 52 38 75 79 (située face au massif du Pelvoux).

À Gaudissard Haut (05): Au bon logis (Logis de France), tél. 04 92 45 14 47 et 06 73 10 53 10.

Pour vaincre les derniers kilomètres du Tourmalet les coureurs du Tour 2010 durent puiser dans leur réserve sur les plus petits développements.





DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: AUDRESSEIN (09) > DISTANCE: 18,1 KM > DÉNIVELÉ: 557 M > POURCENTAGE MOYEN: 3,1 % > POURCENTAGE MAXI: 10,8 %

In memoriam Casartelli

Depuis 1910 et la victoire d'Octave Lapize, la route menant au Portet-d'Aspet est assez souvent prise par le Tour lorsqu'il traverse la région Midi-Pyrénées. Elle permet de passer de la vallée du Ger, affluent de la Garonne, à la vallée de la Bouigane, dans l'Ariège.

Le Portet-d'Aspet ne fait pas partie des quatre cols monumentaux des Pyrénées (Aubisque, Tourmalet, Aspin et Peyresourde), mais c'est un passage important, qui se distingue par sa situation. Souvent, le Tour de France y passe dans une étape « secondaire », en direction du col des Ares, comme ce sera le cas cette année, avant la grande étape pyrénéenne. Il devient alors le centre stratégique d'une journée. Ce col est surtout difficile dans son final avec des passages fort pentus. Mais c'est dans la descente, très dangereuse, que Fabio Casartelli y a malheureusement trouvé la mort, en 1995, alors que le Tour de France attaquait le premier col de la journée depuis Saint-Girons, en route vers les cols de Menté, de Peyresourde, d'Aspin, du Tourmalet et Cautelets. Une stèle rappelle ce triste accident. 🍷



Le point de vue de David Moncoutié
 Ce n'est pas le versant le plus dur. La montée débute par un faux plat, pas facile tout de même, sur une route qui rend bien. Attention à la descente, sans parapet, assez technique, qui a malheureusement coûté la vie à Fabio Casartelli. Ce col sera une belle mise en bouche avant Balès.

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme d'Encausse-les-Thermes (31):
 tél. 05 61 89 32 64,
 www.encausselesthermes-tourisme.fr

LES MANIFESTATIONS

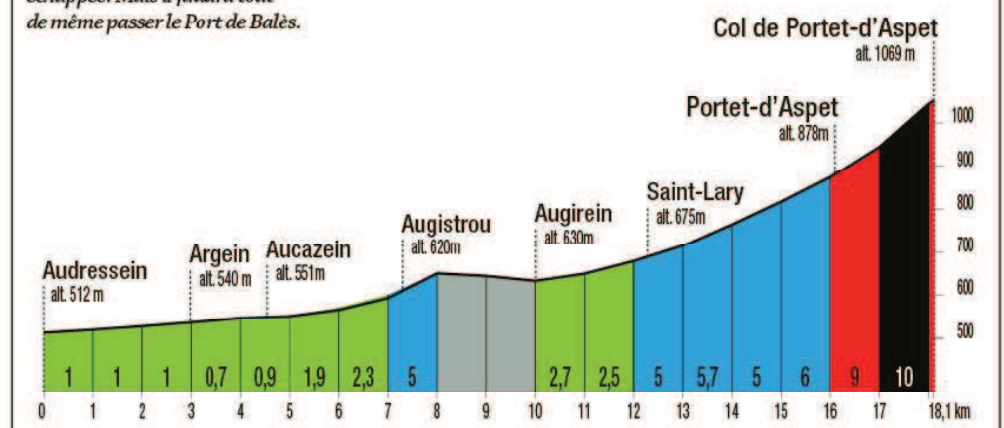
La Casartelli: tél. 05 61 96 26 60 (OT de Saint-Girons) ou 06 74 51 17 76,
 rouelibrecasartelli@gmail.com,
 www.cyclosportive-la-casartelli.fr
 La Pyrénéenne: tél. 05 62 39 41 11,
 la.pyreneenne65@orange.fr
 La Barousse Balès: tél. 06 21 15 11 06 et
 06 14 69 12 77 (amedee.fabbro@orange.fr)

LES BONNES ÉTAPES

A Saint-Lary (09): Auberge de l'Isard,
 tél. 05 61 96 72 83.
 A Sauveterre-de-Comminges (31):
 Hostellerie des Sept Molles, tél. 05 61 88 30 87.
 A Encausse-les-Thermes (31):
 gîte Pellan-Déoux, tél. 05 61 94 99 40.



Une étape pour baroudeurs et « seconds couteaux », sans doute, où le Portet-d'Aspet sera excellemment situé pour provoquer une longue échappée. Mais il faudra tout de même passer le Port de Balès.





DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: AU PIED DU COL (65) > DISTANCE: 11,7 KM > DÉNIVELÉ: 903 M > POURCENTAGE MOYEN: 7,7 % > POURCENTAGE MAXI: 11,1 %

La victoire pour Voeckler

Surtout connu par les suiveurs de la Route du Sud, le Port de Balès a fait son apparition dans le Tour de France en 2007. Depuis, son ascension est perçue comme très dure, d'autant plus qu'elle intervient toujours en fin d'étape.

Par trois fois le Port de Balès a accueilli le Tour: en 2007, ainsi qu'en 2010 et 2012. L'édition 2010 avait permis à Thomas Voeckler de signer une très belle victoire d'étape, sur un parcours similaire à celui de cette année, comportant l'ascension du col de Portet-d'Aspet et du col des Ares.

Notre ascension débute à quelque 5,5 km après le village de Mauléon-Barousse (65). Particularité de ce joli hameau: il est à la jonction de deux rivières qui forment la grande Ourse, au débit impressionnant et dont on apprécie la fraîcheur en passant. La route forestière, une tradition dans cette région de la vallée de la Barousse, offre de beaux paysages pyrénéens, et s'élève très nettement vers la moitié du col, avec des passages à 10 % qui font mal. Balès est bien une montée pour hommes forts! ●



E. VALLEE

Le point de vue d'Alexandre Geniez

Au moment où vous m'appelez [en avril, NDLR], je suis en train de grimper le Port de Balès après avoir passé le col de Peyresourde. La route n'est pas encore dégagée, il y a de la neige et des cailloux partout. C'est une montée progressive. Au début, la pente n'est que de 2 %, en restant dans les roues, ça passe bien. Mais ça se gâte vers la fin et les six derniers kilomètres sont très durs. C'est l'inverse de Pla d'Adet où les 3,5 derniers kilomètres sont plus abordables.

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de la vallée de la Barousse: tél. 05 62 99 21 30, Tourisme.barousse@gmail.com

LES MANIFESTATIONS

La Barousse Balès: tél. 06 21 15 11 06 et 06 14 69 12 77 (amedee.fabbro@orange.fr)

La Casartelli: tél. 05 61 96 26 60 (OT de Saint-Girons) ou 06 74 51 17 76, rouelibrecasartelli@gmail.com, www.cycloportive-la-casartelli.fr

La Pyrénéenne: tél. 05 62 39 41 11, la.pyreneenne65@orange.fr

LES BONNES ÉTAPES

À Siradan (65): hôtel-restaurant L'Orée des cimes, tél. 05 62 99 37 02.

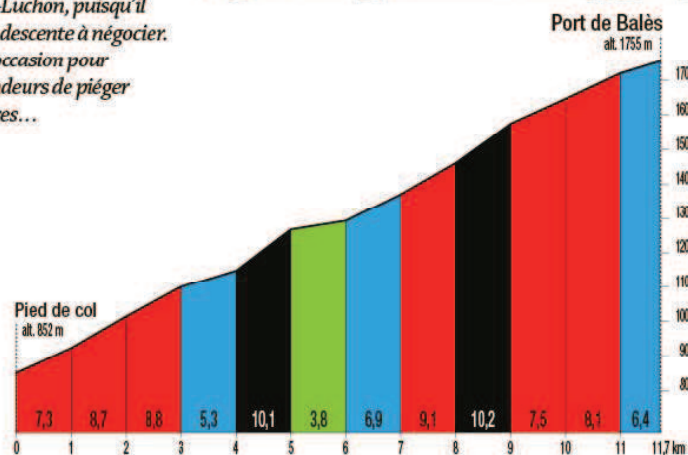
À Mauléon-Barousse (65): Hôtel-Restaurant des Pyrénées, tél. 05 62 39 23 27.

À Loures-Barousse (65): Hôtel des vallées, tél. 05 62 99 20 34.



Les coureurs qui basculeront en tête au sommet de Balès seront les candidats

à la victoire d'étape en bas, à Bagnères-de-Luchon, puisqu'il n'y aura que la descente à négocier. Peut-être une occasion pour les bons descendeurs de piéger leurs adversaires...



17^E ÉTAPE DU TOUR

Portillon (1 292 m, 2^e cat.) Versant est

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲ > DÉPART: BOSSÔST (ESPAGNE) > DISTANCE: 8,3 KM > DÉNIVELÉ: 565 M > POURCENTAGE MOYEN: 6,8 % > POURCENTAGE MAXI: 8,3 %



En route vers l'Espagne

Passage obligé entre Bagnères-de-Luchon et la petite ville de Bossòst, en Catalogne, le Portillon (ou petit col), assez court, nous permet de franchir la frontière. On l'appelle aussi le Portillon de Burbe, en référence au vallon français qui porte ce nom.

Le Portillon est court, 8,3 km, mais il n'est pas aisé, surtout sur la partie finale, la pente s'élevant alors à 8 %. Il est tout de même plus facile que par le versant de Bagnères-de-Luchon (31), où l'on est confronté à des pourcentages de près de 14 %.

Ignoré par le Tour de France avant-guerre, on le découvre pour la première fois en 1957 dans l'étape entre Ax-les-Thermes et Saint-Gaudens qui empruntait le Portet-d'Aspet, le Portillon et le col de Port. C'est le Belge Désiré Keteleer qui est passé en tête au sommet du Portillon et l'Italien Nino Defilippis qui a remporté l'étape. Souvent classé en 2^e catégorie, ce col a toutefois été parfois jugé de 1^{re} catégorie, comme en 2001 où Laurent Jalabert était passé le premier au sommet, dans une longue échappée qui lui permettait de franchir encore en tête le col de Peyresourde et Val-Louron, avant d'être rejoint dans la montée finale vers Pla d'Adet. ●



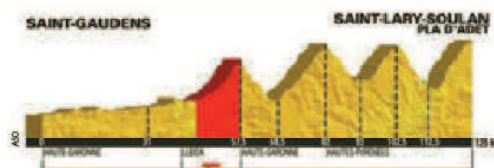
Le point de vue de David Moncoutié

Le Portillon est un col court, mais que je juge assez dur. Il permet d'entrer en Espagne et me rappelle ces cols ibériques qui sont toujours très difficiles. Il se situe en tout début d'étape, vers le 60^e km, on peut penser que les coureurs le monteront tranquillement. Mais c'est l'enchaînement des cols ce jour-là qui va faire très mal: il n'y aura presque pas de vallée.

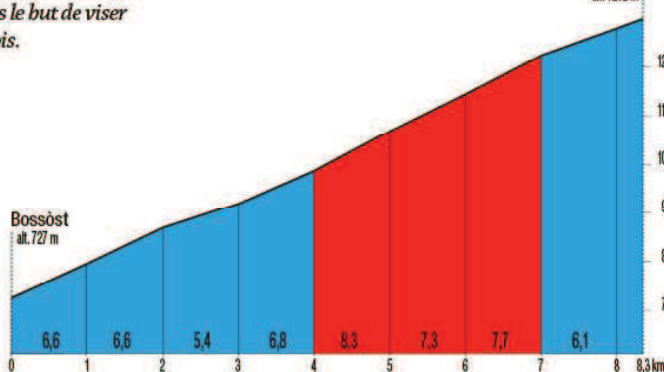


C'est l'étape reine des Pyrénées avec trois cols au programme

(Portillon, Peyresourde, Val-Louron) avant la montée vers Pla d'Adet. Sans doute le Portillon et l'Espagne vont-ils inspirer les grimpeurs pour une longue échappée dans le but de viser le maillot à pois.



Col du Portillon
alt. 1292 m



INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de Bagnères-de-Luchon: tél. 05 61 79 21 21, luchon@luchon.com, www.luchon.com

LES MANIFESTATIONS

Luchon-Bayonne: tél. 05 69 63 07 03 et 06 82 96 70 31.
La Lapébie: tél. 05 61 79 21 21 et 820 086 332, lapelibie@aol.com
La Pyrénéenne: tél. 05 62 39 41 11, la.pyreneenne65@orange.fr

LES BONNES ÉTAPES

À Bagnères-de-Luchon (31): Hôtel du Portillon, tél. 05 61 79 02 64; La Petite Auberge, tél. 05 61 79 02 88; Villa Portillon (chambres d'hôtes), tél. 05 61 95 15 37.

17^E ÉTAPE DU TOUR

Peyresourde (1 569 m, 1^{re} cat.) Versant sud

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲ > DÉPART: BAGNÈRES-DE-LUCHON (31) > DISTANCE: 13,2 KM > DÉNIVELÉ: 926 M > POURCENTAGE MOYEN: 7 % > POURCENTAGE MAXI: 11,7 %



Bien placé pour écrémer

Situé dans le Comminges, Peyresourde permet d'accéder à la vallée du Larboust. C'est un des cols les plus empruntés par le Tour de France depuis 1910. Ce sera la 45^e fois cette année, depuis l'après-guerre.

Une fois n'est pas coutume, le Tour abordera cette année le col de Peyresourde dans une étape qui ne passera pas par les trois autres géants pyrénéens que sont le Tourmalet, l'Aubisque et le col d'Aspin. Cette fois, le peloton prendra la direction de Val-Louron avant de plonger vers Saint-Lary et d'attaquer la montée de Pla d'Adet. Peyresourde est un col très agréable. La route monte régulièrement, on passe le hameau de Saint-Aventin (à 872 m), où se dresse une église romane, et elle se prolonge avec la même intensité jusqu'au village de Cazeaux-de-Larboust (à 964 m), au 6^e km. C'est à partir de Garin (à 1104 m), à 6 km du sommet, où s'élève l'église romane de Saint-Pé de la Moraine, que l'ascension devient plus abrupte, avec une pente toujours au-dessus de 8 % en moyenne. Les derniers lacets sont impressionnants, mais ils se passent assez bien. ☉



Le point de vue de David Moncoutié

Ce col me rappelle de nombreux souvenirs, je l'ai gravi à plusieurs reprises dans le Tour. On l'a toujours gravi sur un rythme soutenu et je peux vous assurer qu'il n'y a pas de temps de récupération. Il est placé au milieu d'une étape de montagne. Les coureurs seront déjà bien en prise avec les efforts répétés, et leur accumulation va se faire sentir. Attention également à la descente de Peyresourde qui est piéguese!

INFOS PRATIQUES

■ Office de tourisme de Luchon :
tél. 05 61 79 21 21, www.luchon.com

LES MANIFESTATIONS

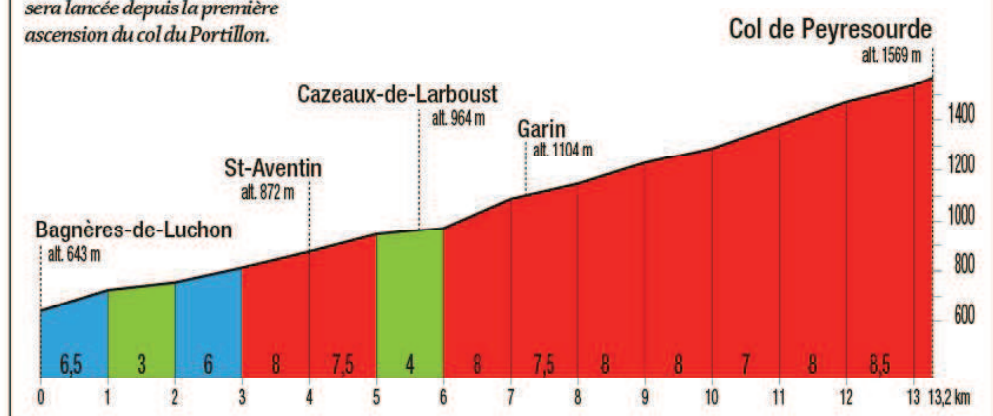
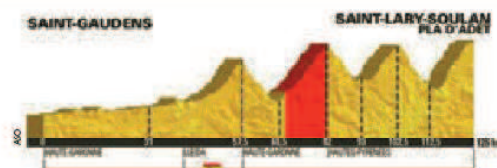
- Loudenvielle-Peyragudes (c-l-m) :
tél. 05 61 94 68 68, luchonlouroncyclisme.free.fr
- Montée Luchon-Superbagnères: Office
de tourisme de Luchon, tél. 05 61 79 21 21.
- La Béarn Cycl'Espoir: tél. 05 59 32 00 66.
- La Pierre Jacques en Barétous:
tél. 05 59 88 95 38,
www.lapierrejacquesenbareτους.com
- La Tarbaise: tél. 06 89 23 78 52 ou
06 87 10 42 06, tcrando@wanadoo.fr

LES BONNES ÉTAPES

- A Castillon-de-Larboust (31): hôtel
Fondère, tél. 05 61 79 23 79.
- A Bordères-Louron (65): hôtel
Le Peyresourde, tél. 05 62 98 62 87.
- A Estarvielle (65): hôtel-restaurant
Les cimes (route du col), tél. 05 62 99 67 21.



Le col de Peyresourde, qui n'est jamais facile à graver, va provoquer un écrépage important parmi les coureurs, surtout si la chaleur est de la partie. C'est une étape très vallonnée, qui sera lancée depuis la première ascension du col du Portillon.



17^E ÉTAPE DU TOUR

Montée de Val-Louron-Azet (1 580 m, 1^{re} cat.) Versant ouest

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲△△ > DÉPART: GÉNOS (65) > DISTANCE: 7,4 KM > DÉNIVELÉ: 616 M > POURCENTAGE MOYEN: 8,3 % > POURCENTAGE MAXI: 13,6 %



Moment clé de la bataille

Le Val-Louron-Azet relie deux vallées des Hautes-Pyrénées, celle d'Aure (depuis Arreau et Saint-Lary-Soulan) à celle du Louron, avec le village de Génos, en Bigorre. C'est de là que le Tour de France gravira cette année cette montée de l'époque moderne.

Le col d'Azet ou de Val-Louron-Azet, qui s'élève au-dessus de la station Val-Louron, n'a fait son apparition sur le Tour qu'en 1997. Cette année-là, Marco Pantani était passé en tête au sommet, mais l'arrivée était jugée un peu plus loin, à Loudenvielle, toujours dans la vallée du Louron, où Laurent Brochard a décroché une superbe étape. Depuis, la Grande Boucle n'est revenue qu'à quatre reprises en ce lieu. Précédemment, elle l'avait cependant visité, mais jusqu'à Val-Louron. En 1991, l'étape Jaca-Val-Louron permit à Miguel Indurain de ravir le maillot jaune à Luc Leblanc.

Le col d'Azet présente une pente sévère, avec des passages à plus de 13 %, surtout dans sa partie inférieure. Mais il monte en lacets et vous fera profiter d'un joli panorama. ◉



E:VALLEE

Le point de vue de David Moncoutié

Voilà l'étape reine des grimpeurs. Ça monte et ça descend toute la journée. Avantage: on ne gaspille pas trop de forces inutilement dans la vallée, il n'y en a pas! J'ai le souvenir d'une montée très abrupte, aux forts pourcentages sur une petite route étroite qui monte sans arrêt. Pas facile du tout, d'autant que ce sera le troisième col de la journée avant l'arrivée au sommet de Pla d'Adet, dernière difficulté!

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de la vallée du Louron: tél. 05 62 99 92 00 et 05 62 99 95 35.

LES MANIFESTATIONS

Loudenvielle-Peyragudes (contre-la-montre): tél. 05 61 94 68 68, luchonlouroncyclisme.free.fr

Montée Luchon-Superbagnères: Office de tourisme de Luchon, tél. 05 61 79 21 21.

La Lapébie: tél. 05 61 79 21 21 et 820 086 332, lapebieb@aol.com

La Pyrénéenne: tél. 05 62 39 41 11, la.pyreneenne65@orange.fr

LES BONNES ÉTAPES

A 10 km d'Arreau (65): hôtel Le Relais d'Avajan, tél. 05 62 99 67 08.

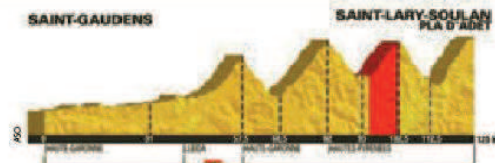
A Loudenvielle (65): auberge La Peyrada (route du col de Peyresourde), tél. 05 62 40 52 58.

A Azet (65): gîte-auberge La Bergerie, tél. 05 62 39 49 49 et 06 75 13 77 18.

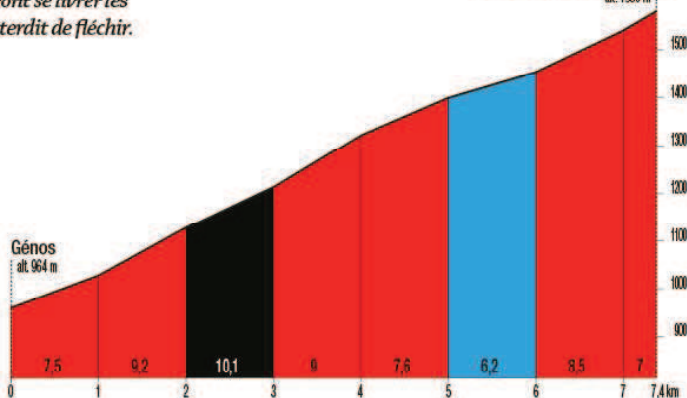


Ceux qui souffriront dans le col d'Azet seront ensuite

fortement retardés dans la montée de Pla d'Adet. Ce col difficile pourrait donc bien être le moment clé de l'étape, dans la bataille que vont se livrer les favoris. Il est interdit de fléchir.



Col de Val-Louron-Azet alt. 1580 m



Montée de Pla d'Adet (1 680 m-1^{re} cat.) Versant ouest

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲△△ > DÉPART: VIGNEC (65) > DISTANCE: 10,2 KM > DÉNIVELÉ: 855 M > POURCENTAGE MOYEN: 8,4 % > POURCENTAGE MAXI: 13,5 %



Bon souvenir de Poulidor

La montée s'élève au-dessus de Saint-Lary-Soulan, une station thermale des Hautes-Pyrénées, à une quarantaine de kilomètres de Bagnères-de-Bigorre. Elle donne accès à un vaste domaine skiable.

Le Tour de France a découvert cette montée très sélective en 1974, lors de l'étape entre La Seu d'Urgell (Seo de Urgel en espagnol) et Saint-Lary, remportée par... Raymond Poulidor devant López Carril. À 38 ans, le champion français avait relégué Merckx à plus d'une minute et créé la surprise. Pla d'Adet est ainsi entré dans l'histoire du Tour comme une grimpe à rebondissement. Elle commence à Vignec et s'élève assez durement (jusqu'à 12 %) jusqu'au hameau de Soulan. Ensuite, la route conduit à Espiaube, sans permettre de bien récupérer, la pente étant toujours à près de 10 %. La fin paraît moins difficile et vous pourrez admirer de belles vues sur la vallée d'Aure tout au long de l'ascension. Pour fêter la victoire de Poulidor, Saint-Lary organise, le 12 juillet, la Ronde des vélos, une journée qui lui sera consacrée, avec un contre-la-montre individuel entre Saint-Lary et Pla d'Adet (inscription au 05 62 39 41 11, attention, les places sont limitées!).



Le point de vue de David Moncoutié

Je l'ai monté notamment en 2001. J'avais terminé 27^e de l'étape à 11 min 54 s d'Armstrong, qui s'était imposé devant Ullrich. Je me souviens d'une journée interminable. On avait passé le Portet-d'Aspet, puis Jalabert avait attaqué et passé en tête le col de Menté, le Portillon, Peyresourde et Val-Louron, avant de se faire reprendre dans la montée finale vers Pla d'Adet. C'est raide, la montée arrive en fin d'étape, on n'a plus de jus et quatre cols dans les pattes. Ça fait très mal...

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme de Saint-Lary: tél. 05 62 39 50 81, info@saintlary.com

LES MANIFESTATIONS

La Lapébie: tél. 05 61 79 21 21

et 820 086 332, lapebieb@aol.com

La Pyrénéenne: tél. 05 62 39 41 11,

la.pyreneenne65@orange.fr

Montée Luchon-Superbagnères: Office de tourisme de Luchon, tél. 05 61 79 21 21.

LES BONNES ÉTAPES

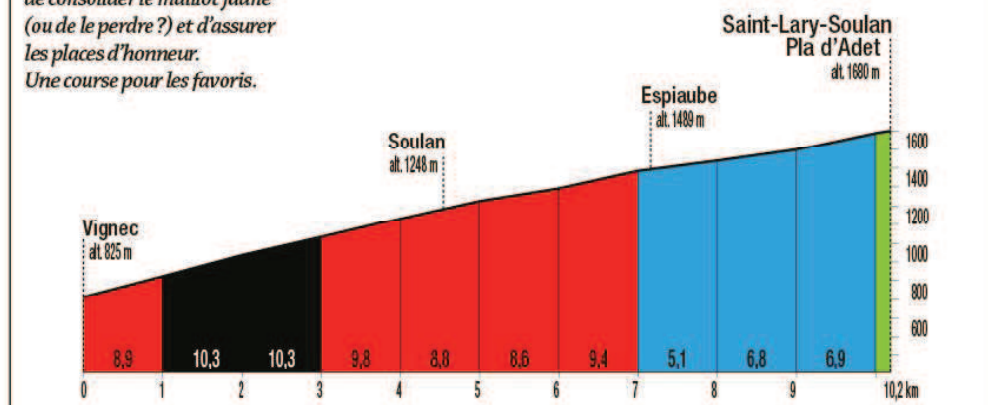
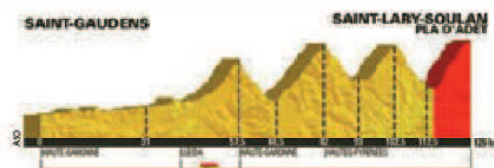
À Saint-Lary-Soulan (65): hôtel Aurélia, tél. 05 62 39 56 90 (à 2 km du village; chalet-refuge de l'Oule, tél. 05 62 98 48 62 et

05 62 40 87 85 (à 1 850 m et vue fantastique).

À Vignec (65): hôtel NESTE de Jade, tél. 05 62 39 42 79.



Quatre jours avant l'arrivée finale à Paris, cette étape de trois cols (Portillon, Peyresourde et Val-Louron), se terminant par une arrivée en altitude à Pla d'Adet, sera l'occasion de consolider le maillot jaune (ou de le perdre?) et d'assurer les places d'honneur. Une course pour les favoris.



18^E ÉTAPE DU TOUR

Tourmalet (2 115 m, hors catégorie) Versant est



DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: SAINTE-MARIE-DE-CAMPAN (65) > DISTANCE: 17,1 KM > DÉNIVELÉ: 1 255 M > POURCENTAGE MOYEN: 7,3% > POURCENTAGE MAXI: 10%

Des pentes de légende

Bien avant le passage du Tour de France, le Tourmalet avait été gravi en 1902 par les premiers cyclistes qui venaient y tester leur matériel (et leurs forces). C'est le temple du Tour, un col qui impressionne toujours et alimente la grande légende.

La légende du Tour et de la grande montagne prend naissance ici. Le col du Tourmalet fut en effet gravi pour la première fois en 1910, lors d'une étape assassine : Peyresourde, Aspin, Tourmalet, Aubisque. Au fil des ans, le Tourmalet a été à l'origine de grands moments, telle la fourche brisée de Christophe, en 1913, obligé de marcher jusqu'à de Sainte-Marie pour la réparer, seul. Justement, les coureurs du Tour 2014 grimperont au Tourmalet depuis Sainte-Marie. La route est assez facile au départ, mais ce n'est qu'une illusion. Très vite, la montée devient dure. Du hameau d'Artigues jusqu'à La Mongie, la pente est bien au-dessus de 8 %. Et de La Mongie au sommet, ça se corse encore avec des virages en épingle très raides. Le final est épique. ●



Le point de vue de David Moncoutié

C'est le col que je préfère dans les Pyrénées, avec l'Alpe-d'Huez dans les Alpes. Le Tourmalet est un monument. On est tout de suite dans le dur. Il monte longtemps, avec de forts pourcentages et, surtout, on atteint une altitude au-dessus de 2 000 m (2 115 m) où la rareté de l'oxygène se fait sentir. C'est clair qu'on l'aborde avec une appréhension. On sent la différence avec les autres cols moins prestigieux.

INFOS PRATIQUES

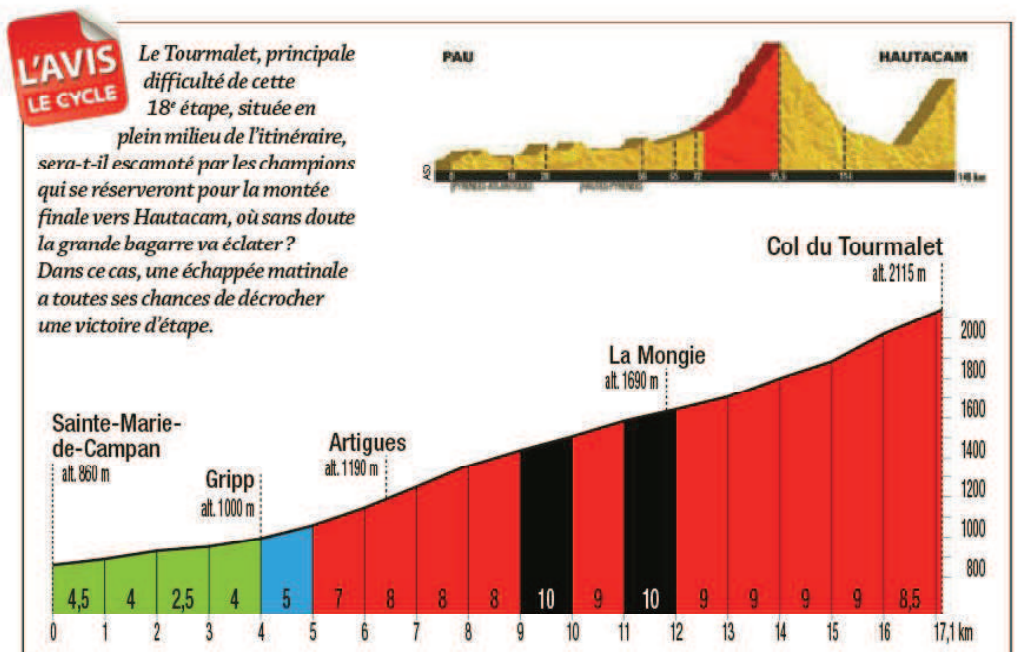
Office de tourisme de Luz-Saint-Sauveur : tél. 05 62 92 30 30.

LES MANIFESTATIONS

- La Pyrénéenne : tél. 05 62 39 41 11, la.pyreneenne65@orange.fr
- La Béarn Cycl'Espoir : tél. 05 59 32 00 66.
- Pierre Jacques en Barétous : www.lapierre-jacquesenbareτους.com, tél. 05 59 88 95 38.
- La Tarbaise : tél. 06 89 23 78 52 ou 06 87 10 42 06, tcrando@wanadoo.fr
- L'Étape du Tour, Pau-Hautacam (20 juillet) : tél. 01 41 33 15 68, letapedutour@aso.fr
- La Barousse Balès : tél. 06 21 15 11 06 et 06 14 69 12 77 (amedee.fabbro@orange.fr).

LES BONNES ÉTAPES

- A Bagnères-de-Bigorre (65) : hôtel-restaurant Saint-Vincent, tél. 05 62 91 10 00.
- A Sainte-Marie-de-Campan (65) : Hôtel-Restaurant des deux cols, tél. 05 62 91 85 60.
- A La Mongie (65) : hôtel Le Taoulet (dans la station), tél. 05 62 91 92 16; hôtel-restaurant La Mandia (à 2 km du col), tél. 05 62 91 96 36.



18^E ÉTAPE DU TOUR

Montée d'Hautacam (1 520 m, hors catégorie)

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲▲▲ > DÉPART: AYROS-ARBOUIX (65) > DISTANCE: 13,6 KM > DÉNIVELÉ: 1064 M > POURCENTAGE MOYEN: 7,8 % > POURCENTAGE MAXI: 11,3 %



La démonstration de Riis

La station de ski d'Hautacam, entièrement plate, s'élève au-dessus de Lourdes dans les Hautes-Pyrénées, sur la commune de Beaucens. De là, on peut rejoindre le col de Tramassel, à 1 635 m.

La Grande Boucle n'a pas souvent pris la route vers Hautacam. La première fois, en 1994 (Cahors-Hautacam), se solda par la belle victoire de Luc Leblanc sur Miguel Indurain. Mais la montée est restée (tristement) célèbre depuis la démonstration de force de Bjarne Riis, en 1996 (Agen-Hautacam). Toisant du regard ses adversaires, il avait démarré et s'était imposé au sommet devant Richard Virenque. L'ère de l'EPO débutait... Indurain, victime d'une grosse fringale, perdait plus de deux minutes et toutes ses chances de remporter un 6^e Tour de France.

Cette montée débute à Ayros-Arbouix, (on peut la faire depuis Argelès-Gazost), et s'avère difficile d'entrée avec des rampes à 9 %. La pente est moins raide ensuite, jusqu'au 7^e km, à la sortie de Saint-André (913 m), où cela devient plus dur avec des pentes à 10-12 %. Hautacam est une galère! Un autre passage pénible à 3 km du sommet et on termine sur une pente plus douce. ●



Le point de vue de David Moncoutié

J'en garde un très mauvais souvenir, pour ne l'avoir montée qu'une seule fois mais avec une grosse fringale. Dans ces conditions, c'est un véritable calvaire. L'ascension m'avait semblé très longue, avec un fort pourcentage. Cela n'en finissait plus. C'est Javier Obxoa qui a gagné, j'ai terminé à plus de 17 minutes. Un cauchemar!

INFOS PRATIQUES

Office de tourisme d'Argelès-Gazost: tél. 05 62 97 00 25, infos@argeles-gazost.com

LES MANIFESTATIONS

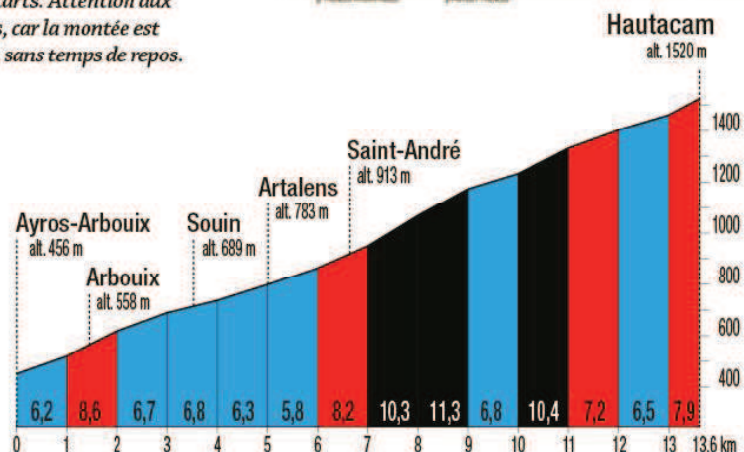
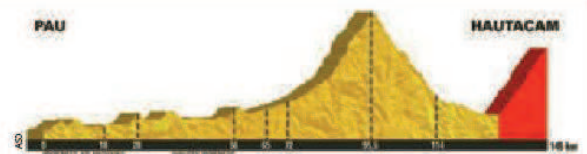
- L'Étape du Tour, Pau-Hautacam (20 juillet): tél. 01 41 33 15 68, letapedutour.aso.fr
- La Pyrénéenne: tél. 05 62 39 41 11, la.pyreneenne65@orange.fr
- La Barousse Balès: tél. 06 21 15 11 06 et 06 14 69 12 77 (amedee.fabbro@orange.fr).

LES BONNES ÉTAPES

- A Ayros-Arbouix (65), un village de cabanes perchées insolite: tél. 06 69 24 70 70, www.cabanespercheesdespyrenees.fr
- A Argelès-Gazost (65): Hôtel des fleurs, tél. 05 62 97 00 24.
- A Aucun (65), sur la route du val d'Azun: hôtel Le Picors, tél. 05 62 97 40 90.



Ce sera sûrement une course de côte, sur la rampe assassine d'Hautacam qui a toujours fait des dégâts et creusé les écarts. Attention aux défaillances, car la montée est très longue, sans temps de repos.



PRENEZ LA ROUE **DES GRANDS**



PRENEZ LA ROUE DES GRANDS

Sortie Autoroute A7 F-26270 LORIOL SUR DROME FRANCE - Tél (33) 04 75 63 85 37 - www.corima.com



Partenaire officiel des équipes

