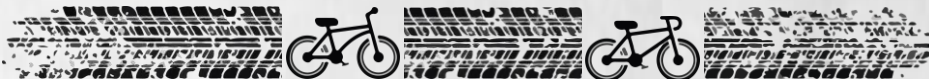




LE VÉLO QUI PARLE

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2025

Par les cyclos, Pour les cyclos !



SEMAINE FEDERALE 2025 C'ÉTAIT CHEZ NOUS !

Du 3 au 10 Août 2025, la COSFIC (Commission d'Organisation de la Semaine Fédérale Internationale de cyclotourisme) issue du CODEP 45 FFCT, a proposé un événement notable dans la région Centre Val de Loire

C Est quoi la Semaine Fédérale ?
La Semaine fédérale, ce n'est pas seulement une randonnée de masse : c'est un rendez-vous qui rassemble toutes les pratiques et toutes les générations. Que vous soyez adepte de la route, amateur de VTT, curieux de gravel, jeune cyclo, bénévole ou simple accompagnant, chacun y trouve sa place et ses instants de bonheur.

« La Semaine Fédérale, un événement pour tous »

Pendant une semaine, les routes ligériennes ont résonné des rires et des conversations des cyclotouristes venus de toute la France – et même d'ailleurs. Entre Loire et Sologne, les participants ont découvert châteaux majestueux, villages pittoresques et paysages enchanteurs.

Chaque jour, le vélo a été bien plus qu'un moyen de transport : un vecteur de rencontres, d'émotions et de découvertes.



Semaine fédérale Internationale



UN PETIT MOT DE DEUX BENEVOLES DU 41

Parmi tous les bénévoles, on pouvait retrouver Jean Marie Berthin et Didier Bernardin, licenciés FFCT au Cyclo Club Controis.

Tous deux ont pu participer à l'organisation de la Semaine Fédérale, en réalisant du fléchage des parcours VTT lors du passage dans le département 41. La signalisation et les consignes précises avaient été reçues de la part de la COSFIC afin de répondre aux exigences fixées par les institutions. « Nous avons croisé un sanglier situé à moins d'une dizaine de nous, il n'a pas eu peur, nous non plus » récite Jean Marie Berthin.



Au pied levé, un besoin de coup de main se refait sentir ! « Allo Jean Marie et Didier ! Au vu des conditions climatiques, nous avons besoin de gréer un point d'eau, vous êtes disponibles ? » Les voilà partis au kiosque, situé sur le parcours au carrefour du Roi de Pologne, dans Chambord, sur la Route de Bracieux, pour proposer aux participants de se rafraîchir et de s'hydrater.

En 2025, La Semaine Fédérale a posé ses valises en Région Centre Val de Loire et plus précisément à Orléans.

Au programme c'était 8 jours de vélo, avec la possibilité de faire seulement une ou plusieurs journées, ou alors la semaine complète.

A la fin de cette semaine, c'est près de 8000 cyclotouristes qui ont sillonné les routes et chemins de la région.

Certains et certaines sont des fervents suiveurs de cet événement qui s'installe chaque année dans un endroit différent. D'autres ont participé pour leur première fois à ce magnifique rassemblement. Tous les départements ont été visités, pour le Loir et Cher, le passage par le château de Chambord était incontournable, mais pas que, les parcours ont permis de faire visiter le département sous plusieurs angles : histoire, patrimoine, nature, faune, flore, etc...

Parmi tous les bénévoles qui ont contribué à la pleine réussite de l'événement, nous pouvions retrouver des membres des clubs FFCT du Loir et Cher. C'est avec une grande fierté que nombreux et nombreuses d'entre vous ont pu faire briller le département et la région. Le comité départemental du Loir et Cher tient à vous remercier d'avoir répondu présents et présentes et salue votre investissement

LE VLM, DYNAMIQUE DURANT TOUT L'ETE

Le Vélo Loisirs Montais n'est pas resté inactif durant ces derniers mois ! Voici une série d'activités

Les beaux jours ont donné des fourmis dans les jambes aux licenciées et licenciés du club. Alors ils enfourchent leurs vélos et vont porter les couleurs du club hors de leur clocher.

Tout début juillet, 3 femmes et 2 hommes du club se sont attaqués au Ventoux. Quelle victoire, après avoir tiré la langue sur les pentes de ce mont mythique de se prendre en photo devant le panneau à 1910m d'altitude, au milieu d'un désert de cailloux, et des passionnés de dénivelés.

Parmi eux, nous devons attribuer une mention spéciale à Josette Chaignaud, Une licenciée âgée de 86 ans à l'aide de son vélo à assistance électrique ! Josette est partante pour faire toutes les sorties proposées par le club.



Toujours en juillet, du 5 au 12, ce sont 16 cyclotes et cyclos du VLM auxquels se sont joints nos amis des semaines fédérales (club de Villebarou et de la Chapelle Vendômoise) qui ont participé à la Semaine Européenne de Cyclotourisme à Prayssac dans le Lot, superbe région dont la beauté des paysages se mérite. Après l'effort nous avons apprécié les repas pris à l'ombre des mûriers. Remerciements à Patrick Mandard pour le choix de l'hôtel-restaurant et les traces GPS.

Pour finir le mois de juillet, le mercredi 30, Jean-Michel Bourgeois, avait préparé un agréable circuit de reconnaissance de l'Etoile de Chambord, au départ de la commune de Soings en Sologne

Au mois d'Août, ce n'est pas terminé !

Le 5 Août, 7 courageux du VLM sont allés participer à la Semaine Fédérale à Orléans afin de partir découvrir le Sancerrois, ses vignobles et ses côtes à fort pourcentage.

Leur participation à la Semaine Fédérale s'est poursuivie le lendemain, le 6 Août avec les encouragements de leur président de club. Cette fois, ces 15 licenciées et licenciés qui se sont retrouvés à Sully sur Loire à 8h, après s'être levés aux aurores, pour suivre le circuit proposé qui les a conduits jusqu'au Canal de Briare dans le Loiret. Avec une petite boucle de 35 km rallongeant le parcours, proposée par Patrick, c'est 135 km que le groupe a parcouru.

« Quel bonheur de partager ces moments de convivialité qui laisseront aux participants de jolis souvenirs ! »



PERPIGNAN ! UN POINT DE «CHUTE» SANS GRAVITE !

La ville de Perpignan a été choisie comme point de « chute ». Heureusement, sans gravité !

Que ce soit en Mai ou en Juin, un de nos cyclos adepte du long cours à choisi de terminer ses périples dans la capitale des Pyrénées-Orientales, au sein de la région Occitanie.

C'est Didier Bernardin, président du Cyclo Club controis et animateur de la section Grandes Randonnées du CODEP 41 (aux côtés de Laurent Valgresy) qui a réalisé deux distances, pas des moindres : Une Diagonale et une EuroDiagonale.

Je vois déjà les lecteurs de la gazette se dire : « mais il est fou !, et bien non, didier fait parti des cyclos et cyclotes qui prennent autant de plaisir à faire des sorties qu'elles soient sur de la courte ou de la longue distance. Il en faut pour tout le monde !

En Mai, après avoir visité l'Andalousie avec sa conjointe ainsi qu'un couple d'amis, il s'est lancé sur l'EuroDiagonale depuis Malaga en Espagne avec son compagnon de route gégé (Gérard Gauthier).

« En Espagne sur le tracé emprunté, les revêtements du réseau routier secondaire laissent à désirer, il faut jongler entre les nids de poule, les manques de bitume et le mauvais état de la route en général, nos fessiers s'en souviennent encore ! » énonce notre pédaleur



Le 1^{er} Jour ce n'est pas moins de 3420 m de dénivelé. Le lendemain, presque 3000 m de dénivelé sont prévus. Les conditions météo leur réservent aussi bien du soleil que de la pluie sur la durée du périple.

« dans la matinée une piste de cinq kilomètres avec des passages à plus de 13% et trois cols à la suite mais la beauté des points de vue nous fait oublier les fortes pourcentages et nous en prenons plein les mirettes » racontent nos fous de la pédale !

Quand il est lancé, pas facile à arrêter !

Le voilà parti pour faire une Diagonale. Du 25 au 28 Juin 2025, il ne part pas tout seul non plus cette fois-ci, il embarque avec lui, un compagnon, qu'il connaît bien, Thomas Cheneau, du club cyclo de Villebarou qui part pour sa première diagonale.

Pour cette occasion, le départ s'effectue depuis la ville bretonne la plus à l'ouest du territoire, Brest.

Départ très matinal, avec un pointage initial à 3h45 du matin en hôtel de police pour lancer le timing.

Une bonne journée de pédalage pour nos deux personnages, qui se restaurent pour le dîner chez un hôte formidable. Ce dernier leur avait concocté une salade fruits de mer, avocats, légumes du jardin, le tout composé avec enthousiasme.

« Fabuleux pour des randonneurs au long cours » raconte Thomas.

La 2^{de} étape d'une distance quasi similaire à la première, soit 296 km, leur réserve un dénivelé un peu moins important que le dénivelé du jour précédent, mais tout de même 2150 m à gravis sur la durée. Elle leur permet de traverser les départements de la Loire Atlantique, Vendée, Deux Sèvres, Charente Maritime et Charente au milieu des champs de blé. De nombreux pointages intermédiaires dans des commerces rencontrés sur le parcours rythment leurs étapes.



Sur leur itinérance, la chaleur ne les épargne pas, elle est bien présente et malgré l'ajout de glaçons dans l'eau fraîche, l'eau redevient chaude après seulement quelques kilomètres. Leur parcours se termine après avoir pédalé 4 étapes, parcourus plus de 1000 km et affrontés quasi 9000 m de dénivelé positif.

Thomas : « Même en cherchant bien, je ne me rappelle pas un moment exact lors duquel j'ai eu l'idée de faire une diagonale. » « Je soupçonne fortement l'influence de Jean-François Brosseau qui me le murmure à l'oreille depuis quelques temps... »

Pour lire les récits de ces 2 voyages, [cliquez ici => Récits](#)

Et pour rejoindre la section Grandes Randonnées du CODEP 41, signalez-vous !

LES JEUNES AU BIKE CAMP

Une colo à vélo inoubliable pour les jeunes licenciés

La Fédération française de cyclotourisme a organisé du 5 au 12 juillet 2025 un séjour pour ses jeunes licenciés : le Bike Camp.

Le Bike Camp c'est une semaine 100 % nature, sportive et éducative, au cœur des montagnes, pour vivre une expérience mémorable autour de la pratique du vélo.

Situé à Saint-Paul-sur-Yenne, un charmant village à 430 m d'altitude, le Bike Camp s'est déroulé au pied de la célèbre Dent du Chat (1 390 m) et à proximité du magnifique lac du Bourget. Ce cadre exceptionnel idéal pour des vacances à la ferme, où vélo, animations et bonne humeur y ont rythmé les journées.

Adeptes du vélo de route ou du VTT, il y en a pour tous les goûts. Les éducateurs fédéraux transmettent leurs connaissances et leur passion, tout en favorisant l'entraide et la convivialité, maîtres-mots du Bike Camp. Le séjour, pensé pour être écoresponsable, proposait des repas préparés avec des produits locaux issus de circuits courts.



Robin NOEL, jeune cyclo à l'EFV, licencié au CCRV41 nous livre ses impressions sur le Bike Camp

"Le Bike Camp en Savoie c'était super. J'y suis allé avec les jeunes de la région. Cela m'a permis de camper et de rouler une semaine avec mes amis que je retrouve également dans les rencontres régionales et départementales. C'était ma 2^{de} participation au séjour jeunes et j'attends avec impatience l'année prochaine.

Ce camp permet de découvrir une autre région, d'autres vététistes de France et d'évoluer dans d'autres milieux.

Faire du VTT, se dépasser, être avec les autres, c'est génial !

Merci aux encadrants qui nous accompagnent.

Je conseille aux autres de participer à cette semaine.

Vivement l'année prochaine ! "



A VOUS LA PAROLE

Pour alimenter tout au long de l'année ce journal, nous souhaitons récolter vos impressions, vos témoignages de sorties individuelles ou collectives, vos anecdotes, etc...

Nous souhaitons aussi réaliser des interviews, alors si vous avez des choses à dire ou à partager à la communauté cyclotouristique, c'est le moment.

Vous pouvez très bien proposer des articles, avec un résumé de votre événement, une photographie illustrant cette randonnée est toujours appréciée.

Aussi, nous aimerions publier dans cette gazette des photos insolites, que vous auriez prises lors de vos sorties à vélo ou lors de vos séances avec les jeunes. Lâchez-vous !

Pour cela, écrire à codep41ffct@gmail.com

L'ETAPE DU TOUR 2025

PAR PHILIP DUPUIS

Le 20 Juillet 2025, l'Etape du Tour 2025 proposait de se mettre dans la peau d'un cycliste de la Grande Boucle, entre Albertville et La Plagne.

Philip Dupuis, amateur de défis et pédaleur aguerrri, licencié à Mer Cyclo-Sport, nous raconte son défi !

Philip en est à sa 5^{ème} participation à l'Etape du Tour. Vivre le mythe de la Grande Boucle, sur les mêmes routes et dans les mêmes conditions que les cyclistes professionnels du Tour de France, était extraordinaire et émouvant lorsque je franchis la ligne d'arrivée après avoir franchi 5 ascensions. Je me souviendrai longtemps, de la dernière montée vers La Plagne, avec un public à couper le souffle qui laisse entrevoir la route devant soi, des applaudissements, des cris, du rire, de la musique, des gens qui courent à mes côtés et qui m'encourage, l'émotion est à son comble. Je finis au sprint. Je passe la ligne d'arrivée, je m'écroule, l'émotion est largement palpable sur mon visage.



Forte de 32 éditions et d'un peloton de 17 000 inscrits, L'Etape du Tour de France est aujourd'hui la cyclosportive de référence en Europe.

L'Etape Du Tour 2025 c'est 5 ascensions qui se sont déroulées le 20 juillet au départ d'Albertville pour arrivée à La Plagne. Dès le km 10 c'est la première ascension, la Cote d'Hégy-sur-Ugine 11,3 km à 5,1% de moyenne, puis le Col des Saisies 13,7 km à 6,4%, le Col du Pré 12,6 km à 7,7%, le Col du Cormet de Roselend 5,9 km à 6,3% et enfin, la montée vers la Plagne 20,2 km à 6,6% de moyenne.



Ma performance a pu être réalisée grâce à une préparation rigoureuse et méticuleuse. 4h de muscu par semaine et 10h d'entraînement vélo par semaine, se répartissant en 1 heure de Home-trainer avec un programme bien particulier, des exercices de fractionnés de façon à travailler le cardio, mais aussi faire des séances de Home-trainer habillé en vêtement hiver de façon à préparer son organisme à de fortes chaleurs qui sont possibles à cette période de l'année sur une étape du Tour, etc., puis deux entraînements vélo, sorties longues de 120 à 160 km. Mon kilométrage parcouru du 1er janvier jusqu'à la veille de l'Etape Du Tour le 20 juillet dernier était de 8900 km.



« Mais diable que c'était dur ! »



ICI, ON PARLE DE L'AGENDA

SEPTEMBRE

dim. 14 sept. 2025

07:30 - 12:30 ETOILE DE CHAMBORD - VLM - VELO RTE ET GRAVEL

Lieu : Mont-près-Chambord, 41250 Mont-près-Chambord

Description : FIN RAVITO 11H30 / 4 PARCOURS RTE 57. 78. 200. 119 / 3 GRAVEL 44. 82. 96

RENSEIGNEMENTS CLAUDE SURAUD 06 62 16 51 01

sam. 27 et dim. 28 sept. 2025

LA ROYALE 2è EDITION - CCRV ST LAURENT NOUAN - RTE/VTT/GRAVEL

Ouverture Village Départ le samedi à 10h et le dimanche à 7h

Samedi départ (toutes les 15min) de 11h à 14h

Dimanche départ (toutes les 15min) de 7h30 à 10h

Lieu : ESPLANADE Camping de l'Amitié, rue du camping, 41220 Saint-Laurent-Nouan

Description : Inscription en ligne www.rando-laroyale.fr (sur place +2€)

RENSEIGNEMENTS KEVIN CHAMPIGNY 06.43.14.50.19



dim. 5 oct. 2025

07:30 - 14:00 LA BERNACHE - CCCONTROIS RTE / VTT / GRAVEL

Lieu : SALLE DES FETES RUE DU STADE CONTRES 41700 Le Controis-en-Sologne

Description : FIN RAVITO 12H / 5 PARCOURS RTE 23. 35. 53. 73. 100 / 2 PARCOURS VTT 25. 50

2 GRAVEL 60. 90

RENSEIGNEMENTS DIDIER BERNARDIN 06.62.18.87.45



sam. 11 oct. 2025

07:00 - 14:00 LAC DES 3 PROVINCES - ST AIGNAN - GRAVEL

Lieu : Saint-Aignan, 41110 Saint-Aignan

Description : FIN RAVITO 12H / 3 PARCOURS GRAVEL 30. 70. 120

RENSEIGNEMENTS PASCAL CHABIN 07 71 87 09 46



dim. 26 oct. 2025

07:30 - 12:00 LA FORESTIERE - ERC CHAILLES - VTT/GRAVEL

Description : FIN RAVITO 12H

4 PARCOURS VTT 15. 35. 45. 55 / 1 GRAVEL 80

RENSEIGNEMENTS vttchailles@gmail.com 06.67.53.92.20



dim. 26 oct. 2025

08:00 - 14:00 SOLOGNE BERRY - SCT ROMORANTIN VTT GRAVEL

Lieu : Route de Selles-sur-Cher, Rte de Selles-sur-Cher, 41200 Romorantin-Lanthenay

Description : FIN RAVIT 12H

3 PAROUCRS VTT 25. 35. 50 / 1 GRAVEL 50

RENSEIGNEMENTS PASCAL CHARLUTEAU 06 77 64 47 04



OCTOBRE