

## BULLETIN D'INFORMATION n°05/2013

### *Le mot du Président*

Chers ami(e)s cyclotes et cyclos,

C'est à l'occasion du voyage de Michel et Dianick sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle que je souhaite vous entretenir dans ce nouveau bulletin.

« Ce que je préfère, c'est pédaler dans la campagne, au milieu des champs de maïs et de tournesols. Renifler les couleurs ! », comme me le disait un jour Jean-Louis lors d'une des nombreuses randonnées où j'étais son pilote.

En effet, le club a permis à des non-voyants de pratiquer notre sport favori dès le début des années 80, se montrant ainsi un pionnier dans ce domaine. Il n'y a pas de difficultés majeures pour accompagner un non-voyant, c'est juste une affaire de coordination et surtout de confiance mutuelle. Grâce au dialogue permanent qui s'instaure naturellement, le pilote, en décrivant les paysages rencontrés, a l'impression de les découvrir pour la première fois. Le non-voyant, quant à lui, vit les mêmes moments, certes d'une manière différente, mais toujours avec la même intensité que son accompagnateur.

Les pilotes confirmés du club, Michel, Guy, Dianick, Francis, Louis et moi-même, peuvent témoigner que leur investissement dans cette pratique est humainement très riche et le bonheur est toujours au rendez-vous. Malheureusement, le groupe des pilotes vieillit au fil du temps et la relève se fait attendre. C'est pourquoi, je voudrais inciter quelques cyclos à s'essayer à cette pratique pour la pérenniser et ainsi perpétuer une tradition de plus de trente ans au sein du club.

Dans le prochain bulletin, vous aurez l'occasion de lire le récit de l'aventure vécue par Michel et Dianick sur le chemin de Saint-Jacques. Espérons que cette épopée, difficile physiquement mais oh combien enrichissante sur le plan humain incite d'autres à s'investir.

Bonne route à tous pour la suite de la saison en espérant un temps un peu plus clément que jusqu'à présent.

**Serge**



# *Compte-rendu de la réunion de bureau*

La réunion du bureau s'est déroulée le vendredi 3 mai 2013 à 18h30 dans les locaux de l'ASPTT.

Membres présents : Serge Polloni, Jeanine Brotto, Jacques Molinié, Jean Serbassi, Jean-Claude Cannesant, Bernard Courtin, Yves Dazéma, Daniel Vanwaterloo.

Membres absents et excusés : Pierre Jabaloyas, Dianick Schuck.

## **Licences :**

Depuis le mois dernier, nous enregistrons 2 nouveaux licenciés, ce qui porte leur nombre à 82 auquel il faut ajouter 10 adhérents ASPTT.

## **Brevet des 200 km :**

Forte participation en deux groupes de 12. Parcours agréable par un temps radieux.

## **Le chemin de Saint Jacques :**

Michel et Dianick rencontrent un temps assez médiocre avec pluie pratiquement tous les jours. Bien que la fatigue commence à se faire sentir, le moral est au beau fixe et la volonté d'arriver au bout du périple toujours présente.

Nous étions 6 le dimanche 28 au rendez-vous de Montaignu-du-Quercy et 3 pour les accompagner le lundi 29 jusqu'à Mouchan dans le Gers.

## **La randonnée du Tortillon :**

Le 1<sup>er</sup> mai, le Tortillon a vu la participation de 23 licenciés. Bravo et merci à tous les participants d'avoir montré le maillot du club.

## **Huit de Fumel :**

Le 5 mai : faible participation, 8 licenciés seulement. Superbe parcours à travers le Lot-et-et-Garonne, le Lot et le Tarn-et-Garonne.

## **Bordeaux-Sète :**

Finalement, nous serons 21 au départ de la randonnée plus un accompagnateur : 16 d'entre eux sont licenciés FFCT au club. Cette randonnée fera l'objet d'un voyage itinérant pour les participants du club avec carte de route à pointer chaque jour. Les cartes seront préparées par Serge qui les remettra au départ

## **Multirando 2013 :** le 9 juin 2013

La déclaration de l'activité en préfecture a été déposée par Daniel.

Jacky poursuit sa campagne de publicité.

32 bénévoles ont répondu à notre appel. Merci à eux. Vous recevrez prochainement le planning élaboré par Daniel.

Une réunion préparatoire aura lieu le **23 mai à 18h30** dans les locaux de l'ASPTT.

Les invitations ont été lancées.

## **Séjour en Belgique :**

Finalement nous serons 23 à partir à la découverte du plat pays. Si certains souhaitent nous rejoindre, c'est encore possible. Contacter rapidement Daniel.

Une réunion d'information aura lieu le **23 mai à 19h15** dans les locaux de l'ASPTT. La présence de tous est vivement souhaitée.

## **BCMF de l'été :**

Le BCMF de l'Espinouse se déroulera les 29 et 30 juin.

Le BCMF de Limoux se déroulera les 13 et 14 juillet.

Les cyclos désirant participer à ses brevets sont priés de s'inscrire auprès de Serge.

La réunion s'est terminée à 20h00.

## **Date de la prochaine réunion :**

La date de la prochaine réunion sera fixée ultérieurement, en fonction de la préparation de la multirando et du voyage en Belgique.

# Sorties, voyages et festivités du mois

## Jacques Sirat autour du Monde :



C'est le 6 avril que Jacques arrive à Vientiane, capitale de la République démocratique populaire du Laos à la population de plus de 700 000 habitants, située sur la rive gauche du Mékong

Dans l'attente d'un nouveau visa de deux mois pour la Thaïlande qu'il compte traverser du Nord au Sud, il flâne dans les rues de la ville, recherchant l'ombre et un peu de fraîcheur. La « Beerlao », bière locale, agrmente ses soirées sur le bord d'un Mékong rougissant au contact du soleil couchant.

Le 11 avril, il profite de sa dernière journée pour aller visiter, à 25 kilomètres à l'Ouest de la capitale, le Bouddha Park aux 200 statues bouddhistes et hindoues en béton, créées au milieu des années cinquante par un véritable artiste, chaman-prête-yogi pour les uns et illuminé pour les autres.

Après quelques déboires avec un distributeur ne lui délivrant que la moitié de la somme demandée et une longue attente dans la banque pour récupérer le reste de son argent, il quitte Vientiane pour monter plus au Nord, dans des régions montagneuses qu'il espère moins fréquentées.

Par une superbe route il se dirige vers Luang Prabang, port fluvial situé sur le Mékong, enchâssé dans un environnement montagneux au climat plus frais et inscrit à l'inventaire des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1995. Au-delà de Vang Vieng, de superbes paysages s'offrent à ses yeux toujours en éveil. Sur le bord de la route, une vieille femme s'échine à mettre en place une clôture bancale ; plus loin, des enfants ramènent à la maison



un chargement de bois : rien n'a vraiment évolué depuis des décennies. C'est dans cette région qu'il assiste à son troisième nouvel an de l'année, après le 1<sup>er</sup> janvier et le Nouvel An chinois. « Boun Lao Pimay » ou fête de l'eau est le symbole du Nouvel An solaire qui coïncide avec le renouveau de la nature. C'est un grand spectacle dans les rues où les laotiens s'aspergent d'eau sous prétexte de purification.

Le 19 avril, il arrive à Luang Prabang en ayant vécu une situation assez insolite. Assailli par des fourmis volantes excitées par la chaleur étouffante, il est victime dans un premier temps d'une crevaison roue arrière qu'il décide de réparer après une bonne nuit de sommeil passée dans son hamac protégé par

une moustiquaire. Quelques instants plus tard, son lit balancé en tous sens le réveille brutalement : la tempête fait rage et il dort cette nuit-là au rythme du déchaînement des cieux.

A l'aube, dans la ville pas encore éveillée, alors que les Tuk Tuk, mototaxis à 3 roues, ne pétaradent pas encore, de longues files couleur safran effectuent le Tak Bat, quête matinale des offrandes. Les bonzes sont attendus par les habitants qui leur donnent le premier riz du matin, agenouillés devant leur habitation. Hélas, des touristes peu scrupuleux, appareils photo à la main, perturbent cette cérémonie rituelle, tirant les religieux de leur méditation.

Le 27 avril, poursuivant sa route vers le Nord du pays, il arrive à Luang Namtha, petite ville du Nord-Ouest



du Laos, située dans une cuvette aux rizières omniprésentes. La cité est entourée de montagnes et s'oriente résolument vers le tourisme pour tenter d'échapper à l'extrême pauvreté qui règne dans la région. Toutefois, la simplicité, la gentillesse, les sourires et la chaleur humaine restent perceptibles tout au long de la route. Les montagnes environnantes sont brûlées afin de remplacer la forêt par des plantations d'hévéas dont le latex extrait alimente le marché chinois avec un espoir de jours meilleurs !

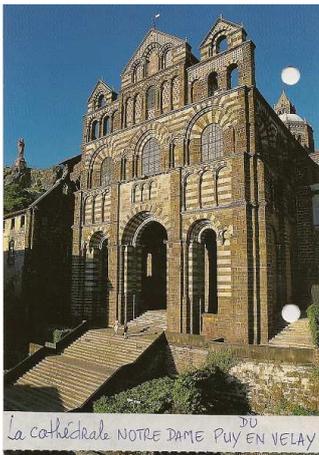
Le 1<sup>er</sup> mai, il quitte le Laos, pays qu'il aime toujours malgré une évolution qui ne laisse pas forcément présager le meilleur, pour se retrouver à nouveau en Thaïlande après avoir traversé en barque le Mékong qui fait office de frontière. Avec un visa de deux mois en poche, il devrait traverser le pays du Nord au Sud pour arriver à Bangkok la capitale, y refaire un nouveau passeport qui est plein et envisager la suite de son périple.

Vous pouvez toujours le suivre sur son site : <http://www.jacques-sirat.com/>



## Le chemin du Puy vers Saint Jacques de Compostelle :

Serge Groleau, à l'occasion du voyage vers Saint-Jacques de Michel et Dianick, nous livre sa vision de cette aventure mythique :



« En France, il y a quatre routes principales avec comme point de départ Paris, Vézelay, Le Puy et Arles : toutes convergent au col de Roncevaux pour suivre ensuite le parcours commun dit « Camino Francés » en Espagne. Les motivations des cheminants d'aujourd'hui sont diverses : place aux adeptes de la simplicité, du sourire, de la recherche sportive ou spirituelle et de la curiosité d'esprit ; s'exprime aussi le besoin d'un autre rythme de vie, de liens et de rencontres avec nos semblables, une curiosité culturelle pour le patrimoine et l'histoire... »

C'est sans doute dans cet esprit que deux tandémistes de l'ASPTT cyclo d'Agen, Dianick et Michel, vont s'élancer bientôt dans cette aventure de 1500 km au départ du Puy-en-Velay. L'itinéraire succinct par Aumont – Aubrac, Conques, Moissac, Lectoure, Aire-sur-Adour, Saint-Palais, Ostabat et Saint-Jean-Pied-de-Port leur fera découvrir des paysages somptueux, riches en patrimoine artisanal et pastoral ; les monts de Haute-Loire, les gorges de l'Allier, le Gévaudan à Saugues, l'immense plateau de l'Aubrac, les forêts et vallons de Lozère et de l'Aveyron, le Quercy, le Causse blanc, les coteaux de

Moissac, la vallée de la Garonne, les contreforts de Lomagne et du Gers, les collines béarnaises seront pour ces deux cyclos expérimentés une réserve de souvenirs.

A Saint-Jean-Pied-de-Port, ils auront au compteur 740 km et le trait d'union entre le chemin du Puy et le « Camino Francés » se fera au col de Roncevaux. A partir de la célèbre citadelle de Saint-Jean aux pavés usés, on découvre la Navarre aux bâtisses austères, aux façades blasonnées. Dans un décor bucolique à travers prairies et sous-bois, des petits ponts en dos d'âne enjambent quelques petits torrents ; les églises aux allures de forteresses dominent des villages victimes de la désertification ! Les décors s'élargissent, annonçant la meseta et l'incontournable cité jacobine de Puente-la-Reina qui est la jonction de tous les chemins vers Saint-Jacques.

Estella (Lizarrar en basque) possède de nombreuses églises et palais. La Rioja, province renommée pour ses vins, où l'on côtoie tout au long de l'étape vignes et oliviers. Najera et les premiers nids de cigognes ; Santa Domingo de Calanda, sa légende du pendu dépendu : c'est une histoire, peut-être une légende qu'il faut absolument connaître si l'on veut comprendre la présence d'un poulailler dans la cathédrale avec un coq et une poule aux plumes entièrement blanches ! Burgos, la cité du Cid mérite un point d'arrêt sur le chemin avec son imposante cathédrale, avant de franchir les monts de Castille y Léon et sur la droite au loin, les Pics de Europa. Merveille des merveilles, la ville de Léon, sa cathédrale et son parvis de mosaïque imposent une visite prolongée avant Astorga, son palais épiscopal, Fronista et le canal de Castille. Rabanal del Camino, vieux et pittoresque village montagnard est en



pleine Galice, un avant-goût de difficultés certaines. L'apothéose, c'est d'apercevoir depuis ses collines dominantes, Santiago et sa cathédrale imposante après un aussi beau parcours.

Santiago et sa cathédrale imposante après un aussi beau parcours.

Voilà ce que nos deux cyclos vont découvrir en ayant pris soin de recueillir sur le « Crédencial del Pèlerin » tous les cachets obtenus en cours de route afin de recevoir la Compostellane (diplôme personnalisé et en latin) à l'arrivée dans la sacristie de la cathédrale.

Il y a aussi sur le chemin des rencontres inattendues et surprenantes qui restent longtemps dans l'esprit des pèlerins : ainsi ce cheminant avec son âne, portant besace et bivouac ou cet autre accompagné d'un labrador avec sacoches contenant sa nourriture ; on a vu aussi un couple venu de Lyon avec un jeune enfant dans une poussette et ce polonais portant sur l'épaule un crucifix aussi grand que lui ; mais la palme de l'originalité revient à ce magna suisse s'arrêtant dans une ferme auberge près de Navarrenx (Pyrénées Atlantiques), accompagné... d'un

chameau !!! C'est le propriétaire des lieux qui me l'a appris à l'occasion d'un autre périple où je m'étais arrêté pour la nuit ; cet aubergiste-fermier avait eu d'ailleurs (c'était en 2005) de sérieux problèmes avec cet animal encombrant, mais l'histoire serait trop longue à raconter...

Ainsi, nos deux amis cyclos, Dianick et Michel, auront à l'issue de cet inoubliable périple, écrit une page aux deux qualités essentielles à la sagesse : composer avec le monde et ses humeurs.



Pour l'authentique qu'ils vont vivre, la pluie, la chaleur, les ombres, ne seront pas vécues comme des menaces, des outrages, mais comme d'incessantes métamorphoses. La sagesse que nous leur connaissons leur fera échapper à toute forme de dépendance et l'autonomie leur apportera le fondamental ! »

Buon Camino ! Ulteira .....

**Serge Groleau**  
**Le 20 avril 2013**

### ***Stéphane sur le chemin de Compostelle:***

C'est à l'été 2006 que Stéphane décide de parcourir le chemin à partir d'Agen, seul et en VTT. Ci-dessous vous pouvez lire quelques extraits de son carnet de voyage.

#### **08/07/06 : Nogaro et retour à Agen – 173 km**

Premier départ : grosse déception, pas de pèlerins. Après une nuit près de Nogaro (66€ la nuit avec des gens peu intéressants), je décide de faire demi-tour.

#### **13/07/06 : Aire-sur-Adour – 124km** (297 km effectués depuis le départ)

Deuxième départ : c'est une réussite, je tombe dans un bon gîte avec des pèlerins intéressants (Jean Marie et deux parisiennes). Après quelques verres de vin, les langues se délient et nous passons une bonne soirée.

#### **14/07/06 : Saint-Jean-Pied-de-Port – 136 km** (433 km effectués depuis le départ)

Grosse baisse de régime avant l'arrivée et problème à mon pédalier réparé par un garagiste à Orthez. Gîte sympathique bien que personne ne parle le français (3 hollandais, 4 espagnols et 2 américains). Nourriture hollandaise mauvaise. Feu d'artifice le soir.

#### **15/07/06 : Cizur Menor (Pamplona) – 81 km** (514 km effectués depuis le départ)

Passage de Roncevaux très difficile. Les gîtes de Pampelune sont tous fermés à cause des fêtes. Beau parcours.

#### **16/07/06 : Najera (Logrono) – 130 km** (644 km effectués depuis le départ)

Autoroute, routes et chemins. J'ai rencontré Pedro un sympathique espagnol. Plus de 100 personnes dans la même pièce, le gîte n'est pas très agréable.

#### **17/07/06 : San Anton (Burgos) – 128 km** (772 km effectués depuis le départ)

J'ai lâché Pedro en partant plus tôt ce matin car il était trop lent. Gîte dans une église en ruine, moment inoubliable. Magnifique cathédrale de Burgos.

#### **18/07/06 : Léon – 151 km** (923 km effectués depuis le départ)

Paysage réellement magnifique, on dirait le Texas. Belle cathédrale à Léon.

Gîte pas très agréable comme la soirée du reste.

#### **19/07/06 : Rabanal del Camino (Pinferrada) – 71 km** (994 km effectués depuis le départ)

Petit parcours pour reposer la crampe au mollet d'hier. Rencontre d'un groupe de 6 personnes excellente. Superbe soirée, bon gîte.

#### **20/07/06 : Alto de Poio (Sarria) – 104 km** (1098 km effectués depuis le départ)

Magnifique étape, mais très difficile. Superbes paysages. Gîte moyen, soirée bizarre avec d'étranges belges !!!

#### **21/07/06 : Arzura – 117 km** (1215 km effectués depuis le départ)

Superbe paysage (voir photo dans les nuages). Bonne soirée dans un bar traditionnel, bière à l'œil. J'ai dû dormir à l'hôtel car les gîtes sont complets.

#### **22/07/06 : Vilaserio (Santiago) – 76 km** (1290 km effectués depuis le départ)

Beaucoup d'émotion et de joie, remise du diplôme. Gîte gratuit sur la route de Finisterre. Rencontre de belges fort sympathiques.





**23/07/06 : Finisterre – 64 km**  
(1354 km effectués depuis le départ)  
Beaucoup d'émotion et de joie, une pensée à toutes les personnes que j'aime. Départ en bus pour Compostelle où j'ai dormi à l'hôtel.



#### **24 – 25 – 26/07/06 : Agen**

Rencontre de Loïc, Nathalie et Ciska dans le bus. Je décide de m'arrêter à San Sébastien où je vis avec eux une aventure inoubliable de 3 jours.

#### **Extraits du carnet de route de Stéphane Bréchet Chemin de saint Jacques – Juillet 2006**

#### ***A la rencontre de Michel et Dianick sur le chemin de Saint-Jacques :***

Le dimanche 28 avril, six cyclos s'élançant de l'ASPTT par un temps qui s'annonce assez clément bien qu'un peu frais. En passant par Bon Encontre, Naudou, le bas de Puymirol, Tayrac et le bas de Montjoi, nous empruntons la vallée de la Séoune que nous suivons sur une vingtaine de kilomètres avant de remonter vers le Nord. Vers 11h15, nous arrivons à Montaignu-du-Quercy où nous attendent Michel et Dianick qui sont partis de Cahors tôt dans la matinée pour la quatrième étape de leur périple.



Après des retrouvailles chaleureuses, nous profitons de l'approche de midi pour sortir les victuailles de nos sacoches et manger un peu. Une demi-heure plus tard, il est temps de remonter en selle pour parcourir ensemble les quarante derniers kilomètres de la journée et rejoindre Agen, terme de l'étape du jour.

C'est vers 14h30 que nous arrivons chez Dianick où nous attendent Liline et Dominique. Après que nos deux « globe-trotters » nous aient livré leurs premières impressions sur les quatre premières étapes de

leur périple, nous dégustons un excellent café avant de réparer la selle de Michel qui a eu la malencontreuse idée de casser dès les premiers kilomètres. Fort heureusement, Serge lui a prêté la selle de son VTT pour qu'il puisse continuer. A l'issue chacun rentre chez soi. Certains se donnent rendez-vous le lendemain matin pour les accompagner dans la première partie de leur cinquième étape.



Le lundi 29 avril, nous sommes trois au départ d'Agen pour accompagner nos tandémistes. Le parcours vers Nogaro, terme de l'étape du jour, s'annonce particulièrement bosselé. Dès la sortie du Passage-d'Agen, il faut attaquer la montée vers Moirax. On se dirige ensuite vers La Romieu où Dianick fait tamponner son crédencial. Il est alors 10h et nous faisons une halte pour prendre un café à la terrasse d'un restaurant.

En arrivant à Condom, nous faisons un arrêt prolongé à la cathédrale Saint-Pierre, puis nous reprenons la route pour arriver à Mouchan. C'est devant une bière et le sandwich de midi suivi d'un café que nous prenons congé de nos deux valeureux cyclos. Pour eux, le périple se poursuit et pour nous le retour se fait sans problème. Il est d'ailleurs grand temps d'arriver à destination car

deux ou trois minutes après notre arrivée, c'est un déluge d'eau qui s'abat sur l'agglomération.

Vous pourrez lire le récit du périple de nos deux courageux et valeureux cyclos dans un prochain bulletin d'information.

## ***Le brevet des 200 km :***

Le dimanche 14 avril, c'est sur un parcours inédit à travers collines et vallées du Gers que s'élançait à 08h00, sous un soleil printanier, un groupe de 12 cyclos pour effectuer le brevet de 200 km. Un second groupe de 12 cyclos quitte Agen à son tour à 09h00.



Le parcours est pratiquement plat sur les premiers cinquante kilomètres, ce qui permet une mise en jambes progressive dans une matinée déjà ensoleillée. Après avoir longé la Garonne en traversant les villages de Sauveterre-Saint-Denis, Saint-Nicolas-de-la-Balerm, Saint-Sixte, Donzac et Saint-Loup, le circuit bifurque à droite pour rejoindre Mansonville puis Saint-Clar. Après être passé en bas de Tournecoupe, Guy Janet nous attend à proximité



du village de Homps pour nous offrir, à l'occasion de son déménagement vers Limoux, un petit casse-croûte qui nous permet de nous requinquer avant d'attaquer les bosses de la Lomagne.

Après Mauvezin, nous bifurquons vers l'Ouest sur des petites routes tranquilles et nous découvrons de superbes paysages mis en valeur par un soleil éclatant. Vers le centième kilomètre, la chaleur commence à marquer les organismes et il est temps de sortir les sandwiches des sacoches pour se restaurer et récupérer un peu. Nous traversons ensuite Valence-sur-Baïse où nous pouvons admirer à la sortie du village l'ancienne abbaye de Flaran. En passant par Cassaigne puis Mouchan, nous rejoignons Larressingle, site BCN/BPF du Gers. Puis par Lannes, Moncrabeau et Lasserre nous arrivons à Francescas avec la température qui continue de monter. Toutes les parties du corps non couvertes commencent à prendre une couleur rouge de plus en plus intense : il faudra soigner les coups de soleil une fois le brevet terminé.



Les vingt-cinq derniers kilomètres passant par Le Nomdieu et Roquefort sont assez pénibles pour certains d'entre nous mais tous iront au bout de l'effort après pratiquement neuf heures de selle, 200 km et 1800 m de dénivelé.

Pour terminer en beauté ce brevet dignement, un petit arrêt au bar « l'Auteuil » à la Demi-Lune nous permet de nous désaltérer en dégustant une ou deux bières qui sont particulièrement appréciées.

## ***Quelques nouvelles rassurantes de Martine :***

Après avoir séjourné quelques jours à l'hôpital de Saint-Benoît de la Réunion, Martine, affublée d'un beau corset tout blanc, peut enfin rejoindre la France par un vol régulier Air France à destination de Paris. Elle emprunte ensuite un vol Paris/Agen. Accompagnée pendant tout le trajet par un assistant, elle est ensuite dirigée vers l'hôpital d'Agen pour y subir quelques examens complémentaires qui révèlent qu'elle a aussi la clavicule cassée depuis 15 jours. Le 10 avril, après une journée d'examen, elle est autorisée à rentrer chez elle où elle retrouve son lit douillé. Bien que très fatiguée par cette longue épreuve, elle garde un moral d'acier, ce qui devrait lui permettre de se reconstruire : 3 mois de corset puis 3 mois pour retrouver toute sa mobilité, les joies de la marche, du vélo, du tir à l'arc, mais surtout le simple bonheur de se retrouver en famille ou entre amis.

Le 27 avril, soit un mois après son terrible accident, Martine reprend « la randonnée pédestre » avec toute l'énergie qu'on lui connaît comme en témoigne les photos! La



démarche est alerte même si elle reste limitée; la douleur rappelle la tête à l'ordre lorsqu'elle veut rester trop longtemps debout ou assise. Le corset provoque d'importantes irritations qui la démangent, déclenchant des périodes d'éveils nocturnes très désagréables; seul remède, la crème adoucissante qui soulage temporairement.

Encore deux mois de corset, quinze jours sans voiture, mais le meilleur est à venir, l'été, avec quelques balades autour de la maison, quelques visites de la famille et des rencontres avec les amis.

Souhaitons-lui un complet et prompt rétablissement en espérant la retrouver parmi nous très prochainement.



## Les comportements sur la route :

**La sécurité, la priorité de la FFCT !**



Pour une pratique durable  
un comportement citoyen,  
je m'engage à :

- respecter le Code de la route,
- respecter les autres usagers,
- respecter les consignes de l'organisateur et ses bénévoles,
- respecter l'environnement.

## Rouler à droite, c'est possible. Les bandes cyclables : confort et sécurité



## Comportement irresponsable : attention danger !

