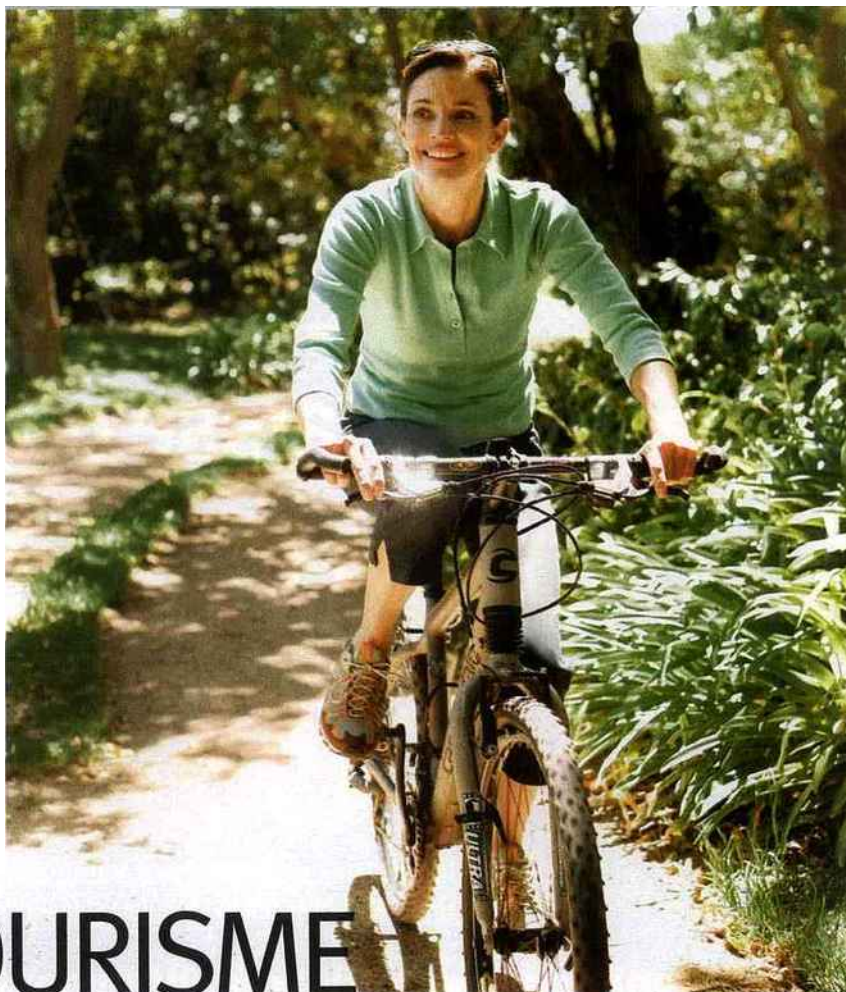


Notre santé FORME

LUDIQUE,
SPORTIF ET ÉCOLO,
LE CYCLOTOURISME
OUVRE DE NOUVEAUX
HORIZONS. PETITES
PROMENADES DU
DIMANCHE OU LONGUES
EXCURSIONS ESTIVALES,
CHACUN PEUT PÉDALER
À SON RYTHME.

ASTRID TAUPIN



CYCLOTOURISME Vélo, le bon tempo

Lorient-Bucarest, 3 600 km à bicyclette sans une crevaillon, c'est l'exploit en solo qu'a réalisé l'an dernier Émile Rebillon, 62 ans, professeur de gestion à la retraite. Deux mois pour traverser L'Europe d'ouest en est jusqu'à Bucarest par l'Eurovélo n° 6, un parcours mixte constitué de routes et de chemins de halage transformés en pistes cyclables. Pourtant, Émile n'a rien d'un athlète surentraîné, il y a seulement trois ans qu'il cajole son vélo. « Avant la retraite, je n'avais jamais fait de sport de ma vie, j'étais plutôt du style arrondi de partout. » Désormais, il roule tous les dimanches avec son club mais seulement quand il fait beau. « Chaque sortie doit être un moment de plaisir. » Ce mois-ci, il s'est lancé dans une « petite » balade de 1 100 km entre Lorient et le Grand Ballon d'Alsace, avant de se préparer à un nouveau grand voyage l'an prochain, certainement la Pologne, sur les traces de sa mère.

SE PRÉPARER

Le site <http://cyclotourisme.free.fr> propose de multiples infos pratiques, des récits de voyages et des petites annonces pour trouver des compagnons d'aventures.

Émile voyage seul ou à deux, « je déteste l'ambiance colonie de vacances » et en complète autonomie, la tente arrimée au porte-bagages et la gamelle dans la sacoche. Le plus souvent, il dort chez l'habitant. Adepte de l'espéranto, Émile a contacté par e-mail les clubs d'espéranto sur son chemin et a reçu un nombre incroyable d'invitations. « S'il avait fallu que je dorme chez tous ceux qui m'ont invité, j'y serais encore ! » s'amuse-t-il.

Une excellente rééducation pour le cœur

Le cyclisme a le bon goût d'épargner les articulations : comme tous les sports « portés », il évite les surcharges sur les jointures. Il entraîne le souffle, stimule la pompe cardiaque et même l'agilité cérébrale ; on s'entraîne à s'orienter dans l'espace. Sauf à souffrir de troubles de l'équilibre, tout le monde peut pratiquer.

Martine Cano, membre du comité directeur de la Fédération, est tombée dedans toute petite, ses parents pratiquaient déjà. Elle n' imagine pas un autre type de vacances. C'est à deux-roues qu'elle a découvert toutes les régions de France, sa préférée restant la Corse, l'une des plus difficiles. Pour Martine, le vélo idéal doit être léger pour supporter des bagages, à vitesses avec des petits développements pour pouvoir pédaler en douceur dans les côtes, avec un guidon « de course » pour varier les positions et moins se fatiguer, et une selle confortable. Côté équipement, elle préconise des vêtements amples, un collant de cycliste rembourré aux fesses, et des chaussures avec des cales que l'on emboîte sur les pédales. Jean-Michel Bouillerot, médecin à la Fédération, conseille le port du casque, qui protège des traumatismes crâniens en cas de chute. Pour le reste, tout est une question de tempo. « Après un infarctus, je recommande fortement la pratique du vélo en rééducation », affirme le médecin, qui insiste sur l'importance de respecter son rythme. D'ailleurs, la Fédération organise tous les ans des stages Sport-Santé en Auvergne, encadrés par un médecin, une infirmière et une diététicienne pour permettre aux « cardiaques » de pratiquer le cyclo en toute sécurité. Un espoir pour les oubliés du sport. ●

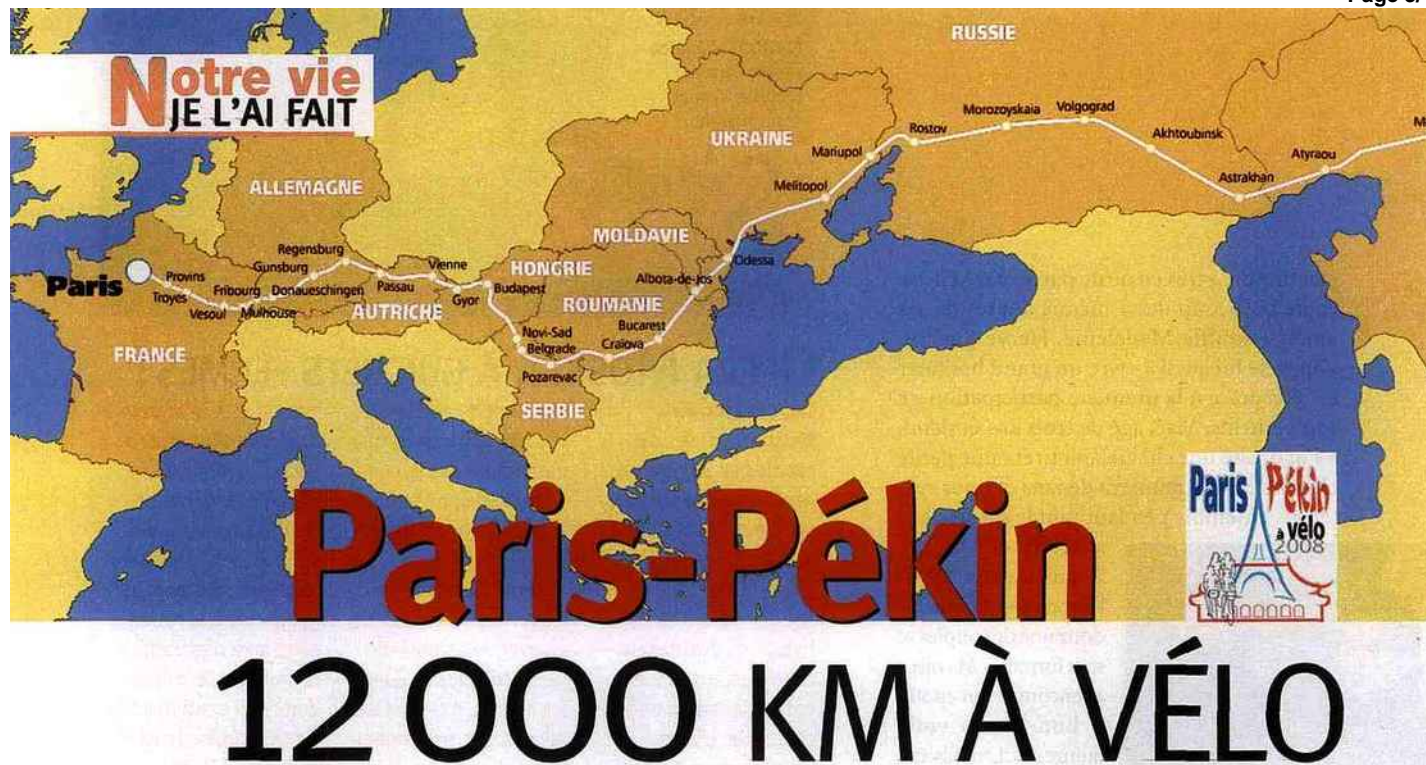
Voir notre article [Paris-Pékin](#) 12 000 km à vélo, p. 58

OÙ ALLER ?

L'IGN et la Fédération française de cyclotourisme proposent une collection de Cycloguides par département avec des fonds de cartes et des itinéraires ainsi que les lieux intéressants à visiter (de 12 à 16 €, en vente dans les boutiques IGN, www.ign.fr et auprès de la Fédération : tél. 01 56 20 88 88 ou www.ffct.org).

3 OBJETS FUTÉS

Des chaussettes solides rembourrées là où il faut (Olympia VTT pro, 17 €, magasins de sport), **des pédales clignotantes sans pile ni dynamo** pour être vu jour et nuit (Pedalite d'Oredon, 49 € le kit, magasins de cycles et de sports; tél. 05 59 23 79 39 et www.oredon.com), **l'astucieuse selle ultraconfort mobile**, adoptée par les 28 000 postiers de France, qui accompagne le coup de pédale du cycliste (City d'Isocelle, 79 € par Internet www.selle-proust.fr).



Paris-Pékin 12 000 KM À VÉLO

CENT CYCLISTES ONT QUITTÉ LA FRANCE, LE 16 MARS, POUR GAGNER PÉKIN À VÉLO ! PARMILUX, UN GROUPE DE LECTEURS DE *NOTRE TEMPS*, MEMBRES DU CLUB DE CYCLOTOURISME D'ANNECY. NOUS LES AVONS RENCONTRÉS. SYLVAIN DE PAULIN – PHOTOS JEAN-MICHEL GAILLARD



Danièle Hauboury (à gauche) et Régine Ferrand-Fauvain, enthousiastes à la perspective de ces 120 jours de vélo.

Ce que les femmes redoutaient le plus, c'étaient les bivouacs. Dormir sous la tente, alignées quatre par quatre comme des sardines après une journée de vélo et un souper sous les étoiles, sans douche ni commodités, non, ce n'était pas pour elles. Régine le répétait avec angoisse, il y aurait trente-deux bivouacs ! Les hommes, de leur côté, craignaient plutôt de ne pas avoir un moment tranquille, bien à eux. Les cyclistes sont souvent des rêveurs solitaires. En revanche, pédaler pendant presque cinq mois leur faisait sûrement un peu peur à tous mais ils s'y sont préparés pendant plus d'un an.

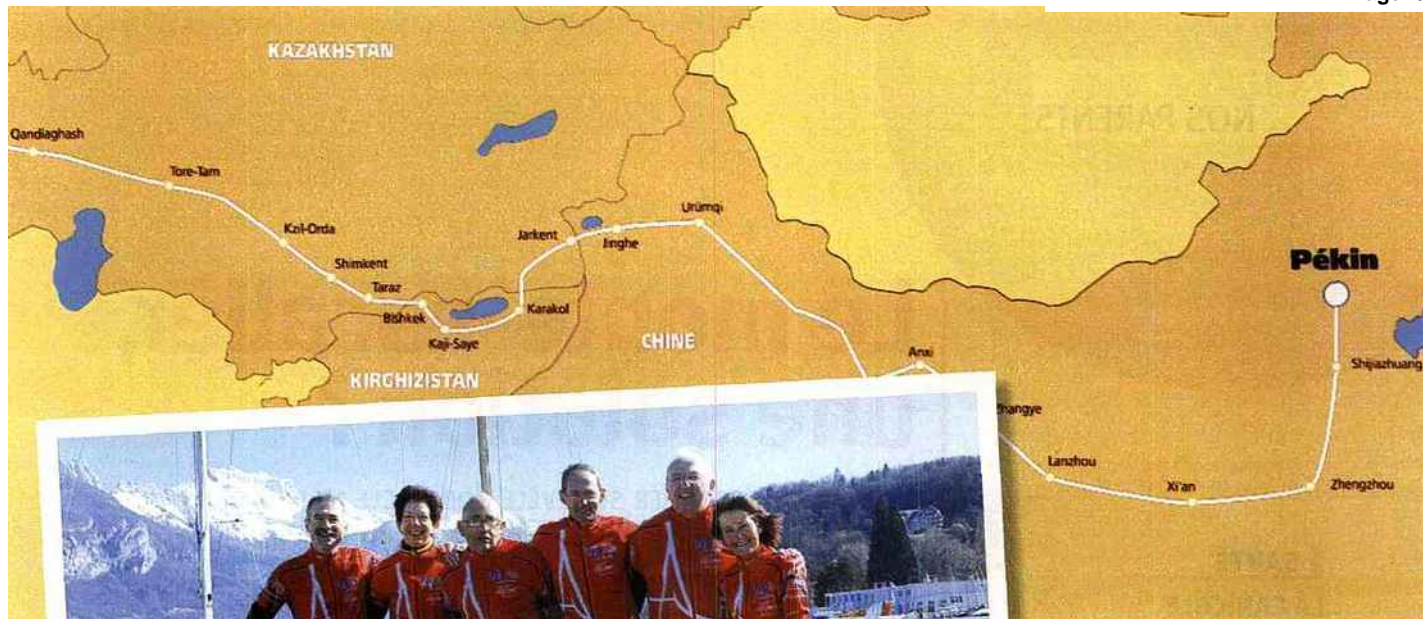
Au début, ils n'y croyaient pas. Lorsque la Fédération de cyclotourisme a annoncé l'organisation d'un raid extraordinaire pour rejoindre Pékin à vélo en 2008, année des Jeux olympiques, ils se sont inscrits, pour voir. Danièle et Jean-Marie Hauboury, Régine et Michel Fauvain, ainsi que Martine Gauthon ont réussi avec succès toutes les épreuves de sélection et les tests médicaux. Pour eux, l'aventure est devenue réalité. Pour Jean-Claude Morandon, elle a pris une autre forme. Ce charcutier-traiteur d'Anancy, tout juste à la retraite, suivra le peloton

en camion frigorifique avec pour mission de préparer les repas, les soirs de bivouac et de réaliser les gâteaux d'anniversaire. « Nourrir plus de cent personnes ne me fait pas peur mais je ne sais pas quels produits je vais trouver... J'aurai des gamelles et du matériel mais pas de four... » craignait-il.

Des anniversaires, il en aura pourtant beaucoup à fêter. Celui de Régine, qui célébrera ses 61 ans sur la route. Cette employée de mairie, jeune retraitée, s'est mise au vélo « sur le tard », il y a dix ans. Elle s'entraîne deux ou trois fois par semaine avec son époux, Michel. Mais, même avec le tour de la Corse, ils n'avaient jamais dépassé 300 kilomètres d'affilée... « Il va falloir tenir le rythme. Je compte beaucoup sur le soutien des autres », avouait-elle. Des encouragements, elle en a eu besoin, lorsque, à deux mois du départ, une mauvaise chute l'a laissée au sol, la clavicule brisée. Deux opérations plus tard, elle était à nouveau prête à partir.

Michel, son mari, ancien agent d'EDF, âgé de 54 ans, n'a pas hésité à anticiper son départ à la retraite pour ne pas rater cette occasion unique, prêt à en assumer les conséquences financières. Un choix coûteux, mais c'est l'aven-

www.notretemps.com
ÉTAPE APRÈS ÉTAPE, RETROUVEZ
LES VIDÉOS DE L'EXPÉDITION.



De gauche à droite, Michel, Danièle, Jean-Claude (le cuisinier), Jean-Marie, Henri Dusseau (du comité de pilotage) et Régine. L'arrivée à Pékin est prévue le 3 août.

LE VÉLO* GRANDEUR NATURE

Le cyclotourisme, un sport plaisir pour tous, avec pour objectifs, depuis 120 ans, la découverte touristique et la santé par le sport. Mais aussi avec, pour philosophie, la conciliation de la liberté individuelle et de l'entraide du groupe, de l'effort et de l'absence de compétition.
121 000 adhérents, 3 200 clubs, 10 000 dirigeants bénévoles dans toute la France.
www.ffct.org
La Fédération organise en permanence des sorties, des rallyes, des critériums et, cette année, un raid exceptionnel de Paris à Pékin : 12 000 km, 120 étapes, 12 pays traversés.

* Cf notre article sur le cyclotourisme, p. 46

ture de leur vie. Michel était lucide sur les difficultés qui les attendaient, et pas seulement au niveau des mollets. « 120 jours de vélo, ce n'est pas rien. Comment allons-nous supporter au jour le jour un groupe de 100 personnes ? Comment cela allait-il se passer les jours de pluie, avec des nouilles mal cuites et froides ? » s'inquiétait-il.

■ À CHACUN SES MOTIVATIONS

Martine fêtera ses 60 ans à Pékin, le 3 août. Cette petite femme menue et solide, ancienne secrétaire médicale, responsable d'un gîte d'étape dans la vallée d'Abondance, est une vraie sportive. Elle a déjà participé à la course de Paris-Brest. Mais là, 12 000 kilomètres ! « J'aime être confrontée à un défi, cela me fait vivre. Je me sens bien lorsque j'ai quelque chose à préparer », avouait-elle. « Il va forcément arriver quelque chose, j'aime bien l'inattendu. »

Jean-Marie et Danièle ont beaucoup investi dans ce qui est l'aventure de leur vie. « En trente-cinq ans de mariage, on ne s'est jamais offert un tel voyage », constatait cette ancienne infirmière, retraitée un mois avant le départ. Elle s'était mise au vélo, lasse d'attendre son

mari sorti en balade. Jean-Marie, ancien magasinier, à la retraite depuis trois ans et demi, est sans doute le plus entraîné de l'équipe. « J'aime le côté sportif mais aussi, et surtout, découvrir des paysages et les voir changer. » Il aime pédaler seul mais, dans la perspective du grand départ, il avait interdiction de rouler sans Danièle ! Elle, elle aime rouler en groupe. Avec ses amis du club de cyclotourisme d'Annecy, ils avalent de 7 à 8 000 kilomètres par an. « Nous, les femmes, nous aimons le vélo mais aussi "l'après-vélo", la douche, la petite bière... On se permet de grignoter, avec la satisfaction du projet accompli. »

Pour Danièle, confier la maison à son dernier fils n'était pas un problème mais laisser sa maman âgée sans visites pendant cinq mois restait un choix douloureux, même si elle savait pouvoir compter sur la famille.

Heureusement, Internet permet aux aventuriers de donner des nouvelles, et à leurs proches de les suivre : après le Kazakhstan et le Kirghizistan, arrivée prévue le 16 juin en Chine, où il restera encore 3 873 km à parcourir avant d'atteindre Pékin, le 3 août. Retrouvez-les sur www.parispekinavelo.com ●