



## Cyclo'Événement

Assistez au grand départ de l'expédition Paris Pékin à vélo 2008

Après deux années de préparation, l'extraordinaire expédition de la FFCT se concrétise enfin. Les 120 participants prendront la route le dimanche

16 mars depuis le Trocadéro. Le début de 4 mois et demi d'efforts physiques, de promiscuité, de vie communautaire et d'échanges humains pour terminer leur fabuleux périple à Pékin le 3 août, cinq jours avant l'ouverture des Jeux Olympiques.

Les 24 et 31 juillet ils pourront applaudir le passage de la flamme olympique sur leur itinéraire.

### Paris Pékin à vélo 2008 c'est :

120 participants	5 Belges,
105 à vélo	4 Canadiens,
15 pour la logistique	2 Chinois,
21 femmes	1 Danois,
22 étrangers	2 Espagnols,
1 Américain,	1 Italien,
1 Anglaise,	1 Luxembourgeois,
2 Allemands,	2 Suisses.

12 pays traversés  
12 000 km  
140 jours de vélo  
1 aventure humaine exceptionnelle

Venez nombreux encourager les participants au départ, le dimanche 16 mars, au Trocadéro à 9h30 !



### De nouveaux partenaires techniques :

• BBB-Maillon pour les minipompes, béquilles et sonnettes du vélo



• Ciclosport pour les compteurs



• Ked pour les casques



Suivez l'événement sur  
[www.parispekinavelo.com](http://www.parispekinavelo.com)

## Cyclo'Agenda

Où nous rencontrer ?

À la Fédération

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-Sur-Seine Cedex,  
Métro ligne 7, station Pierre et Marie Curie

Paris Pékin à vélo 2008

Village 14, 15 et 16 mars au Trocadéro, Paris  
Départ : 16 mars, Trocadéro à 9h30

Destinations Nature, le salon des randonnées

Les 28, 29 et 30 mars, Porte de Versailles, Paris - Hall 6

## A vos vélos pour une nouvelle saison !

### Cyclo'Edito

Par Dominique Lamouller,  
Président de la Fédération française de cyclotourisme

### Cyclo'Conseils

Pour une reprise printanière en douceur

### Cyclo'Éditions

Laissez-vous guider...

### Cyclo'Plaisir

Le VTT, une autre façon de s'évader !

### Cyclo'RDV

Le 12<sup>e</sup> Tour Cyclotouriste International FFCT

### Cyclo'Événement

Assistez au grand départ de l'expédition Paris Pékin à vélo 2008

### Cyclo' Agenda

Où nous rencontrer ?

Pour tout savoir en quelques clics sur la FFCT...  
[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

Une mine d'informations sur la pratique du vélo/VTT et sur les clubs dans toute la France !

N°15 - Février 2008

Contact Presse :

Anne Lalagüe  
E-mail : [a.lalague@ffct.org](mailto:a.lalague@ffct.org)  
Tél. : 01 56 20 88 73  
Fax : 01 56 20 88 95  
Mobile : 06 74 36 85 95

Retrouvez notre actualité presse dans l'espace média sur notre site Internet  
[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

### Cyclo'Édito

Par Dominique Lamouller,  
Président de la Fédération française de cyclotourisme



La pratique d'une activité sportive permet d'améliorer globalement sa forme et sa santé. Toutes les études et constatations ne font que confirmer cela depuis des années. Pourtant, c'est inéluctable la sédentarité et l'obésité gagnent du terrain. Parmi les remèdes nombreux, il y a le vélo qui permet à la fois de répondre à ce besoin physique ; il associe en plus la qualité d'un mode de transport non polluant, favorisant la découverte et le tourisme. Plus souvent regardé comme un engin de souffrance on a l'impression que la mémoire collective a oublié que cet engin avait servi les générations qui nous précèdent et c'est encore le cas dans de nombreux pays modernes ou en voie de développement.

Aujourd'hui, il apparaît aussi comme le mode de transport doux, économique et silencieux qui peut remplacer sans complexe sur des courtes distances les engins motorisés et réduire en même temps l'émission de CO<sub>2</sub>, les embouteillages et les effets néfastes d'une vie trépidante et assistée. Il y a donc deux raisons pour choisir le vélo : la pratique quotidienne pour toutes les activités de proximité et/ou la pratique hebdomadaire de loisir pour un choix sportif ou de découverte. La seule condition de réussite est de le faire à sa juste mesure et sans rechercher d'emblée la performance. C'est fait de manière naturelle dans le choix utile, c'est beaucoup moins évident dans le choix d'une activité physique. Ne pas appliquer cela, c'est entrevoir à court terme l'échec et en cas de persévérance l'acquisition des effets destructeurs d'un sport pratiqué de manière trop intense. C'est valable pour tous types d'activités et plus marqué en fonction de l'âge. Pour apprécier ce mode de déplacement "doux" il faut le considérer de la manière "douce", c'est l'assiduité qui paye.



## Cyclo'Conseils

### Pour une reprise printanière en douceur



La pluie, le froid, le vent s'estompent, le verglas sur les routes disparaît... l'hiver touche à sa fin, le moment pour tous les cyclotouristes de se remettre en selle. Voici quelques conseils pour reprendre le vélo et entamer une nouvelle saison de randonnées aux couleurs printanières !

#### Reprendre en douceur

Pour cette reprise le principe de base est de rester modeste en ce qui concerne le rythme mais aussi la distance parcourue. Choisissez un parcours bien ciblé sur un terrain relativement plat pour débuter. Puis, petit à petit vous pourrez augmenter la durée et le kilométrage. Vos premières sorties vous serviront à travailler votre endurance, qualité de base d'un cycliste.



#### Préparation physique

Vos bras, votre nuque, votre dos, vos fessiers n'ont plus l'habitude de la position assise si caractéristique du cycliste. C'est pourquoi

quelques étirements avant chaque sortie vous aideront à préparer votre musculature. Ne négligez pas l'échauffement qui prépare votre corps à l'effort. Ne partez pas trop vite, pédalez lentement et tout en souplesse. A l'issue de votre randonnée effectuez une séance de stretching postural et si malgré cela vous vous réveillez le lendemain avec des courbatures, ce n'est pas grave, elles disparaîtront sous 48h.

#### 5 Bonus pour débiter

- Avant toute reprise, consultez votre médecin traitant et passez un examen de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.
- Vérifier le bon état de votre vélo (freins, pneumatiques, roues, transmissions...) avant de prendre la route.
- Lors de la première demi-heure, pédalez doucement et en souplesse.
- Adoptez une allure régulière et modérée.
- Ne forcez pas, à chaque nouvelle sortie, allongez progressivement les distances (+ 10 km).

Par Jean-Michel Richefort,  
Directeur technique national

## Cyclo'Editions

### Laissez-vous guider...

La FFCT, IGN et les Comités départementaux de cyclotourisme coéditent des *CycloGuides*® pour vous permettre de visiter la France à vélo. Ceux-ci riches en informations pratiques (restauration, hébergement, camping, pharmacie, médecin...), contiennent une carte détaillée avec le tracé du circuit ainsi que les principaux sites touristiques et curiosités à voir sur votre parcours.

#### Éditions déjà disponibles :

Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme, Pyrénées-Atlantiques, Vienne, Ariège-Pyrénées, Gers, Haute-Marne et Hautes-Pyrénées.

#### À paraître en 2008 : Allier, Alpes-de-Haute-Provence, Deux-Sèvres, Gard, Landes, Morbihan, Yvelines.

En vente à la boutique fédérale,

contacter Yann Le Guennec chargé de la boutique FFCT :

01 56 20 88 92 - boutique@ffct.org

Pour d'autres renseignements,

contacter Anissa Sidi-Moussa chargée du *CycloGuide*® :

01 56 20 88 95 - cycloguide@ffct.org



Retrouvez toutes les nouveautés sur le site [www.ffct.org](http://www.ffct.org)  
rubrique Boutique puis éditions.

## Cyclo'Plaisir

### Le VTT, une autre façon de s'évader !

Passionné de vélo et de découverte nature ? Essayez les "Vertes Tout Terrain", ces randonnées labellisées par la FFCT chaque année, qui sont le gage d'une manifestation originale et de qualité pour les participants.

Le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine ou même d'une nuit laissez-vous aller au plaisir VTT.



Choisissez votre randonnée :

13 avril :	• La Sainte Laurentaise - Gironde (33)
	• La Maurin des Maures - Var (83)
8-12 mai :	• Maxi-Verte Causse Quercy VTT - Lot (46)
1 <sup>er</sup> juin :	• Raid des 4 forêts - Val d'Oise (95)
	• Verte Tout Terrain en pays de Tronçais - Allier (03)
	• Rondes Alsaciennes - Bas-Rhin (67)
3-6 juillet :	• Raid VTT Tatihou, le Mont-Saint-Michel - Manche (50)
17 août :	• Les balcons de Dabo - Moselle (57)
19 octobre :	• La randonnée du Transcorrèzien - Corrèze (19)
2 novembre :	• 17 <sup>e</sup> bol d'air - Côte d'Or (21)

## Cyclo'RDV

### Le 12<sup>e</sup> Tour cyclotouriste international FFCT

Organisée tous les deux ans par la Fédération française de cyclotourisme, cette manifestation permet à près de 150 participants français et étrangers de réaliser à vélo un tour de la France avec pour seuls mots d'ordre plaisir, partage et découverte.

Cette année, une nouveauté du 22 juin au 12 juillet 2008, outre le fait que nos participants effectueront en 3 semaines une boucle de 2 900 km traversant 25 départements, de la Lorraine à la Provence, ils feront une incursion en Belgique et en Suisse.

26 cols à grimper pour un dénivelé de plus de 60 000 m : le Massif Central, les Vosges, le Jura, et les Gorges du Verdon.

Chacune des 21 villes étapes du Tour offrira chaque soir aux participants une soirée conviviale et pleine d'animation sous la houlette de plus de 1 000 bénévoles. Un véritable voyage rythmé par la passion de la bicyclette !

