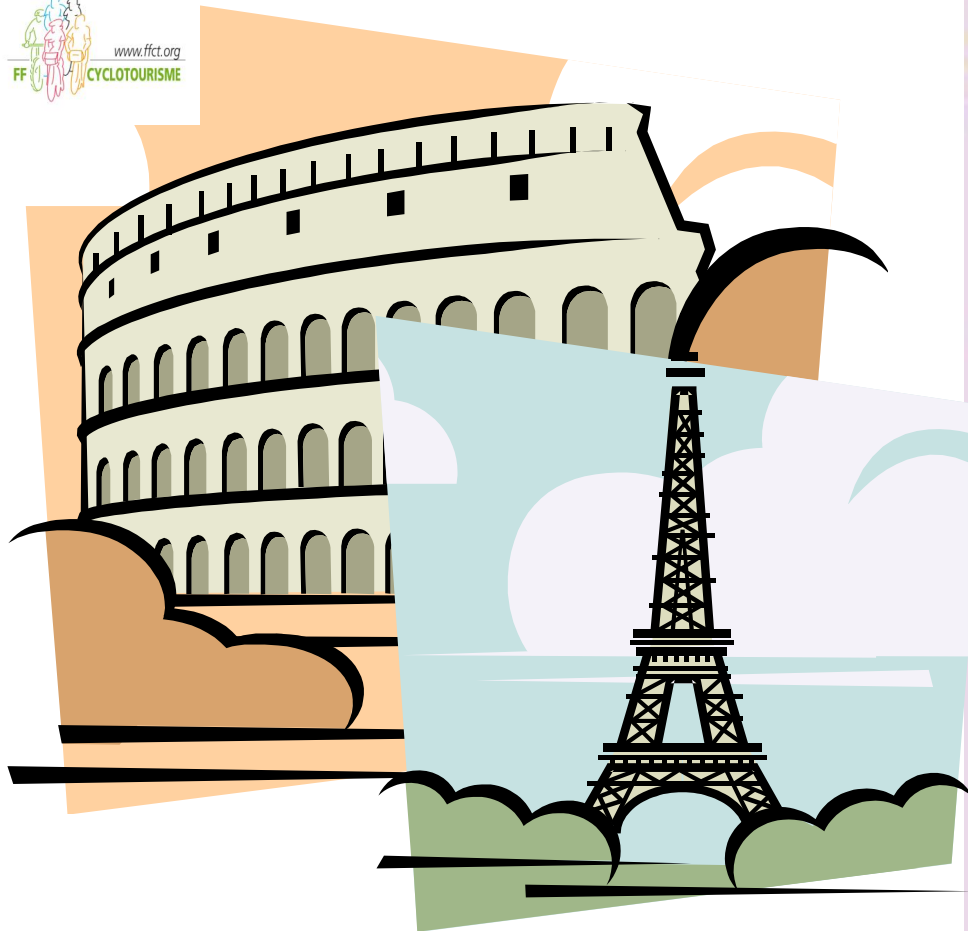




<http://gard.ffct.org/>

Le **Comité Départemental**
de Cyclotourisme du Gard



Les cyclotînes du Gard relèvent le défi...

Elles rejoignent

La Capitale en voyage itinérant :

NIMES / PARIS

Départ : 1^{er} septembre

Arrivée : 16 septembre

un périple de 1 200 km...



Dimanche
16
septembre
2012

Toutes
à
Paris

La Fédération
française de
cyclotourisme
organise le
1^{er} événement
national
pour le vélo
au féminin





Ce concept novateur, rassembleur et convivial permettra de mettre en valeur les femmes autour de deux challenges :

Des voyages à vélo

2 771 femmes adhérentes à la FFCT partiront de toute la France

à partir du 1er septembre 2012 pour rallier Paris.

La randonnée de Paris

Le plus grand rassemblement ouvert à Toutes, licenciées et non licenciées, de femmes à vélo aura lieu le **16 septembre 2012 à Paris.**



Les voyages itinérants

72 voyages itinérants partiront de toutes les régions de France. Ils sont organisés par nos structures locales et réunissent déjà environ 2 771 femmes.



À partir du 1er septembre,

vous pourrez les encourager au départ, et les accompagner ou les croiser sur les routes de France.



Les gardoises sont 22 dont 15 nîmoises et 4 milhaudoises.

12 s'approcheront des portes de Paris en voyage itinérant, version courte (6 jours) **et 10 en version longue (16 jours , au départ de Nîmes)**

Mais qui sont-elles ?

Il y a Brigitte, Claudine, Elisabeth, Gisèle, Jacqueline, Josiane, Marie, Marie-Claire, Martine, Mireille.

Elles ont entre 56 et 72 ans...

Quelques unes ont bien voulu raconter leur parcours de cyclotes...



Brigitte

J'ai toujours pratiqué le vélo seule ou entre copains en région parisienne (et oui je suis parigote...). En 1985 j'atterris à Poitiers (86) et là je lis dans la presse qu'un club de vélo FFCT va se créer dans mon quartier, je m'inscris et je prends rapidement des fonctions au sein du club, je suis chargée de concocter de beaux parcours et de m'occuper des débutants adultes le dimanche. En 1990 j'arrive à Rivesaltes (66), je cherche un club. Un samedi en faisant mes courses dans une grande surface, je vois un stand FFCT sur le parking, je suis très bien accueillie, on m'explique qu'il y a une école cyclo ? à Bompas (66) et qu'il y a besoin de personnes pour encadrer les jeunes...je prends rdv pour le samedi suivant. Quand j'arrive devant le local, plein de gamins...je les entends chuchoter : qui c'est ? c'est la nouvelle monitrice ? Bon et bien il a fallu que je me forme durant quelques années pour obtenir mon monitorat...Certains avaient 5 ou 6 ans et maintenant ils sont papa ou maman...La mono a pris un coup de vieux... Je les quitte en 1995 pour Nîmes (30), là idem j'adhère au club de Milhaud (ACM) où il y a également une école cyclo. Je m'occupe des jeunes en ROUTE et VTT. Je prends également rapidement les fonctions de secrétaire au sein du COMité DEPartemental du Gard. Les jeunes ayant encore grandi...beaucoup sont partis. J'ai donc décidé d'encadrer les moins jeunes...Je passe mon monitorat « TOURISME A VELO » afin de pouvoir organiser des séjours me permettant de me faire plaisir et aussi de faire plaisir aux autres... Quand j'ai vu sur le site de la fédé, en août 2011 : **Mesdames, rejoignez la Capitale à vélo, j'ai pris contact sans réfléchir...**et voilà où ça me mène aujourd'hui...j'organise ce projet un peu fou...



Gisèle

Encore en activité en 1996 après avoir pratiqué (en amateur) quelques sports je m'inscris au club GCN où les femmes étaient acceptées.

Très vite, je suis bien sur le vélo, et j'ai envi d'affronter les difficultés. Soutenue par les "anciens" je gravis péniblement le sommet du Mt Aigoual où je verse mes premières larmes de "joie". Je comprends 3 choses : il faut de l'entraînement, un vélo adapté et "aimer souffrir". Devenue assidue je vais de challenge en challenge et franchis les grands cols des Alpes et Pyrénées et bien sûr sans oublier le mythique Mont Ventoux. Tout cela dans un esprit "sportif". Mais comment résister à nos beaux paysages et je pars découvrir nos régions, en groupe, entre amis, en itinérant, en étoile avec une "randonneuse équipée de sacoches". J'étais toujours frustrée à mon retour (peine de quitter les amis et séjour trop court). Je disais souvent **mon rêve : aller à Paris à Vélo** et lorsque le projet de TAP m'a été proposé, sans réflexion, j'ai donné mon accord. Je n'appréhende pas les 16 étapes, bien au contraire, ce ne sera que du bonheur.



Jacqueline



Le vélo... c'est pourtant dur, c'est pourtant casse-gueule parfois...mais j'aime surtout le cyclotourisme et le cyclocamping. Quand je suis en pleine forme, j'aime partir en petit groupe d'amis pour 15 jours ou plus...le vélo chargé comme un baudet, j'ai l'impression que tout le pays traversé m'appartient et que je fais partie, moi aussi, du paysage .Il n'est pas question de vitesse , de compétition, c'est comme une approche réciproque du lieu et du cycliste. Le regard des gens est souriant, amical, les contacts sont simples et faciles. Au retour, devant la carte dépliée, je suis éberluée d'être allée si loin ...et, pourtant que le monde est petit ! Il est à l'échelle de mon vélo. C'est pourquoi j'ai accepté de participer à **TOUTES A PARIS** : parcours de 16 jours avec un groupe de copines, ou qui le deviendront, **et aller à PARIS !**

Mireille



Après avoir rencontré le club GCN de Nîmes il y a 15ans, débutant avec un vélo d'occasion, me voila depuis 10 ans avec un vélo sur mesure taille oblige (1,42m). Depuis j'ai participé à presque toutes les SF (Semaines Fédérales, grands rassemblements de cyclos, entre 12 000 et 15 000... la 1^{ère} semaine d'août), à des voyages itinérants avec ou sans sacoches. C'est un réel plaisir aussi les sorties du club 2 ou 3 fois par semaine. Les organisations au sein du club comme la célèbre randonnée des châtaignes en Cévennes, etc. Et prochainement ce sera : **Septembre toutes à paris, nouvelle expérience**, c'est super.

Claudine



Il y a 14 ans que j'ai enfourché mon vélo pour parcourir les routes des P.O. (Pyrénées Orientales). Peu à peu je prends le virus. J'ai vu de nombreux paysages magnifiques et sauvages surtout dans les Corbières. Au fil du temps, j'ai agrandi mon périmètre de découvertes ; me voilà partie pour les grandes distances... J'ai connu mon copain et avec lui nous côtoyons les grands espaces et avons beaucoup d'anecdotes à raconter sur « La Chine, la Tunisie, les chemins de Compostelle » et sans oublier les grands cols mythiques de France...Maintenant je tente l'expérience de **TOUTES A PARIS** avec les cyclotines du Languedoc-Roussillon. **Vive le cyclotourisme...**

Marie



Le vélo, je n'en avais jamais vraiment fait... Mon sport était le basket, mais passé un certain âge, on n'est plus sur les terrains ou alors en tant que dirigeante ou élue... et c'est cette fonction d'élue responsable des dossiers CNDS qui me fait découvrir celui déposé par la ligue de cyclotourisme du Languedoc Roussillon pour le **« Toutes à Paris...Pourquoi pas moi ? »** A la retraite depuis septembre 2011, avec un nouveau temps choisi, un esprit sportif et tourné vers l'aventure...ce périple était une évidence... La rencontre avec Brigitte et le groupe a fait le reste...



L'itinéraire...

à

	<u>Où ?</u>	<u>QUAND ?</u>
	GARD NIMES	30 01/09/12
	départ : 1 ^{er} septembre 2012 rdv à 9h30 Place des Arènes/bd de Bruxelles (en face les Arènes)	
LANGUEDOC ROUSSILLON	Lasalle	02/09/12
<i>Le Massif des Cévennes</i>	LOZERE Pont de Montvert	48 03/09/12
	Le Villeret/St Jean la Fouillouse	04/09/12
AUVERGNE	HAUTE LOIRE Chateauges	43 05/09/12
<i>Le Massif Central</i>	PUY DE DOME Saint Germain L'herm	63 06/09/12
	Aubusson d'Auvergne	07/09/12
	ALLIER Bellenaves	03 08/09/12
	Audes	09/09/12
CENTRE	CHER Culan	18
<i>Le Berry</i>	INDRE Sainte Sévère sur Indre	36 10/09/12
<i>Le Sancerrois</i>	Saint Gaultier	11/09/12
	INDRE ET LOIRE Saint Quentin en Indrois	37 12/09/12
<i>La Sologne</i>	LOIR ET CHER Candé sur Beuvron	41 13/09/12
<i>L'orléanais</i>	LOIRET Boigny sur Bionne	45 14/09/12
ILE DE France	ESSONNE Saclas	91 15/09/12
	Bures sur Yvette	16/09/12
	LES YVELINES Vélizy	78
	PARIS	75 16/09/12



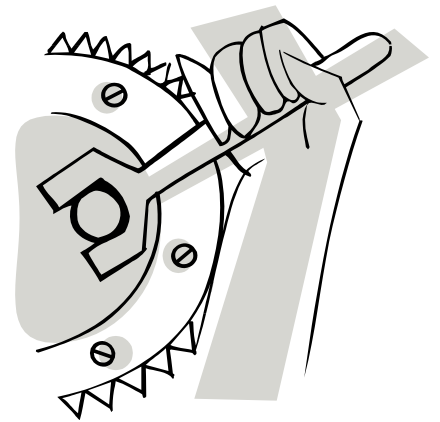
La préparation...

Toutes à Paris



Le Comité Départemental FFCT du Gard a préparé les féminines à ce Voyage Itinérant dès septembre 2011 par des ateliers : mécanique, cartographie, diététique, sécurité, mais aussi un entraînement physique... afin d'affronter les montagnes qu'elles rencontreront en traversant la France du Sud au Nord.

Les ateliers





4 ateliers « kiné » dispensés par Johann Berger, de Marguerittes



1 atelier diététique dispensé par le Docteur Jean-Claude Gardiol de la FFCT au Centre socioculturel de Milhaud



Atelier mécanique sur le parvis du stade des Costières de Nîmes





Ghislaine
Charton,
responsable
féminines
CODEP30

Préparation au diplôme PSC1 dispensé par la Croix Rouge de Nîmes



La Fédération française de cyclotourisme
organise le 1^{er} événement national pour
le vélo au féminin

Toutes à Paris

Dimanche
16 septembre 2012



Atelier
cartographie,
rue Scatisse
à Nîmes,
le 25/04/12



Toutes à Paris

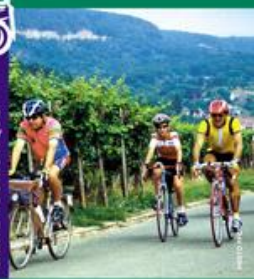



906 FRANCE RANDONNÉES À VÉLO (0)

IGN
INSTITUT
GÉOGRAPHIQUE
NATIONAL

906
CARTE TOURISTIQUE

**FRANCE
RANDONNÉES À VÉLO**





FRANCE
RANDONNÉES À VÉLO
CARTE TOURISTIQUE

1 : 1 000 000 soit 1 cm = 10 km

**DÉCOUVERTE
DE LA FRANCE**

ITINÉRAIRES DE CYCLOTOURISME
BASES D'ACTIVITÉ VTT
PARCS NATURELS RÉGIONAUX

www.ign.fr
Tout sur les
CARTES IGN




Les entraînements

Indispensables et peu importe le temps...



Le meilleur moment de la sortie, c'était le 11 janvier



Sur le petit pont de Générac, le 29 février



Même quand il pleut on garde le sourire...

Rando de St Jean du Gard le 1^{er} mai



Les filles peaufinent leur entraînement aux « Grimpées du Languedoc-Roussillon, le 27/05/12 au col de la Serreyrède », au programme



Pierre Testes, Président de la Ligue L.R.

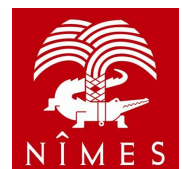
toute une série de cols : le Peyrefiche, les Vieilles, le cap de côte, la Lusette...et comme elles étaient encore en jambes...elles ont terminé par le Mont Aigoual...



Pente à 13.26 %...



Je l'ai eu...



La logistique



1 minibus + 1 remorque prêtée par nos amis du club cyclo de Marseillan (34).
Notre chauffeur Bernard a pour mission de nous trouver un abri pour le pique nique du midi en cas de mauvais temps... sacré responsabilité...



L'hébergement



Base VTT de la FFCT, le Vert Plateau à Bellenaves (03)

très hétéroclite : gîtes, bases VTT, campings, chambres d'hôtes...



Le gîte des 4 vents de la FFCT à Aubusson d'Auvergne (63)



Les 100 derniers kilomètres depuis les villes relais

Les villes relais sont situées entre 60 et plus de 200 km de Paris. Les étapes sont choisies par les participantes au gré de leur possibilité. Pour les hébergements, cliquer sur les liens « offices de tourisme ».

Nous vous aidons à préparer vos étapes pour Toutes à Paris 2012

Cliquez sur la région de votre choix pour découvrir les liens pour des hébergements et des informations pratiques :



www.ffct.org

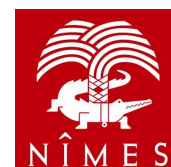
CYCLOTOURISME

Vous souhaitez une proposition de circuit ?

Retrouvez-les sur notre site www.veloenfrance.fr



Toutes à Paris



Le programme du 16 septembre

La randonnée à ne pas manquer !

C'est une belle journée qui s'annonce à Paris le

16 septembre 2012 !

Les Nîmoises seront à 50 km de Paris



En début de matinée, les adhérents des clubs de l'Île de France prendront en charge les cyclistes des voyages itinérants à leur lieu d'hébergement autour de Paris pour les accompagner jusqu'au point de rassemblement parisien.

Que se passera-t-il à Paris le 16 septembre 2012 ?

D'abord une randonnée insolite et culturelle à vélo ouverte à toutes et gratuite ! Vous partirez à la découverte des plus beaux monuments. Sur 7-8 km, joignez-vous aux cyclistes venues de toute la France pour cette balade unique.

Ensuite, tout le monde se retrouvera sur le Village « Toutes à Paris » pour un pique-nique géant agrémenté d'une multitude d'animations.

Nous vous donnerons des informations au fur et à mesure de la mise en place de cette journée !



Les partenaires

www.toutesaparis.fr
[@Toutesaparis](https://www.facebook.com/toutesaparis)

Ministère des Sports : Toutes à Paris est soutenu par le Ministère, dans le cadre des actions de développement de la pratique du cyclotourisme en France.



Ville de Paris : soutien institutionnel majeur, Paris accompagne la FFCT dans l'ensemble de ses grandes organisations et, bien entendu, présent pour Toutes à Paris.



GrDF : partenaire officiel de la Fédération française de cyclotourisme, GrDF accompagne la FFCT toute l'année



MMA : l'assureur sera partenaire de Toutes à Paris le dimanche 16 septembre 2012.

Partenaires médias



Dimanche 16 septembre 2012

Toutes à Paris

La Fédération française de cyclotourisme organise le 1^{er} événement national pour le vélo au féminin

Vous souhaitez devenir partenaire de Toutes à Paris ?

Contact : Bertrand Houillon - Tél. : 01 56 20 88 73 – b.houillon@ffct.org



<http://gard.ffct.org/>



Contact presse : Brigitte Sanchez – brisanchez@orange.fr – 06 84 70 04 68

Maj.01.08.12