

Cyclos Randonneurs du Quercy

Randonnées et Tourisme à vélo

FFCT 8183



BILAN 2025
Assemblée Générale Ordinaire
Martel 25 Janvier 2026



Fédération Française de Cyclotourisme – Comité Régional d'Occitanie – Comité Départemental du Lot

Cyclos Randonneurs du Quercy – 46600 MARTEL – Bilan d'activités saison 2025

Cyclos Randonneurs du Quercy
ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2025
Dimanche 25 Janvier 2026

La séance plénière de l'assemblée générale ordinaire des Cyclos Randonneurs du Quercy, portant sur l'année 2025, se déroulera

Dimanche 25 Janvier 2026, de 8h45 à 12h00
Salle Duguesclin, 2ème étage de la mairie de Martel, cour intérieure
46600 MARTEL

L'ordre du jour est le suivant :

8h45 - Accueil des participants

9h - Ouverture (Bienvenue)

1 - PARTIE « STATUTAIRE »

1.1 – Rapports moral

1.2 – Rapport d'activités

1.3 – Échange avec les participants

1.4 – Rapport financier

1.5 – Vote des différents rapports

1.6 – Résultats des votes des rapports statutaires

11h30 – PARTIE RÉCRÉATIVE

2.1 – Diaporama de la saison 2025

2.2 – Verre de l'amitié

Clôture (discours des personnalités invitées)

Compte-rendu moral 2025

Bienvenue à toutes et à tous, à ceux qui nous ont rejoints en 2025, licenciés et adhérents. Malgré nos vœux, l'infirmerie du club a été bien occupée en 2025. Mes pensées vont donc vers celles et ceux qui ont connu des ennuis de santé et n'ont pas pu profiter de la saison 2025. Meilleurs vœux de bon rétablissement à toutes et à tous, pour que 2026 vous permette de profiter pleinement de vos activités préférées.

Notre cyclotourisme évolue discrètement dans le monde du sport et des loisirs. Pas de record, pas de vainqueur, pas de spectateurs. Le Cyclotourisme est un sport à la fois discret et curieux, culturel et touristique, collectif et individuel, actif et convivial, social et environnemental ; utilitaire et de loisirs ; un sport complet en fait. Notre club en est un exemple, accueillant des pratiques variées du « vélo ». Le cyclotourisme est un bien-être pour le corps et l'esprit, profitez-en au maximum !

Effectifs : Le nombre de licenciés a légèrement progressé en 2025. De nouveaux cyclos ont rejoint le club et ont pu profiter de nos sorties, je leur renouvelle la bienvenue parmi nous. Ces nouveaux pratiquants nous rejoignent souvent par parrainage, grâce à l'accompagnement d'un licencié ou d'une licenciée. C'est la bonne méthode et j'en remercie tous ceux qui en sont à l'origine. La saison a été bien remplie et a offert son lot de nouveaux parcours. La découverte de nouvelles régions, des voyages inédits ou des rencontres enrichissantes reflètent parfaitement le Cyclotourisme défini par notre fédération. Les cyclos qui ont rejoint le peloton ont pu profiter pleinement d'une saine activité, teintée de découvertes, de sport et de camaraderie

Les dirigeants : Dans le même temps, lors de la dernière assemblée, l'équipe dirigeante s'est renforcée. Elle a œuvré du mieux qu'elle a pu pour offrir une belle palette d'activités et elle l'a fait savoir aussi bien à travers son site internet que sur les routes. Les membres du bureau n'ont pas démerité ; anciens comme nouveaux ont participé activement pour le bon fonctionnement de l'association. Au-delà du satisfecit, l'équipe dirigeante sait aussi que nous pouvons faire mieux et plus. Pour cela nous devons susciter et encourager l'engagement de nouveaux dirigeants. Il nous appartient d'améliorer ce qui existe et inventer les activités qui pourront plaire à nos adhérents.

Les activités du club : Les activités proposées par le club ont été nombreuses et bien suivies dans l'ensemble : sorties hebdomadaires, sorties déportées, randonnées FFCT, séjours, participation au Téléthon, voyages à vélo...

Autour de Martel, sur les routes lotoises, régionales et bien au-delà nous étions présents. Des sorties hebdomadaires, aux randonnées FFCT nombre d'entre vous ont participé. Dans les voyages individuels, les séjours et les évènements nationaux de notre fédération, les cyclos-randonneurs ont affirmé leurs envies de pédaler, de découvrir, de rencontrer et de d'échanger.

Félicitations à ceux qui participent à nos sorties hebdomadaires, qui par leur assiduité contribuent à assurer une activité fortement visuelle au départ de « Monti ». Leurs participations attestent de la bonne santé sportive et conviviale de notre cyclotourisme, mais également de sa valeur tourisme, qui a permis de faire encore de belles découvertes aux alentours de Martel. Il reste encore quelques routes et lieux à découvrir autour de nous. Je dis merci à ceux qui scrutent notre belle région pour nous en faire découvrir ses richesses.

Et si la lassitude vous gagne de rouler toujours sur les mêmes routes, n'hésitez pas, participez aux randonnées de la journée, aux randonnées organisées par les autres clubs, et si le cœur vous en dit, partez en voyage à vélo !

Edition revue annuelle : La revue annuelle des randonnées et voyages témoigne de la vitalité de notre groupe de cyclos. Cette revue valorise les multiples facettes de nos activités, et constitue un véritable témoignage de la vie du club sous tous ses aspects.

Nos remerciements vont aussi à ceux qui nous soutiennent financièrement, en particulier la commune de Martel.

Le bilan de ces activités vous sera présenté par notre secrétaire Marie-Ange et les différents acteurs de notre association.

Michel Ponchet, Président.

Cyclos Randonneurs du Quercy

Assemblée générale ordinaire du 25 janvier 2026 à Martel

Rapport d'activité 2025

par la secrétaire, Marie-Ange Beerens

- Au chapitre des effectifs

En comparaison avec les années 2023 et 2024, on assiste à une stabilité des effectifs. En 2025, le nombre de membres est resté globalement inchangé par rapport à 2024. En 2024, le club comptait 42 membres. En 2025, avec l'arrivée de Jean-François Molinier et de Régis Lampe, le club enregistre 2 licenciés supplémentaires, soit 44 membres au total. Parmi ces 44 membres, 13 sont des femmes.

La représentation féminine est constante avec 29% de l'effectif global.

L'âge moyen de l'ensemble des membres est de « 71 » ans.

Si tous les membres possèdent une licence à la Fédération Française de Cyclotourisme, 27 ont une licence aux Cyclos Randonneurs du Quercy (5 femmes et 22 hommes). Pour les 17 autres adhérents (8 femmes et 9 hommes), 1 a une licence à l'Audax Club Parisien (ACP), 1 au Vélo Club Clermontois (Clermont-l'Hérault), 3 à l'ASS Cyclotouriste Bagnacoise (Bagnac-sur-Célé) et 12 à Cahors Cyclotourisme.

Pour rappel, l'équipe dirigeante ou conseil d'administration a été renouvelée en 2025 et se compose de 8 personnes. Elle s'est réunie à 3 reprises au cours de la saison 2025 (21février, 25 août et 9 décembre 2025). Une commission sécurité a eu lieu le 9 février 2025 à Martel en présence de monsieur Olivier Gil, conseiller municipal délégué, monsieur Michel Ponchet et madame Catherine Hery.

– Un club avec des activités multiples pour une saison 2025 bien remplie

Le club a surtout deux activités essentielles : les sorties hebdomadaires du jeudi et les sorties dominicales à la journée.

Les sorties hebdomadaires

Elles ont lieu le jeudi mais sont facilement reprogrammables un autre jour de la semaine en cas de météo défavorable à la pratique. L'alerte météo envoyée par SMS par Joël Michelet, responsable de l'organisation de ces sorties, est un outil indispensable pour planifier les sorties en cas de mauvais temps.

Pour la période s'étalant du 7 novembre 2024 au 30 octobre 2025, avec les mois d'hiver compris, le club enregistre 45 sorties hebdomadaires et la moyenne des participants tourne autour de 10.

Les sorties dominicales à la journée

Elles sont moins faciles à reprogrammer en cours de saison que les sorties hebdomadaires, elles démarrent dans la seconde quinzaine d'avril et se terminent à la fin du mois de septembre. En général, une sortie mensuelle excentrée, à la journée, pour découvrir d'autres paysages sur des routes un peu plus éloignées des circuits habituels est proposée à tous les adhérents. En 2025, 7 sorties de ce type avec une moyenne de 12 participants nous ont permis de pédaler au-delà des sentiers battus, dans le Lot mais aussi en Dordogne, en Corrèze, dans le Lot-et-Garonne, dans le Cantal, dans l'Aveyron.

Les sorties inscrites au calendrier de la FFVélo

Parmi les manifestations inscrites à l'agenda de la FFVélo, les C.R.Q. en ont privilégié 12, en-dehors de « Maxou », leur propre organisation du mois d'octobre. Dans le détail :

- 02/03/2025 : 12 inscrits à la concentration départementale de cyclotourisme à Vaillac (CoDep 46)
- 23/03/2025 : 1 inscrit à Brive-Rocamadour (Club Vélocio Gaillard, Corrèze)
- 30/03/2025 : 3 inscrits au Gravel du Drac à Salviac
- 05/04/2025 : 5 au départ du Brevet Fédéral de 150km à Cahors
- du 19 au 21 avril 2025 : 7 inscrits à Ribérac (Dordogne)
- 22/06/2025 : 2 inscrits au Circuit des Merveilles à Gramat
- 29/06/2025 : 9 inscrits à la Randonnée des Bruyères à Leyme
- du 3 au 10 août 2025 : 8 inscrits à la 86^{ème} Semaine Fédérale Internationale de cyclotourisme à Orléans
- 10/08/2025 : 2 inscrits à l'Uxel'Lotoise à Vayrac
- 07/09/2025 : 4 inscrits à la Rando Causse et Vallée à Saint-Sozy
- 14/09/2025 : 1 inscrit à La Larchoise à Larche (Corrèze)
- 26/10/2025 : 2 inscrits à La Strenqueloise organisée par le Rayon Strenquelois

En-dehors des sorties labellisées FFCT :

Deux C.R.Q. ont participé à l'Ariègeoise, célèbre **cyclosportive**, à Tarascon-sur-Ariège le 28 et 29 juin 2025.

Le séjour du club

A l'initiative de Jean-Louis Sourzat, 16 Cyclos-Randonneurs du Quercy (11 pédalants et 5 accompagnants) ont profité d'un court séjour en Charente-Maritime, à Vaux-sur-Mer (à côté de Royan) du 12 au 16 mai 2025. L'hébergement fut assuré par Jean-Louis et son épouse. Les circuits avaient été élaborés par Michel Ponchet. L'absence de relief a permis à tous de prendre du temps pour flâner et faire des visites (Falaises de Meschers, citadelle de Brouage, île d'Oléron). Cette parenthèse au bord de l'Océan Atlantique a été appréciée de tous.

L'activité voyages avec nos cyclos-voyageurs

Au mois de juillet, Jean-Marie, le nouveau cyclo-voyageur des C.R.Q., a réalisé une balade de 3 jours en autonomie depuis Martel jusqu'à Aurillac.

Il a également fait une grande partie de La Vagabonde. La Vagabonde, c'est un périple vélocipédique de plus de 500 km (520 km pour être exact) qui part de Montluçon dans l'Allier et qui se termine à Montech dans le Tarn-et-Garonne. Jean-Marie a parcouru 450km en 5 jours depuis Montluçon jusqu'à Martel.

Pierre, de son côté, a voyagé en autonomie, du 10 au 12 avril de Pinsac à Châteauroux et du 24 juin au 28 juin, de Pinsac à Narbonne.

Pour nos deux cyclos-voyageurs, les allers ou les retours se sont faits en train. Pierre a également fait un voyage itinérant en deux jours depuis Pinsac à Aurillac (un jour aller-un jour retour).

La sortie montagne du 3 au 7 octobre 2025

Cinq participants pour la 31^{ème} Concentration régionale du Club des Cent Cols et de l'Ordre des Cols Durs à Argein dans l'Ariège.

Le Téléthon à Martel l'après-midi du 30 novembre 2024

Cette manifestation, sous la responsabilité de Jean-Louis Sourzat a exceptionnellement eu lieu fin novembre afin de ne pas venir empiéter sur un autre événement à savoir la réouverture de la cathédrale Notre Dame de Paris. Dix-sept participants dont 15 Cyclos Randonneurs du Quercy avaient répondu présent. Ce fut dans une ambiance très décontractée, avec des conditions météorologiques exceptionnelles (après-midi ensoleillé, le thermomètre flirtant avec les 14°) que les C.R.Q. ont parcouru les 25 kilomètres qui ne présentaient pas de grosse difficulté.

Petite parenthèse à propos du Téléthon du 7 décembre 2025 avec la participation de 19 Cyclos Randonneurs du Quercy. Mais ce point fera l'objet du prochain rapport d'activité en janvier 2027 puisque le dernier Téléthon a eu lieu après le 30 octobre 2025.

– L'organisation de la Concentration « Eugène Nègre »

Pour la vingtième fois, le 19 octobre 2025, s'est tenu à Maxou le rassemblement en souvenir d'Eugène Nègre, l'ancien fondateur et président du Cyclotourisme Lotois. Lors de cette édition, à l'initiative de Guy Faure, président de Cahors Cyclotourisme et de Michel Ponchet, président des Cyclos Randonneurs du Quercy, une quarantaine de cyclistes ont convergé vers Maxou dont une quinzaine de Cyclos Randonneurs du Quercy (7 licenciés et 8 adhérents). Sous la houlette de Pierre Maroselli, certains ont démarré de la commune rurale de Montgesty pour un parcours d'une cinquantaine de kilomètres passant par Maxou où ils ont été accueillis par madame Béatrice Calas, maire du village et madame Evelyne Nègre.

- Les C.R.Q. dans la sphère médiatique : 4 outils à disposition des C.R.Q.

Le site Internet

Le site est un lien de communication important avec tous les adhérents du club. Il est tenu par une seule personne, le président, Michel Ponchet. Responsable du contenu éditorial du site, il s'assure que les publications et les actualisations sont faites très régulièrement. Il y consacre une bonne partie de son temps personnel.

La presse locale

Le relais des informations concernant les activités du club passe également par les journaux de proximité. « La Dépêche du Midi » (actualités du Lot), « La Vie Quercynoise », « La Gazette Martelaise » publient régulièrement les articles transmis par Catherine Héry aux correspondants locaux. En 2025, entre le mois de janvier et le mois de septembre, six articles illustrés sont parus dans la presse.

La revue « Cyclos Randonneurs du Quercy, Randonnées et voyages cyclotouristes »

Elle se présente sous la forme d'une compilation de récits. La version 2025 s'est encore étoffée par rapport aux anciennes avec 25 histoires vécues par les membres du club durant la saison dernière. Elle reflète les activités des C.R.Q. C'est un précieux faire-valoir et une belle vitrine pour notre club.

Cet ouvrage vit grâce à la plume de quelques adhérents mais d'autres pourraient s'essayer à l'écriture comme l'a fait Jean-Marie cette année. N'hésitez pas à nous livrer vos témoignages.

La revue annuelle 2025 a été tirée à 30 exemplaires avec un nouveau papier, plus agréable et plus lumineux. Il reste quelques exemplaires des années précédentes.

Le diaporama photo

Il est projeté chaque année lors de l'assemblée générale. C'est un beau retour en images et en musique sur les événements les plus marquants de la saison. Catherine Hery vous invitera à revivre les meilleurs moments de l'année 2025 grâce à son diaporama d'une vingtaine de minutes et qui sera présenté à la fin de cette assemblée générale.

Pour la saison prochaine, le comité directeur souhaiterait que d'autres adhérents prennent des photos.

- La boutique du club

Les textiles

Comme en 2023, le club a passé une nouvelle commande en 2025 essentiellement pour des cuissards et quelques maillots.

Une participation du club a permis de limiter le coût des articles pour les adhérents.

A ce jour, le stock restant se compose de 4 maillots manches courtes, 1 maillot manches longues, 4 coupe-vent, et 4 cuissards courts bretelles.

Par la voyance de nos équipements, la tenue des cyclistes est à la fois un gage de reconnaissance collective et de sécurité.

La revue fédérale

De par son affiliation à la FFCT, le club reçoit, chaque année, les onze numéros du Magazine de la Fédération Française de Cyclotourisme. Cette revue fédérale est mise à disposition de nos licenciés gracieusement et notamment lors de l'assemblée générale.

- La sécurité

La charte « sécurité » est téléchargeable sur le site du club. Aucun accident sérieux n'a été signalé en 2025. Des messages de prévention à la sécurité sont régulièrement mis en ligne sur le site.

Chapitre 7 – Projets 2026

Le comité directeur des C.R.Q., lors de sa dernière réunion du 9 décembre 2025, a émis le souhait d'étoffer ses commissions. Une commission « sorties à la journée », composée de 4 (ou 5) membres et pilotée par Joël Michelet se réunira le 3 février 2026 afin d'établir le calendrier prévisionnel de toutes les sorties à la journée qu'elles soient dominicales ou en semaine, avec un départ de Martel ou un départ déporté tout en tenant compte du calendrier départemental. Des voyages itinérants sur deux jours pourront également être à l'étude. Cette commission aura pour mission de sélectionner les parcours.

Cyclos Randonneurs du Quercy

Exercice du 1er novembre 2024 au 31 Octobre 2025

Bilan 2025

Recettes – Dépenses

Compte de résultats

Projet de budget 2026

Exercice du 1er novembre 2024 au 31 octobre 2025

RECETTES

Compte	Libellé	Nv	montant
741100	Cotisations M Actifs	26	440,00 €
741110	Cotisations M Adhérents	4	270,00 €
741120	Licences FFCT	26	658,00 €
741130	Assurance FFCT	26	588,00 €
741210	Revue FFCT	4	109,00 €
748100	Subvention Commune de Martel	1	350,00 €
748103	Aide FFCT	1	69,00 €
706100	Vêtements - maillots	7	1 105,00 €
706300	Revue, édition	2	170,00 €
706200	Organisation Journée Nègre	0	- €
706000	Repas AG	0	- €
706202	Participation Maxou (Cahors CT)	0	- €
748000	Aide Crédit Agricole Edition revue 2024	1	276,00 €
706210	Séjour Vaux-Sur-Mer	3	900,00 €
TOTAL DES PRODUITS			4 935,00 €

DÉPENSES

(Comptes)

Compte	Nom	Opération	mode	montant
613100	Cotisations/Affiliation club FFCT			61,00 €
613110	Licences FFCT			704,00 €
613120	Abonnement/revue FFCT			128,00 €
613130	Assurance FFCT (Licenciés + club)			633,50 €
623600	Imprimerie			414,00 €
607100	Achats (Maillots)			1 803,28 €
626000	Port et Affranchissement (Lafitte)			- €
627280	Frais bancaires			8,10 €
613131	Assurance FFCT organisation 1 - C3P			- €
601110	Achats Matière première organisation 1			- €
625700	Repas, pot, org, club			164,18 €
625701	Achats organisation Maxou			42,48 €
625702	Achats organisation LRRQ			- €
606410	Fourniture administrative (bureau)			- €
625703	Forum des Associations			- €
623000	Publicité - communication			- €
606400	Fourniture administrative (bureau)			63,45 €
625710	Remboursement Conso. Randonnées 2024			84,00 €
681730	Dépréciations des stocks			- €
625110	Voyage et déplacements			770,00 €
TOTAL DES CHARGES				4 875,99 €

COMPTE DE RESULTATS

CHARGES		PRODUITS	
Libellé	Montant	Libellé	Montant
Achats		Cotisations	
Fournitures de bureau	63,45 €	Cotisations des membres actifs	440,00 €
Fournitures informatiques		Cotisations des membres adhérents	270,00 €
		Cotisations des membres honoraires	
Equipement		Equipement	
Achats (Maillots)	1 803,28 €	Ventes (Maillots)	1 105,00 €
Affiliations licences		Affiliations licences	
Cotisations/Affiliation club FFCT	61,00 €	Licences FFCT	658,00 €
Licences FFCT	704,00 €	Abonnement/revue licenciésFFCT	109,00 €
Abonnement/revue FFCT	128,00 €	Assurances licenciés FFCT	588,00 €
Assurances FFCT	633,50 €		
Organisations		Organisations	
Assurance Organisations FFCT	- €	Journée Nègre	- €
Organisation Journée Nègre	42,48 €		
Convivialité sorties Journée	84,00 €		
Repas, pot, org, club	164,18 €	Réception, repas	- €
Forum des Associations	- €		
Voyage et déplacements	770,00 €	Voyage et déplacements	900,00 €
Documentation, publications		Documentation, publication	
Publicité Publication	414,00 €	Edition Récits Randonnées	170,00 €
Poste et affranchissement		Subventions	
- €		Subventions Commune de Martel	350,00 €
Frais bancaires	8,10 €	Aide FFCT 2020	69,00 €
Frais d'actes administratif		Autres participations et subventions	276,00 €
Dépréciations des stocks	- €	Produits exceptionnels	
TOTAL CHARGES	4 875,99 €	Produits de gestion courante	
RESULTAT D'EXPLOITATION	59,01 €	TOTAL PRODUITS	4 935,00 €
RESULTAT NET			59,01 €

CYCLOS-RANDONNEURS DU QUERCY

PROJET DE BUDGET 2026

Exercice du 1er Novembre 2025 au 31 Octobre 2026

CHARGES		PRODUITS	
Libellé	Montant	Libellé	Montant
Achats		Cotisations des membres actifs	440,00 €
Achats		Cotisations des membres adhérents	250,00 €
Petits équipements		Cotisations des membres honoraires	
Fournitures de bureau	40,00 €		
Fournitures informatiques	60,00 €		
Services extérieurs			
Cotisations/Affiliation club FFCT	90,00 €		
Licences FFCT	700,00 €	Licences FFCT	680,00 €
Abonnement/revue FFCT	140,00 €	Abonnement/revue licenciés FFCT	120,00 €
Assurance licenciés FFCT	620,00 €	Assurances licenciés FFCT	620,00 €
Maintenance informatique			
Assurances transports			
Assurance RC Organisations		Subvention commune de Martel	300,00 €
Assurance non licenciés	54,00 €		
Documentation			
Publicité Publication	350,00 €	Vente publication	220,00 €
Organisations Maxou	60,00 €	Organisations Maxou	60,00 €
Séjours et déplacements			
Point de Convivialité Randonnées	250,00 €		
Poste et affranchissement	15,00 €		
Internet			
Renouvellement textile (maillots)	350,00 €	Equipement vestimentaire	300,00 €
Assemblée générale	250,00 €		
Frais bancaires	11,00 €	Produits de gestion courante	
Frais d'actes administratif		Produits exceptionnels	
TOTAL CHARGES	2 990,00 €	TOTAL PRODUITS	2 990,00 €

**RAPPORT DU REVISEUR AUX COMPTES
DE L'ASSOCIATION
CYCLOS-RANDONNEURS DU QUERCY**

Exercice comptable 01/11/2024 AU 31/10/2025

En vertu du mandat qui m'a été confié en date du 19 Janvier 2025, lors de l'Assemblée Générale de l'Association CYCLOS RANDONNEURS DU QUERCY

J'ai l'honneur de vous faire part des conclusions des vérifications que j'ai pu mener en présence du Trésorier de l'association. J'ai eu à ma disposition toutes les pièces comptables liées à l'exercice 2025. J'ai pu valider par sondage un certain nombre d'écritures et de soldes comptables. J'ai également vérifié les soldes en banque au 31 octobre 2025.

Les vérifications effectuées me permettent de dire que les comptes reflètent fidèlement la situation financière de l'association. Je félicite Monsieur Jean-Louis Sourzat pour la qualité du travail accompli et le remercie pour la bonne présentation des pièces, ce qui a facilité mon travail de vérification.

En conclusion, nous proposons de donner quitus au Trésorier de l'Association CYCLOS RANDONNEURS DU QUERCY au titre de l'exercice 2025.

A Martel le 11.11.2025

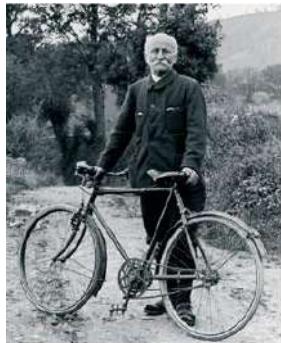
Le réviseur comptable,

Régis Vilette :





Le Cyclotourisme une histoire



Paul de Vivie (« Vélocio »)

Comme toute œuvre de civilisation, le cyclotourisme a son histoire dans laquelle la Fédération française de cyclotourisme trouve ses racines et l'origine de son éthique.

Avant la fondation de notre Fédération, le Touring club de France (TCF) créé en 1890, était la seule association nationale représentative du cyclotourisme. Le TCF se tournant de plus en plus vers le tourisme en général et s'intéressant moins au cyclotourisme, des clubs autonomes continuèrent à se fonder ça et là. Vers 1920, le cyclotourisme n'avait encore aucune unité, exception faite, peut-être, de l'unité morale formée en 1887 autour de Paul de Vivie (« Vélocio ») et sa publication « Le Cycliste ». Au lendemain de la Grande Guerre, naquit un vif désir de liaison inter-sociétés. Le Touring club de France vit cette activité lui échapper de plus en plus, et c'est ainsi que fut créée, le 8 décembre 1923, la Fédération française des sociétés de cyclotourisme (FFSC), rebaptisée le 2 mai 1945, Fédération française de cyclotourisme.

Le cyclotourisme et « Vélocio »

Le néologisme « cyclotourisme » a été créé en 1888 par celui qui est considéré comme l'apôtre du cyclotourisme, Paul de Vivie, alias Vélocio. Né à Pernes-les-Fontaines en 1853, Paul de Vivie vécut à Saint-Étienne où il mourut en 1930 des suites d'un accident de la circulation. Personnage hors du commun, il fut un ardent défenseur des vertus du cyclotourisme notamment dans la revue qu'il créa « Le Cycliste » moyen d'expression et d'information des randonneurs à bicyclette. Précurseur tant en technique, qu'en diététique, il exhorte les industriels stéphanois à se lancer dans la fabrication des cycles. Il démontra à cette époque que l'on peut rouler longtemps (il faisait des étapes de 40 heures), pour peu que l'on suive des règles élémentaires de pratique et d'hygiène. Ses « sept commandements » sont restés en mémoire et demeurent encore aujourd'hui des préceptes à suivre pour rouler bien et longtemps.

Les 7 préceptes de Vélocio :

1. Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
2. Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
5. Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
6. Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
7. Ne jamais pédaler par amour-propre.

Document Fédération Française de Cyclotourisme

