

Janvier  
2023

# Com'Fem'95

N°4

La Gazette des Féminines du Val d'Oise



Cyclo-cancer, le 8 Octobre 2023 devant le gymnase Gaston Rebuffat.

## Cyclo- Cancer, le 8 Octobre 2023

Quoi de mieux pour une Commission Féminine que de participer à un rallye dont tous les bénéfices sont reversés à un hôpital qui soigne les enfants malades? Pour cette 3<sup>ème</sup> édition, nous fûmes 6 participantes dont 3 qui nous rejoignaient pour la 1<sup>ère</sup> fois. Nous pensions être plus nombreuses mais la météo et les vies de chacune(s) ne l'ont pas permis. Qu'à cela ne tienne, nous ferons mieux la prochaine fois. Et puis, malgré notre petit nombre, nous ne sommes pas passées inaperçues! En effet, plusieurs personnes se sont interrogées sur ce magnifique maillot qui n'est pas encore très connu dans nos contrées !!

Peggy.



Les organisateurs de la Cyclo Cancer.

Cette mobilisation pour les enfants malades du cancer a pu s'opérer grâce à la fédération du Relais Amical du Val d'Oise, de l'Amicale des Randonneurs Ermontois, du Cyclo-Club de Beauchamp, du CoDep95 et du Team Cyclocancer avec le soutien de la municipalité d'Ermont.

370 cyclistes et marcheurs accueillis par 70 bénévoles étaient au RV pour cette cause nationale.

Plusieurs circuits étaient proposés pour tout public:

- des parcours routiers de 10, 50,75, 95 km dans le Vexin et l'Oise
- des circuits VTT sur les buttes du Parisis, 15, 20 et 30 km
- des parcours de randonnée pédestre sur les buttes du Parisis également

Après les randonnées, les participants, bénévoles et VIP étaient conviés à une cérémonie accueillant les enfants malades avec leurs encadrants et parents pour partager leur quotidien à l'hôpital devant un public attentif. Orchestre et tombola pour gagner un vtt clôturaient cette cérémonie conviviale.

Cette manifestation placée sous le signe de l'altruisme, a recueilli une somme de 7029€ qui, selon le principe de la Cyclocancer sera totalement versée à l'HEM (Hôpital des Enfants Malades) de Margency. L'édition 2022 a permis la construction d'un mur d'escalade au sein de l'hôpital ; la collecte de dons 2023 participera à l'élaboration d'un parcours santé.

D. Richonnet



# Le monde du vélo et ses variants

par Brigitte

**Le monde du vélo** a évolué à toute vitesse ces dernières années et des questions se posent : Où peut-on circuler avec tous types de Vélos ? et comment ?

Quels circuits choisir pour nos randos ou nos voyages itinérants ?

Peut-on créer des parcours et les partager ?

Pour faire une petite synthèse sur toutes les possibilités de circulations à vélo à travers la France cela nécessite de prendre en compte divers aspects tels que les infrastructures cyclables, les itinéraires balisés, les initiatives locales, et les réglementations en vigueur.

**Infrastructures cyclables** : réseau urbain, pistes cyclables, bandes cyclables, zones partagées  
Réseau interurbain : les voies vertes, des liaisons entre les villes et des aménagements spécifiques sur les routes nationales.

**Itinéraires balisés** : type grands itinéraires cyclables comme **Véloroutes** des fleuves ou des pèlerins et voies vertes ou L'Europvélo avec des tronçons en France.

**Initiatives locales et régionales** : il faut mentionner les efforts des collectivités locales pour développer des plans de mobilité douce et des réseaux cyclables. Présence de location de vélo libre-service dans certaines villes.

**Événements cyclistes** qui peuvent favoriser la pratique du vélo et des découvertes de nouvelles régions à travers des parcours spécifiques.

Exemple : la semaine fédérale, la fête du vélo, les cycloportives locales, les festivals cyclistes, les rallyes à thèmes.

**Réglementations et conseils de sécurité** : rappel du code de la route spécifique aux cyclistes sur la route et autres types de chemin. Sans oublier les équipements recommandés et obligatoires pour une pratique sécurisée du vélo.

Quelques panneaux de Signalisation



Panneau d'interdiction B9b - Circulation des cyclistes interdite

## Panneaux de signalisation des pistes cyclables



Panneaux indiquant le début et la fin de l'obligation d'utiliser la piste cyclable.

Panneaux indiquant le début et la fin d'une piste cyclable conseillée mais pas obligatoire.

[www.stage-de-sensibilisation.fr](http://www.stage-de-sensibilisation.fr)

## Le double-sens cyclable



Panneau indiquant que vous entrez sur une voie à sens unique avec des vélos pouvant circuler en sens inverse.



Panneau placé à une intersection. Il indique que vous arrivez sur une voie à sens unique. La flèche du haut indique le sens de circulation et celle du bas indique que des vélos peuvent arriver en sens inverse.

[www.stage-de-sensibilisation.fr](http://www.stage-de-sensibilisation.fr)

## Cédez le passage cycliste aux feux rouge

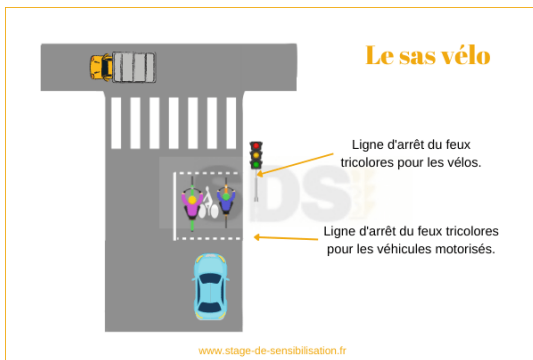


Exemples de panneaux M12 autorisant les cyclistes à franchir l'intersection dans le ou les sens indiqués par la flèche.



Exemple de signal lumineux R19 autorisant les cyclistes à franchir l'intersection dans le ou les sens indiqués par la flèche.

[www.stage-de-sensibilisation.fr](http://www.stage-de-sensibilisation.fr)



**Pour le Tourisme à vélo : les Hébergements, ateliers et points de ravitaillement seront signalés sur les sites proposés.**

Une envie de voyage itinérant, il faut plonger dans ces deux éléments ..



**Les voies vertes** sont des itinéraires réservés aux déplacements non motorisés tels que la marche, le vélo et le roller. Elles sont souvent aménagées le long de cours d'eau, d'anciennes voies de ferrées ce qui offrent des parcours agréables et sécurisés pour une mobilité douce et en contact avec la nature. Quelques exemples Velodyssée, de Roscoff à Hendaye, la Loire à vélo, le canal du midi classé patrimoine mondiale de l'Unesco...



**L' Eurovélo** est un réseau de pistes cyclables transnationales en Europe, développé par la fédération européenne des cyclistes. L'Eurovélo couvre l'Europe de manière étendue en traversant de nombreux pays et les véloroutes sont souvent thématiques mettant en valeur des caractères spécifiques, rivières, côtes, histoire et culture. Elles sont balisées avec un logo distinct. Tous types de revêtements peuvent être proposés. Ce réseau vise à promouvoir le cyclotourisme sur petites ou longues distances et offrir une expérience enrichissante aux amateurs de vélo.

Des sites à consulter: [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr), [www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com), [www.af3v.org](http://www.af3v.org), [www.veloroutes.org](http://www.veloroutes.org), [www.eurovelo.com](http://www.eurovelo.com), [www.ignrando.fr](http://www.ignrando.fr).

Si vous ne trouvez pas votre bonheur sur ces sites, vous avez encore une bonne solution: créer de toute pièce votre circuit en fonction du type de vélo, du terrain, du temps, de la distance, de votre capacité et de l'envie touristique ou sportive.

Voici une large gamme d'applications à votre disposition pour vos recherches et créations. Vous aurez la possibilité de retrouver sur certains sites des circuits préparés par d'autres cyclos ou clubs ou pourquoi pas vous lancer dans la créativité. La facilité d'utilisation peut varier en fonction de la plateforme. Les fonctionnalités de recherche permettent de trouver des itinéraires populaires ou recommandés. Votre capacité à personnaliser vos itinéraires en fonction de vos préférences, éviter les routes principales, choisir des chemins de terre, ajuster les distances, rajouter des points d'intérêt peuvent rendre vos nouvelles expériences encore plus agréables. L'intégration d'un GPS simplifie la navigation sur le circuit.

Google Maps, Geovelo, Komoot, Garmin, Openrunner, Strava, Relive, Hexplo..

Toutes ces applications sont connues pour répertorier les pistes cyclables, voies vertes, les meilleurs itinéraires à vélo, pour aider à planifier les meilleures routes pour vos sorties à vélo, pour analyser les activités et les statistiques correspondantes, pour créer vos propres entraînements et afficher les records personnels, pour introduire des points d'intérêts, pour partager de différentes manières sur les réseaux sociaux et également archiver distances, vitesses, fréquence cardiaque, dénivelé, durée du parcours. Certaines peuvent vous insister à faire des détours pour des incontournables et des cartes plus ou moins détaillées sont disponibles dans chaque appli.

Je vous invite à les tester pour faire vos choix et surtout ne pas hésiter à nous un retour.

### Le p'tit Quizz !

Quelle est la ville la plus cyclable ?

Strasbourg

Quelle est la plus belle Eurovélo ?

L'Eurovélo 3 est la piste cyclable idéale ! Longue d'environ 5400 km, l'itinéraire emprunte certaines des plus belles routes de pèlerinages d'Europe et permet de multiplier les visites d'édifices religieux remarquables, à l'instar des cathédrales de Cologne, Aix-le-Chapelle et Saint-Jacques-de-Compostelle.

Quelle est la plus belle voie verte à vélo ?

La Vélodyssée avec 1200km de Roscoff à Hendaye.

---

### Agenda

#### **La galette de la Com' Fem'**

Samedi 20 Janvier à 17h – MJC de Cergy  
(prévenir de votre venue par mail)

#### **Journée de la Femme le samedi 9 Mars**

Rendez-vous au Gymnase du Luat à Eaubonne  
14h-15h : Atelier mécanique  
15h-17h : randonnée vélo pour toutes (25 km environs)

#### **Week-End à Amiens 3 jours (22 - 23 - 24 Mars 2023)**

Randonnées en étoile + visites culturelles

#### **Véloscénie du 18 au 24 Mai (Coreg Ile-de-France)**

Mont Saint-Michel —————> Paris

Contact : Jean- Pierre Delaforge

Pour tous renseignements: Brigitte Mouriot ☎06.45.22.33.94

Peggy Pierron ☎06.83.97.51.36

✉ [departement95-feminines@ffvelo.fr](mailto:departement95-feminines@ffvelo.fr)

---