



## Le Petit Dico Cyclo

### Lexique du langage cyclotouristique

par **Jean-Claude MARTIN**

Responsable Communication CODEP du GARD

- **A.I.T. : Alliance Internationale de Tourisme.** Organisation annuelle d'une semaine internationale dans toute l'Europe (2003 au Danemark, 2005 en France), et de divers rallyes qui proposent de découvrir l'EUROPE à vélo.
- **AMICALES (OU CONFRERIES)** : Groupe de cyclos pratiquant le cyclotourisme où ils se retrouvent par affinités. Exemple les Tandémistes, les cyclos du demi-siècle (+ de 50 ans), les cyclos cardiaques, les cyclos ayant effectué le tour de France cyclotouriste, les 650 (vélo équipé de roue de 650 B, etc...).
- **B.C.M.F.** : Ancienne appellation des **Cyclo-Montagnardes**, voir ce nom.
- **B.C.N. : Brevet de Cyclotourisme National.** Ce brevet de tourisme permet de découvrir l'hexagone. Un tampon témoin est demandé par département parmi six points de passage proposés. Il faut passer par tous les départements pour devenir lauréat de ce brevet.
- **B.P.F. : Brevet des Provinces Françaises.** Ce brevet permet de visiter les anciennes provinces Françaises. Les 36 provinces peuvent être composées de un (Comtat Venaissin - Roussillon) à huit départements (Languedoc). Un tampon témoin est demandé dans les six hauts lieux touristiques sélectionnés par département. On peut être lauréat d'une ou plusieurs provinces. Il faut les avoir toutes terminées pour réussir son B.P.F.
- **BASE D'ACTIVITE VTT** : Structure permanente qui accueille les amateurs de VTT, et leurs propose des balades, dans une ambiance conviviale.
- **BRAQUET** : exprime le rapport entre le nombre de dents du plateau avant et le nombre de dents de la couronne arrière ; par exemple 48/16 ; rapporté à la circonférence de la roue, ce rapport permet de calculer le développement ( voir ce mot)
- **BREVETS** : Dénomination de certificats délivrés, lors de la réalisation d'une «Première balade», d'une «Première randonnée», «D'une initiation au cyclotourisme familial», de «Premiers pas" "De voyages en cyclo camping», d'un circuit de «100 bornes», etc.... Ces brevets permettent une progression des cyclos au sein des clubs ou pour leur compte personnel.
- **BREVETS D'ORIENTATION ROUTE ET VTT** : A réaliser seul ou en groupe. Ils permettent au débutant de se familiariser avec l'orientation, l'observation. L'organisation est faite par les clubs.
- **BREVETS NATIONAUX** : Parcours de 150 à 1000 Km (150, 200, 350, 500 et 1000 Km), organisés par les clubs, et validés par la Fédération.
- **CALENDRIER** : Recueil qui rassemble les renseignements sur les organisations (date, horaire, lieux, prix d'inscription), les coordonnées des différents responsables des structures et des clubs, ainsi que divers renseignements et informations en direction des clubs et des adhérents. Il existe à plusieurs niveaux :
  - Départemental, le calendrier est alors préparé et mis en forme par le Bureau du CODEP.
  - Régional, il est alors élaboré par le Bureau de la ligue.
  - National, il est alors connu sous le nom de **OIN** (voir ce nom).
- **CLUB** : Un club F.F.C.T. est régi par la loi 1901. Il reste indépendant et gère son fonctionnement à partir d'un bureau de bénévoles élus. Il se compose d'un Président, parfois d'un vice-président, d'un secrétaire (qui doit aimer le papier), d'un trésorier (très important), d'un **responsable sécurité** (ce n'est pas une sinécure) et de membres de bureau. Le club permet à des quidams d'origines sociales diverses, de se rencontrer et de pratiquer un sport, avec des buts, des

aspirations communes. Il se doit d'être ouvert au plus grand nombre ; les dames et les jeunes sont les bienvenus.

- **CODEP : (Comité Départemental)**. Structure composée de bénévoles élus dans un département. Il gère les clubs, les subventions, relaye auprès des clubs les décisions fédérales, de ligue ou gouvernementales.
- **CONCENTRATION** : Rassemblement en lieu choisi qui permet les rencontres et échanges entre cyclos. Exemple Pâques en Provence, Pâques en Quercy, etc...
- **CONFRERIES (voir AMICALES)**
- **COSFIC** : Comité d'Organisation de la **Semaine Fédérale** Internationale de Cyclotourisme (voir ce mot).
- **COURONNE** : nom donné aux pignons qui équipent la roue libre sur le moyeu arrière d'un vélo. Nombre de dents usuel entre 12 et 28 dents. Plus ce nombre est élevé, plus le braquet (voir ce mot) est réduit et l'effort à fournir moindre. En permettant de changer de couronne en roulant, le dérailleur (voir ce mot) permet d'adapter son effort aux difficultés de la route.
- **CRITERIUM DU JEUNE CYCLO** : Challenge ouvert aux jeunes des clubs, et des écoles cyclo. Il se pratique sur route ou à VTT. Les premières qualifications sont départementales (organisées par les CODEP), puis régionales (organisées par les Ligues) et enfin nationales (organisées par la Fédération).
- **CYCLO-CAMPING** : Permet de sillonner et de découvrir une région, un pays en autonomie complète, avec le vélo pour seul moyen de transport et pour porter son matériel.
- **CYCLO-MONTAGNARDES** : Randonnées de grand fond (200 Km, 4000 m de dénivelé) qui permettent de découvrir les massifs montagneux français (Alpes, Pyrénées, Massif Central, Vosges, Jura).
- **CYCLO – CYCLOTE** : Petit surnom donné aux pratiquant(e)s du cyclotourisme. Voir aussi **RANDONNEUR**.

- **CYCLOTOURISME (1) : Sport** agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Se pratique sous diverses formes, par 120 000 adhérents ( en 2004), sur route ou en VTT, qui pratiquent toutes sortes d'activités : randonnée de la demi-journée, de la journée, randonnée découvertes, visites guidées, randonnées sur plusieurs jours, régions à découvrir, randonnées permanentes accompagnées ou en autonomie totale etc..
- **CYCLOTOURISME (2): Revue** et trait d'union de tous les cyclotouristes. Paraît 11 mois par an pour un prix modique. Ne peut s'obtenir que par abonnement. Prix préférentiel pour les adhérents à la F.F.C.T. Fortement recommandée pour que chacun ait une vue et une connaissance de notre fédération et de notre pratique. Nombreux récits et articles.
- **DERAILLEUR** : dispositif mécanique permettant de déplacer la chaîne. Dérailleur Avant pour changer de plateau (voir ce mot). Dérailleur AR pour changer de couronne (voir ce mot).
- **DEVELOPPEMENT** : distance parcourue à chaque tour complet de pédalier. ( cf : BRAQUET). Dév.= circonférence X braquet
- **DIAGONALES DE FRANCE** : Permettent de rejoindre 2 villes situées aux pointes de l'hexagone, distantes de 940 à 1400 Km, dans un délai variant de 78 à 116 heures selon la distance. Il en existe 9 différentes, exemple DUNKERQUE-MENTON, MENTON-HENDAYE, BREST-PERPIGNAN, etc... (à effectuer dans un sens ou l'autre **en totale autonomie**).
- **ECOLES DE CYCLOTOURISME** : Créées dans les clubs qui accueillent des jeunes de 8 à 18 ans. Ces écoles sont sous la responsabilité du Président ou d'un moniteur fédéral. L'encadrement est réalisé par des moniteurs et des initiateurs. Elles ont pour but d'apprendre aux jeunes à pratiquer le vélo (route, VTT) dans les meilleures conditions de sécurité, d'initier la jeunesse à la cartographie, la découverte de la nature, la mécanique d'entretien du vélo, le dépannage, le code de la route, le secourisme, le respect des autres la vie en groupe, etc...Elles préparent également les jeunes cyclos aux critériums.

➤ **F.F.C.T. : Fédération Française de Cyclo-Tourisme**

Elle est composée d'une structure où siègent élus et bénévoles. (Président Dominique LAMOULLER en 2004). Originalité, tous sont pratiquants actifs.

Pour des renseignements plus complets sur les diverses actions et organisations de la F.F.C.T., consulter votre club, le guide du cyclo touriste ou le site Internet : **www.ffct.org**

Vous pouvez également écrire ou téléphoner à **la F.F.C.T.**

**12, rue Louis BERTRAND  
94207 IVRY SUR SEINE**

**☎ 01.56.20.88.88**

➤ **FLECHE VELOCIO** : Permet à une équipe de 3 à 6 cyclos et/ou cyclotes de rallier Pâques en Provence (voir ce mot), en effectuant la plus grande distance durant 24 heures, nuit comprise en parcourant au minimum 360 km. (Voir aussi TRACES VELOCIO)

➤ **FLECHETTE VELOCIO** : Permet à une équipe de jeunes, encadrée d'un adulte, de rallier Pâques en Provence, en effectuant la plus grande distance possible. Douze heures de randonnée en direction de la concentration pascale par équipe de 3 à 5 participants (es)

➤ **GUS** : Ce n'est pas l'abréviation de gugusse (clown), mais du **Guide Utile pour la Sécurité**.

➤ **INDEXATION** : dispositif automatique de positionnement de la chaîne facilitant le changement de braquet (voir ce mot).

➤ **LIGUE** : Structure composée de plusieurs départements. Exemple la ligue Languedoc Roussillon est composée de L'AUDE, du GARD, de l'HÉRAULT, des PYRÉNÉES ORIENTALES et de la LOZÈRE. Les dirigeants sont élus par les présidents des clubs pour 4 ans. Elle gère les fonds venant de la Fédération, les subventions et indique les orientations de la Fédé.

➤ **OIN : OU IRONS-NOUS**. C'est le calendrier national ! C'est la fédération qui se charge du travail. Il est actuellement en pleine restructuration. Il se compose d'un récapitulatif annuel, sans trop de détails superflus. Risque de disparaître sous la forme papier au profit de parutions sur le site F.F.C.T.

➤ **«CYCLOTOURISME** », Les abonnés à la revue le reçoivent à domicile avec les différents renseignements nécessaires pour connaître les randonnées, les organisations internationales, les voyages. D'où, en sus du plaisir de lecture, l'intérêt d'être abonné à la revue.

➤ **PAQUES EN PROVENCE** : Concentration annuelle et internationale de cyclotourisme à la mémoire de Paul de Vivie, dit Vélocio (voir ce nom), "père" du cyclotourisme. Comme son nom l'indique cette manifestation se fait en Provence, mais aussi dans les départements limitrophes quand le site est près de la "frontière" avec la Provence. Par exemple dans le Gard en 1991 au Pont du Gard (organisé par le *Groupe Cyclotouriste Nîmois*) ou en 2004 à Aramon.

➤ **PLATEAU** : roue dentée associée au pédalier pour entraîner la chaîne. Nombre de dents entre 28 et 54 pour les plus courants. La plupart des pédaliers portent un double-plateau et pour les cyclotouristes un triple plateau ; plus le nombre de dents est élevé, plus le braquet est important...et plus l'effort à fournir est grand. Les petits plateaux sont adaptés à la montagne.

➤ **RANDONNEE** : Organisation ponctuelle, souvent annuelle, d'un club, d'un CODEP ou d'une Ligue, ouvert à tous. Parcours multiples à la portée de tous (pas de classement).  
*En général, à l'arrivée d'une randonnée, il y a une remise de récompense, suivie d'un pot de l'amitié, et la promesse de revenir, d'autant plus que l'accueil est excellent.*  
*Une réduction est accordée aux adhérents de notre Fédération, lors des randonnées F.F.C.T.*

➤ **RANDONNÉES MER-MONTAGNES** : Permettent de rejoindre un sommet montagneux répertorié en partant d'une ville située en bordure de mer (distance minimale 200 Km à vol d'oiseau) exemple du GRAU du ROI au PAS de PEYROL dans le Cantal..

➤ **RANDONNÉES PERMANENTES** : Conçues et organisées par les clubs ou les CODEP, elles permettent de découvrir une région ou un pays. Elles se pratiquent à tout moment, au rythme de chacun.

- **RANDONNEUR** : Terme qui recouvre l'appellation d'un (e) pratiquant (e) de vélo, pour son loisir et hors compétition. Le must restant le V.I. (voir ce mot).
  - **RANDONNEUSE** : Terme qui définit la bicyclette du cyclo-touriste. Elle est équipée de garde-boue (pour se protéger de la pluie), d'un sac de guidon (pour transporter ses affaires), d'un porte bagage et doit pouvoir être équipée de porte sacoches pour les voyages.
  - **ROUE LIBRE** : dispositif mécanique associé au moyeu arrière, portant les couronnes (voir ce mot) et permettant de rouler sans pédaler, par exemple en descente.
  - **SEMAINE FÉDÉRALE** : Plus grande manifestation nationale, la Semaine Fédérale est organisée la première semaine d'août en un lieu prévu et mis en place par un club ou un CODEP. Cette manifestation de caractère international, rassemble jusqu'à 15000 cyclos durant une semaine. Elle a eu lieu en 2004 à Cernay . à Oloron Sainte Marie en 2005 et à Châteauroux en 2006, Saumur 2007, St Omer 2009, etc...
  - **TRACES VÉLOCIO** : Permet à une équipe de 2 à 6 cyclos et/ou cyclote de rallier la concentration de Pâques en Provence, en effectuant une distance comprise entre 201 et 360 Km. Parcours neutralisé la nuit.
  - **V.I.** : Voyage itinérant. Se pratique le plus souvent en parfaite autonomie, en camping ou autrement, seul ou à plusieurs. Ravitaillement, hébergement, itinéraire, distance, etc... au choix du participant.
  - **VÉLOCIO** : Surnom de **Paul de VIVIE**. Apôtre de la polymultipliée (propagateur du dérailleur). Inventeur du terme générique de «Cyclotourisme». Né en 1853 à PERNES les FONTAINES (84).
- Le souvenir de Vélocio est perpétué par des rassemblements annuels pour Pâques. Ils se déroulent en Provence d'où le nom «*Pâques en Provence* ». Ce rassemblement réunit tous les ans environ 5000 passionnés de la petite reine durant 3 jours. Certains profitent de cette occasion pour effectuer une «Trace ou Flèche Vélocio» (voir à Trace et à Flèche) qui leur fait effectuer le maximum de Km durant 24 heures, en direction du point de rassemblement.

- Une stèle au sommet du Col du Grand Bois (banlieue de St ETIENNE) lui est dédiée. Une statue grandeur nature a été inaugurée pour le 150° anniversaire de sa naissance, lors de «Pâques en Provence» 2003, dans son village natal.

#### Quelques termes à bannir

dans les articles destinés à la Presse.

- Chrono
- Classement
- Concurrent (concurrence)
- Coureur
- Départ en ligne
- Dopage.
- Maillot d'équipe (à pois)
- Moyenne
- Sponsor
- Vitesse

#### Quelques termes de substitution

- Sponsor : partenaire, soutien amical
- Vitesse : allure plus ou moins soutenue
- Coureur : cycliste rémunéré à la moyenne
- Moyenne : terme prohibé
- Licencié : randonneur, cyclotouriste
- Dopage : E.P.O. sous une forme moins nocive à faible dose  
(Eau- pastis – olives)



*La version originale de ce document a été éditée en 2005  
sous le timbre du CODEP 30*