

# S'évader sur les routes

« Partir sur son vélo, même pour faire 40 km, c'est déjà un voyage. Cela permet de se changer les idées, de sortir de son quotidien... » Jules ARNAUD, président des Cyclotouristes grenoblois, ne tarit pas d'éloges sur la pratique du cyclotourisme. Cette discipline consiste à découvrir la région ou d'autres horizons, en groupe, dans une ambiance conviviale. Activité de plein air, non polluante et tournée vers la découverte, le respect de la nature et de l'environnement, le cyclotourisme est en effet avant tout du tourisme à bicyclette, sans esprit de compétition.

Ce sport peut se pratiquer à tout âge et convient à tous les niveaux. Créé en 1926 et affilié à la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) – la principale fédération en matière de cyclotourisme, avec 123 000 licenciés (dont 3 500 en Isère et 70 clubs) –, le club des Cyclotouristes grenoblois accueille ainsi 160 licenciés, de 8 à 77 ans. Des sorties hebdomadaires par groupes de niveaux sont programmées de février à octobre. À côté des cyclotouristes aguerris, qui participent à des

rallyes ou à des brevets montagnards de plus de 200 km, ont été créées les « Roues cool », un groupe destiné aux débutants et aux cyclotouristes occasionnels, qui effectue des parcours plus accessibles. Encadrée par des moniteurs, une école de cyclotourisme a également vu le jour en 2002 pour accueillir les enfants.

Sport porté, le cyclotourisme fait travailler l'ensemble du corps de façon harmonieuse. Il permet d'améliorer son bien-être, en développant ses capacités cardiaques et respiratoires, de diminuer son stress et de préserver son tonus musculaire. « Il demande aussi une certaine attention, pour rechercher l'équilibre ou éviter un piège de la route. Il oblige à être concentré et requiert un éveil de l'esprit et des muscles du corps. Il est conseillé pour tous les maux de la vie, quel que soit son âge : rééducation, accident cardiaque, retardement de la dépendance... », affirme Jules ARNAUD.

Rejoindre un club permet de progresser et de bénéficier de l'expérience des personnes qui pratiquent déjà depuis plusieurs

années. « Est-ce que la selle est bien positionnée ? Est-ce que l'on porte des vêtements adéquats ? Les clubs ont un rôle à jouer pour que ceux qui veulent découvrir le vélo puissent le faire dans de bonnes conditions. Il ne faut pas hésiter à demander des conseils, notamment pour l'achat de matériel : même sans avoir un vélo sur-mesure, il faut faire attention à ce qu'il soit adapté à la montagne, notamment au niveau des braquets ». Tous les jeudis soirs, les Cyclotouristes grenoblois se réunissent et échangent autour de différents intervenants : fabricant de cycles, médecin, diététicien... « Et si tout seul, on va plus vite, ensemble on va plus loin ! En groupe, on privilégie le compagnonnage, le plaisir partagé et la discussion. Pousser la porte d'un club n'engage pas à s'y inscrire immédiatement. Tous les clubs acceptent la participation à trois sorties avant de se décider ». ■

## Pratique

→ **Les Cyclotouristes grenoblois**  
06 08 07 05 80 ;  
[www.cyclotourisme-grenoble-ctg.fr](http://www.cyclotourisme-grenoble-ctg.fr)