

LETTRE INFO CD 34 – octobre 2026

Echanger – S'informer – Partager la passion du vélo

Sommaire : AG du CODEP, Faut-pas crever ! , Interview de l'adjudant Boyer, Trèfle héraultais, Agenda novembre 2026 à février 2027, licences 2027, Le Vintage c'est aussi du cyclotourisme, Un club, un président : la Petite Reine Cessenonaise

Editorial

Ces deux derniers mois, malgré une chaleur persistante, le CoDep 34 est resté présent sur de nombreuses manifestations, vous en retrouverez les temps forts dans ce numéro.
Retenons notamment l'opération **« La santé par le vélo » avec l'association « La tête et les jambes »**. Le cyclotourisme est un formidable vecteur de santé, de bien-être et, plus encore, de résilience. Les personnes touchées par un cancer qui ont participé au périple de Menton à Gruissan en témoignent : pendant quelques jours, elles ont pu retrouver le plaisir de pédaler, de partager des moments de convivialité et de s'évader du quotidien de la maladie. Les clubs et leurs présidents qui se sont mobilisés pour les accueillir et les accompagner ont pleinement contribué à cette belle aventure humaine. Notre message : Face à la maladie, personne ne doit se sentir seul.
La fin de saison approche et nous nous retrouverons le **samedi 21 novembre, au centre Le Taurus à Mèze**, pour notre AG. Nous vous y attendons nombreux ! Cette année, le format évolue avec cinq tables rondes consacrées aux thèmes qui vous ont été communiqués. L'objectif : favoriser les échanges, partager nos expériences et faire émerger ensemble des pistes d'action concrètes pour l'avenir de nos clubs.

Enfin, projetons-nous vers 2027, notre CoDep fêtera ses **50 ans**. Un groupe de travail va prochainement se mettre en place pour imaginer comment célébrer cet anniversaire. Ce sera aussi l'occasion de valoriser le dynamisme de nos clubs et de faire vivre, ensemble, l'avenir du cyclotourisme dans l'Hérault.

30 patients, 12 étapes, 600 km… et une seule envie : avancer.

Le CoDep 34 et ses clubs étaient là pour les accompagner sur les routes de l'Hérault.
Du 19 septembre au 3 octobre, l'association La Tête et les Jambes, basée à Perpignan, organisait « Faut pas crever », un raid à vélo reliant Menton à Perpignan en 12 étapes.
Trente patients atteints d'un cancer ou en rémission, accompagnés de leurs aidants, ont pris part à cette aventure.
Comme l'explique le Dr Stephen Ellis, fondateur de l'association, plusieurs études ont montré les bénéfices de l'activité physique pour les personnes atteintes d'un cancer, notamment sur la récupération, la qualité de vie et la prévention des récidives.
Trois étapes traversaient l'Hérault, du 27 au 29 septembre.
À la demande de Christian Lignon, animateur et coordinateur du raid, le CoDep 34 a mobilisé les clubs voisins. Des cyclotouristes se sont ainsi relayés pour accompagner le groupe sur les routes, des Saintes-Maries-de-la-Mer jusqu'à Gruissan.
Quelques kilomètres, une étape entière pour certains, mais surtout des échanges, des sourires et beaucoup de bonne humeur partagée.
Un grand merci aux présidents Christian Arnold (SAMA CT), Joël Klein (MUC Cyclo), Bernard Dressaire (UC Marseillan) et Jean Costa (VC Agde), qui ont su se rendre disponibles et mobiliser leurs licenciés pour accompagner le raid.
Et merci à tous les cyclotouristes qui ont participé à cette belle aventure.
Au CoDep 34, le Sport Santé n'est pas un vain mot : il se vit aussi sur les routes de l'Hérault.





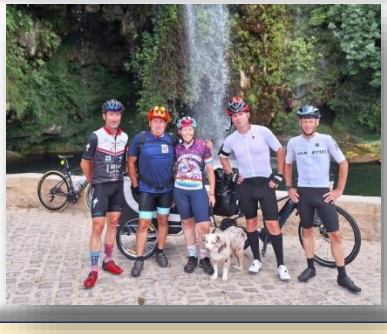
Vous recevez cette newsletter car vous êtes licencié(e) ou partenaire du CODEP. → *Vélo Hérault*



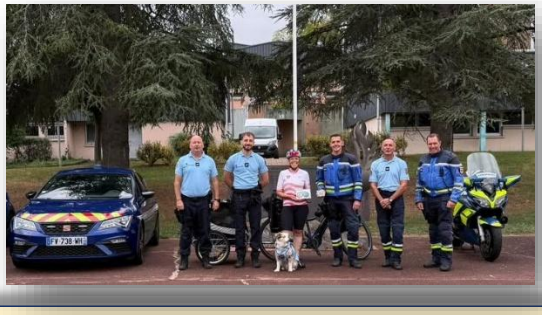
LETTRE INFO CD 34 – octobre 2026

Echanger – S'informer – Partager la passion du vélo

19 jours, 1 400 km et 13 000 m de dénivelé positif : Claire Boyer a relié Clermont-l'Hérault à Clermont-Ferrand à vélo électrique, avec son chien Stup. Un défi sportif et humain au profit de l'association « Gendarmes de Cœur ». Retour sur une aventure placée sous le signe de la solidarité.







Pourquoi avoir entrepris ce périple à vélo ?
Je souhaitais soutenir l'association « Gendarmes de Cœur », qui vient en aide aux militaires de la Gendarmerie et à leurs familles. J'ai imaginé un itinéraire symbolique en forme de cœur entre Clermont-l'Hérault et Clermont-Ferrand. L'objectif était de faire connaître l'association tout en collectant des fonds pour sa cause.

Comment s'est déroulé le voyage ?
Je parcourais généralement entre 80 et 100 km par jour, à une moyenne de 18 à 20 km/h. J'étais équipée d'un vélo électrique avec deux batteries et accompagnée de mon chien Stup, que je transportais dans une remorque.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
Certains jours ont été particulièrement exigeants, notamment une étape de 100 km avec 1 400 m de dénivelé. Vers le neuvième jour, la fatigue s'est fait sentir et j'ai dû faire une pause pour récupérer. Heureusement, je n'ai pas eu de crevaison et je n'ai eu à changer que les plaquettes de frein !

Quelles rencontres vous ont le plus marquée ?
J'ai été touchée par l'accueil et la solidarité rencontrés tout au long du parcours, aussi bien dans les unités de gendarmerie que dans les campings ou chez des particuliers. Stup a aussi été un formidable facilitateur de rencontres !
Plusieurs étapes restent gravées dans ma mémoire, notamment la visite du centre de formation cynophile de Gramat et celle de l'école de gendarmerie de Tulle où j'ai été accueillie par une haie d'honneur de plusieurs centaines de personnes. C'était très émouvant, j'y avais moi-même suivi une formation en mai 2002. La visite de l'école de Montluçon a également été un beau moment.

Qu'avez-vous retenu de cette aventure ?
Au-delà du défi sportif, j'ai découvert une solidarité et une cohésion remarquables, au sein de la Gendarmerie comme auprès des personnes rencontrées sur la route. Ce voyage m'a permis de mesurer combien les rencontres humaines peuvent donner du sens à un projet.

Quel bilan tirez-vous de cette initiative ?
Cette aventure a permis de récolter **4 765 euros au profit de « Gendarmes de Cœur »**. Mon compte Instagram, qui comptait environ 300 abonnés au départ, en rassemble désormais près de 800. J'ai également été invitée à l'assemblée générale de l'association, à Paris, le 10 octobre, où j'ai été nommée déléguée départementale de « Gendarmes de Cœur ».

Et maintenant, quels sont vos projets ?
J'ai envie de repartir pour de nouvelles aventures ! Je pourrais même délaisser le vélo électrique pour un vélo classique. Mon prochain défi serait de gravir le mont Ventoux…

Si vous deviez résumer cette expérience en un mot ?
Incroyable ! C'est une immense fierté d'avoir relevé ce défi tout en soutenant une cause qui me tient à cœur.
Une belle aventure qui illustre des valeurs chères au cyclotourisme : le dépassement de soi, la solidarité et le plaisir de donner du sens à chaque kilomètre parcouru.

Vous recevez cette newsletter car vous êtes licencié(e) ou partenaire du CODEP. → *Vélo Hérault*





LETTRE INFO CD 34 – octobre 2026

Echanger – S'informer – Partager la passion du vélo

Notre Trèfle héraultais et nos Ecoles Françaises de Vélo VTT continuent à creuser leur sillon

Dimanche 11 octobre, notre équipe : Bernard, Patrick, Olivier, conjointes et bénévoles, organisait la 7ème édition du Trèfle héraultais dans le beau site du parc du château/mairie de Pignan.

Tout au long de la journée 65 jeunes venus de 6 Ecoles de Vélo dont La Clape de Gruissan (10), ont fait montre de leur savoir-faire sur 4 épreuves VTT : Enduro, course d'orientation, maniabilité, bikers (adresse lors de passage d'obstacle).

Tout le monde, jeunes, encadrants et parents étaient ravis de la qualité des activités et de la bonne humeur permanente lors de cette belle journée ensoleillée qui s'est achevée par la remise de cadeaux et douceurs pour les plus gourmands.

Encore un grand merci à toute l'équipe qui montre chaque année un engagement sans faille, merci au club de Pignan et à sa mairie qui nous accueillaient et à Hérault Sport pour son soutien logistique.

Crédits photos E. Gocel, F. David, S. Rusque





AGENDA (Novembre 2026-Février 2027)

❖ 21 novembre : AG du CODEP à Mèze

Points café

- ▷ 1 novembre : Aumelas (VC Clermont)
- ▷ 8 novembre : Magalas (VC Magalas)
- ▷ 15 novembre : Vailhan (Audax Béziers)
- ▷ 22 novembre ; Abeilhan (Gazelec Béziers)
- ▷ 29 novembre : Fos (CC Bédarieux)
- ▷ 06 décembre : Le Sesquier (CC Mèze)
- ▷ 13 décembre : Cournonterral (PL Védasien)
- ▷ 20 décembre : Vias (CC Vias)
- ▷ 03 janvier : Montferrier
- ▷ 10 janvier : Cessenon (PR Cessenon)
- ▷ 17 janvier : Bessilles (VTS)
- ▷ 24 janvier : Agde (VC Agde)
- ▷ 31 janvier : Gignac (ACCH Gignac)
- ▷ 07 février : Colombiers (VC Oppidum)
- ▷ 07 février : Saussan (MUC)
- ▷ 14 février : Marseillan (UC Marseillan)
- ▷ 21 février : Fabrègues (CC Fabrègues)

Randonnées

28 février : RANDONNEE ORB et CLAPE à Sérignan

RANDO ORB CLAPE ROC SERIGNAN

Vous recevez cette newsletter car vous êtes licencié(e) ou partenaire du CODEP. → *Vélo Hérault*



LETTRE INFO CD 34 – octobre 2026

Echanger – S'informer – Partager la passion du vélo

Le vintage, c'est aussi du cyclotourisme !

Le 17 octobre, l'association Musette & Bicyclette donnait rendez-vous aux passionnés de vélo ancien au Pouget pour une journée placée sous le signe de la découverte, du patrimoine et de la convivialité.
Au programme : deux parcours, « L'As du guidon » (45 km) et « Pédale douce » (16 km), à travers les vignes et les beaux paysages du Pouget, d'Aumelas, de Cabrials, de Plaissan et de Vendémian. Une halte dégustation au Château Bas, à Aumelas, venait agrémenter cette escapade au cœur du terroir héraultais.



Plus de 30 aficionados de la petite reine avaient répondu présent, chevauchant parfois de véritables pièces de collection : grand-bi, Peugeot des années 1920, randonneuse des années 1940… sans oublier quelques superbes machines italiennes (Colnago, Gios, Negri), françaises (Peugeot, Motobécane, Lejeune), belges (Flandria) ou anglaises (Raleigh).
Quelques pauses, quelques petits soucis mécaniques — le charme de l'ancien ! — et surtout beaucoup de bonne humeur ont rythmé les parcours. Les participants se sont ensuite retrouvés autour d'un bon repas, avant de poursuivre les festivités dans l'après-midi.
Une belle journée de découverte pour les cyclotouristes habitués aux machines modernes, qui ont pu apprécier une autre façon de pratiquer le vélo : prendre le temps, admirer les paysages et partager le plaisir de rouler ensemble.
Bravo à Musette & Bicyclette pour cette belle initiative qui fait vivre le patrimoine cycliste et rappelle que, quelle que soit l'époque de nos montures, l'essentiel reste le plaisir de pédaler !





Vous recevez cette newsletter car vous êtes licencié(e) ou partenaire du CODEP. → *Vélo Hérault*





LETTRE INFO CD 34 – octobre 2026

Echanger – S'informer – Partager la passion du vélo

Tarifs licences 2027

Evolution des tarifs et garanties :

- Individuelle → une seule catégorie « Mineur » désormais pour les moins de 18 ans.
- Famille → Inchangée.
- Garanties → Cardiofréquencemètre disparaît.
  - ➔ Cotisation Fédé + 2,00€ / Assurance PB et GB ne changent pas

NOUVEAUX TARIFS 2027 - CLUBS

RÉ-AFFILIATION
70 € (cotisation fédérale 35 € + abonnement revue 35 €)

AFFILIATION
35€ (cotisation fédérale : gratuite + abonnement revue 35 €)

	CATÉGORIE DE LICENCE	COTISATION FÉDÉRALE	MINI-BRAQUET (1) Assurance	MINI-BRAQUET (1) Total licence	PETIT-BRAQUET (2) Assurance	PETIT-BRAQUET (2) Total licence	GRAND-BRAQUET (3) Assurance	GRAND-BRAQUET (3) Total licence	ABONNEMENT REVUE
	ADULTE PLUS DE 25 ANS	32,50 €	24,50 €	57,00 €	26,50 €	59,00 €	76,50 €	109,00 €	
	ADULTE 18-25 ANS	16,00 €	24,50 €	40,50 €	26,50 €	42,50 €	76,50 €	92,50 €	
	MINEUR MOINS DE 18 ANS (LICENCE EFV)	15,50 €	-----	-----	OFFERTE PAR ARÉAS	15,50 €	50,00 €	65,50 €	
FAMILLE	1er ADULTE PLUS DE 25 ANS	32,50 €	24,50 €	57,00 €	26,50 €	59,00 €	76,50 €	109,00 €	
FAMILLE	2e ADULTE PLUS DE 25 ANS	17,00 €	24,50 €	41,50 €	26,50 €	43,50 €	76,50 €	93,50 €	+ 35 €
FAMILLE	ADULTE 18-25 ANS	16,00 €	24,50 €	40,50 €	26,50 €	42,50 €	76,50 €	92,50 €	
FAMILLE	MINEUR 7 ANS ET PLUS	10,00 €	13,00 €	23,00 €	14,00 €	24,00 €	64,00 €	74,00 €	
FAMILLE	MINEUR MOINS DE 7 ANS	OFFERTE PAR LA FÉDÉRATION	-----	-----	OFFERTE PAR ARÉAS	-----	50,00 €	50,00 €	

(1) **MINI-BRAQUET** : Responsabilité civile + Défense recours. (2) **PETIT-BRAQUET** : Mini-braquet + Accident corporel et Rapatriement. (3) **GRAND-BRAQUET** : Petit-braquet + dommage au vélo.

GARANTIES	MINI-BRAQUET	PETIT-BRAQUET	GRAND-BRAQUET
RESPONSABILITÉ CIVILE	OUI	OUI	OUI
RECOURS ET DÉFENSE PÉNALE	OUI	OUI	OUI
ACCIDENT CORPOREL	NON	OUI	OUI
ASSURANCE RAPATRIEMENT	NON	OUI	OUI
DOMMAGE AU CASQUE	NON	OUI	OUI
DOMMAGE VÉLO	NON	NON	OUI
DOMMAGE GPS (1)	NON	NON	OUI
DOMMAGE ÉQUIPEMENTS VESTIMENTAIRES	NON	NON	OUI

(1) Les smartphones sont exclus de la formule Grand-braquet.

Plus d'infos :
https://ffvelo.fr/adherer/documents-adhesion/#licenceIndiv

Vous recevez cette newsletter car vous êtes licencié(e) ou partenaire du CODEP. → ***Vélo Hérault***





LETTRE INFO CD 34 – octobre 2026

Echanger – S'informer – Partager la passion du vélo

Un club, un président

La Petite Reine Cessenonaise : Vélo et amitié sous la houlette de Daniel Trévisan.

Créé en 1973, le club de Cessenon-sur-Orb cultive depuis plus de cinq décennies le goût du cyclotourisme, des défis sportifs et des moments partagés. Daniel Trévisan en est son président.



Au fil des années, sous les présidences de Lucien Gibily, Jean-Claude Florit, Jacques Gau et de leurs successeurs, les cyclos cessenonais ont accumulé les kilomètres et les souvenirs : Flèche Vélocio de 350 km en 1978, nouvelle édition en 1979, Concentration pascale dans le Périgord en 1980, Brevet Randonneur des Alpes en 1985… Les défis n'ont jamais manqué !

En 1991, vingt membres relient Cessenon à Saint-Nectaire en dix jours, parcourant près de 1 000 km aller-retour. Des dégustations de vins de Saint-Chinian à chaque étape contribuent à faire connaître leur terroir et débouchent sur un jumelage entre les deux communes. Une aventure résumée avec humour par le maire de l'époque, Raoul Bayou : « ***Un grand vin qui a de l'accent, un fromage fait pour nous plaire, Saint-Nectaire et Saint-Chinian, voilà deux Saints qui font la paire !*** »

Le club a également marqué la vie locale en coorganisant huit triathlons entre 1987 et 1996, avant de célébrer ses 25 ans en 1998 autour d'une randonnée de 90 km et d'un gigantesque aligot réunissant plus de 200 personnes.



Aujourd'hui, les 26 adhérents poursuivent l'aventure avec trois sorties hebdomadaires, à vélo de mars à novembre et en VTT durant l'hiver. Leur randonnée annuelle, « Saute Ponts d'Orb », permet de découvrir les petites routes et les beaux paysages du Haut-Languedoc.

Daniel Trévisan perpétue les traditions d'amitié et de convivialité qui restent au cœur de la vie du club : séjours familiaux à la Pentecôte, tripat en février, daube de sanglier à l'automne et repas après l'assemblée générale rythment l'année.

Et les jambes sont toujours vaillantes ! Après Cessenon-Paris en 2024, la traversée des Pyrénées en 2025, les cyclos ont parcouru les Alpes en 2026, de Thonon-les-Bains à Villeneuve-Loubet. Le tout dans le plus pur esprit maison : à l'allure « *Trinco Tranco* » !

Plus de 50 ans d'histoire et toujours une même passion : rouler ensemble, découvrir de nouveaux horizons et cultiver l'amitié.

On ne pouvait clore cet article sans quelques vers du poète du club Dany Sinoquet dont vous pourrez retrouver l'œuvre complète sur le site du club → https://cyclotourismecessenon.sitew.fr/

La Petite Reine

Fi des pros, de l'élite, de la course à l'argent !
Notre Petite Reine peut compter en ses rangs,
Des amis de tous bords, des locaux, des nordistes,
Des étrangers sympas, de vieux idéalistes,
Des sportifs repentis, convertis pédaleurs :
Ouvriers, fonctionnaires, peintre, viticulteurs,
…
Pour les yeux, les oreilles, deux chanteurs comédiens…
Et tout ce petit monde, à vélo, s'entretient.
Pédaler, pédaler fait fondre la brioche
Certains peuvent grimper les deux mains dans les poches.
…
Les routes sont variées, les alentours fort beaux ;
Les découvrir ensemble est un sacré cadeau.
Notre club est vivant et un savant brassage
De vaillants randonneurs, disons… d'un certain âge
Qui pédalent, voyagent, gagent sur l'avenir.
Dans l'effort partagé, ils oublient de vieillir

Dany Sinoquet

Vous recevez cette newsletter car vous êtes licencié(e) ou partenaire du CODEP. → ***Vélo Hérault***

