

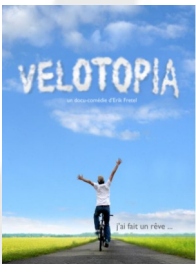
La reine bicyclette, histoire des Français à vélo - un film documentaire historique de Laurent Védrine (2013)

Avec de nombreuses images d'archives, de la fin du 19^{ème} siècle jusqu'à nos jours, Laurent Védrine retrace l'histoire du vélo et de son évolution en France. Entre moyen de transport peu onéreux, écologique, d'émancipation pour les femmes et une alternative au "tout voiture" non polluante et non bruyante, source de bien être.

Cet excellent documentaire a été diffusé à 7 reprises en mai dernier sur Planète +. Si vous ne l'avez pas déjà vu, il ne vous reste plus qu'une seule chose à faire !

Vous pouvez le regarder gratuitement en streaming : <https://vimeo.com/65131629>

Vélotopia - un moyen métrage documentaire d'Erik Fretel (2012)



« La fin du monde est proche, crises des matières premières, crises financières, politiques et sociales. Mais la solution est là sous nos yeux !!! Fun, glamour, sexy : le vélo, source de bonheur pour sauver l'humanité !!!! "Vélotopia" : un docu-comédie sur les bienfaits du vélo comme moyen de transport, pour redonner ses lettres de noblesse à la petite reine. Fortement recommandé aux utilisateurs de 4x4. »

J'ai eu l'occasion de voir ce documentaire de 52 minutes avec de nombreuses mises en scène d'où l'appellation "docu-comédie", lors d'une projection-débat organisée par l'antenne Val de Bièvre à vélo de MDB (Mieux Se déplacer à Bicyclette) dans les locaux de la maison de l'environnement du Val de Bièvre située à Arcueil, dans le Val de Marne. Nous étions une vingtaine de personnes à nous être déplacées lors d'une journée froide du mois de janvier 2015.

Erik Fretel est surveillant dans un lycée. Il utilise quotidiennement son vélo pour ses déplacements. Parmi tou-te-s ses collègues, il est le seul à se rendre à vélo vers son lieu de travail. Ayant fait quelques documentaires "en amateur" il s'est lancé dans le projet de réaliser un DVD sur la promotion du vélo en utilisant comme outil principal l'humour. Afin de promouvoir le film et surtout la promotion de l'utilisation du vélo, Erik Fretel a monté deux petites tournées en Normandie à un an d'intervalle, avec à chaque étape une projection-débat, ce qui a été l'occasion de débattre sur la place du vélo dans notre société face à l'ogre automobile qui mange tout sur son passage !

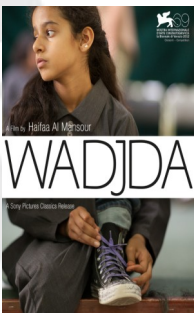
Comme je le disais, Erik Fretel utilise une grande touche d'humour certainement pour éviter le côté militant qui pourrait faire fuir les non-militant-e-s. Il part de son expérience dans son travail avec la réaction de ses collègues et des élèves lorsqu'il émet l'idée d'aller au travail/au lycée à vélo au lieu de prendre la voiture ou les transports en commun. Entre caricatures parfois vaseuses, notamment l'éternel sexisme où l'on se sent obligé de sourire ou rire (pas moi) sous peine d'être traité de coincé ou de voir du sexisme partout et arguments favorables à l'utilisation de la bicyclette, de sa promotion et de son développement. Erik Fretel explique les bienfaits du vélo tant pour la santé, l'aspect financier, écologique, convivialité. Il a interviewé des membres des associations Vélorution, FUBICY (Fédé-

ration française des Usagers de la BICYclette), d'un vélociste d'Amsterdam, de quatre copains qui ont fait un voyage à vélo pendant leurs vacances en ayant fait très peu de vélo auparavant, etc. Il s'est déplacé à Amsterdam, la ville du vélo avec des parkings vélos de plusieurs étages et surtout des cyclistes partout ! Au Pays-Bas, 50 % des personnes font du vélo contre 6 % en France, cherchez l'erreur ! Cette expérience des Pays-Bas montre que tout est possible pour que la bicyclette devienne en France - et ailleurs - un moyen de transport incontournable. Ces dernières années des aménagements ont été fait à droite et à gauche pour que les cyclistes aient une place quelque part dans la jungle urbaine (ahah !) mais le chemin est long, très long pour que la bicyclette ait toute la place qu'elle mérite.

Merci en tout cas à Erik Fretel d'avoir signé un documentaire dédié à la promotion et au développement du vélo et ce malgré quelques lourdeurs.

Le DVD est disponible par correspondance, pour connaître le moyen de le commander, visiter le site de Vélotopia : <http://www.velotopia.fr>

Wadjda - un film de Haifaa Al-Mansour (2012)



Wadjda (Waad Mohammed) est une fille saoudienne de classe moyenne de 12 ans qui va à l'école coranique (pas trop le choix de toute façon). Elle rêve d'acheter un vélo vert qui est dans une boutique pour faire la course avec son copain Abdullah (Abdullrahman Al Gohani). Mais en Arabie Saoudite, les filles, à l'inverse des garçons, ne font pas de vélo. Wadjda s'en moque et économise pour réaliser son rêve. Elle se moque aussi des interdits dictés par la religion et écoute des cassettes de rock, porte des Converse et surtout apprend en cachette à faire du vélo sur la bicyclette d'Abdullah. Sa mère (Reem Abdullah) est institutrice mais malgré son statut de salariée, elle reste prisonnière d'une société qui considère les femmes comme inférieures aux hommes. En mixité, seuls les yeux sont visibles, interdiction de conduire, obligation de supporter le mariage de son mari afin qu'il puisse avoir un garçon (la naissance de Wadjda s'est déroulée dans de mauvaises conditions). La société saoudienne est divisée en deux : d'un côté les hommes qui ont tous les droits et de l'autre, les femmes qui en ont très peu. A l'école, les filles apprennent à être soumises, à « accepter » leur situation.

Pour s'offrir le vélo de ses rêves, Wadjda décide de s'inscrire à un concours de textes coraniques organisé par son école. Si elle gagne le premier prix, cela lui permettrait d'avoir suffisamment d'argent pour l'acquérir. Ça serait aussi l'occasion d'être mieux perçue par la directrice de l'établissement qui la voit d'un mauvais œil à cause de son comportement atypique.

Très peu de films ont été réalisés par des saoudiens et encore moins par des saoudiennes. Haifaa Al-Mansour réalise un très beau film tendre et frais. Ce n'est pas un film militant mais les yeux de Wadjda sont là pour montrer ce qu'elle vit au quotidien, sa ténacité, son envie de liberté à travers la société saoudienne. Le vélo n'est pas qu'un prétexte, il est aussi un bon outil d'émancipation, de liberté encore et toujours.

UN VENT DE LIBERTÉ

(fan)zine vélo et compagnie !

Janvier 2016

1



Gratuit

DIY

EDITO

Et oui, vous tenez entre vos mains le premier numéro d'Un vent de liberté, un mini (fan) zine consacré au vélo et à la joie de sa pratique. Suite à ma randonnée à vélo de 8 jours cet été, j'avais envie de créer un zine qui permettrait de m'exprimer, de mettre sur papier les quelques textes que j'ai rédigés et publiés sur mes blogs. Internet OK mais j'appréhendais bien plus le papier.

8 pages A5 c'est bien trop peu pour être satisfaite du résultat mais ce n'est qu'un début. Le prochain numéro sera en grande partie consacré au petit voyage à vélo effectué en été 2015. Sur la page suivante, vous



pourrez lire l'introduction du récit. Du coup, le nombre de pages augmentera fortement et malheureusement je ne pourrai plus le proposer gratuitement. Je réfléchis déjà à comment faire pour que les photos ressortent bien et de proposer également une mise en page sympa, pas aussi austère que ce numéro. Pour les numéros à venir, je pense faire des interviews de cyclovoyageurs/voyageuses, d'associations pour la promotion du vélo, des articles divers et variés mais je ne préfère pas trop m'engager sur le contenu. Je préfère faire simple pour le moment. Ce numéro est un essai pour moi, une façon de voir comment le diffuser, comment le mettre en page, qui cela peut intéresser et pourquoi. Et surtout me faire plaisir ! Ce n'est pas le premier fanzine que je sors et je crois bien qu'il n'est pas près d'être le dernier tant j'aime en réaliser. Le plaisir avant tout même si par moment des difficultés se présentent à moi. J'ai tendance à m'éparpiller et avoir trop de projets en même temps ce qui provoque du retard, voire des projets qui avortent.

N'hésitez pas à faire des photocopies de votre exemplaire et de le faire circuler autour de vous si vous pensez que ce numéro en vaut la peine. Merci ! Sinon, je peux vous envoyer des exemplaires par la Poste.

Je n'ai plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture.

Nathalie - 31 décembre 2015
<http://ventdeliberte.blogg.org>

Brèves



Les collectifs **Vélorution** s'organisent pour promouvoir le vélo comme moyen de déplacement ; pour des villes conviviales et contre les pollutions chimiques et mentales des moteurs et de la civilisation industrielle qui va avec. Non à l'auto-moto qui envahit nos rues, nos cerveaux et nos bronches. Oui à l'autonomie ici et maintenant, Vélorution ! A Paris, chaque premier samedi du mois, rendez-vous à 14 heures, devant l'Opéra-Bastille (place de la Bastille) pour une vélorution. Venez avec vos vélos et vos idées ! <http://velorution.org>

xxxxxx

MDB est une association loi 1901 qui milite depuis 1974 pour l'amélioration des conditions de circulation à bicyclette au quotidien en Île-de-France. Grâce à ses différentes antennes, elle organise des balades à vélo, des bourses à vélo, des vélos-écoles, la Convergence (grande manifestation réunissant plusieurs milliers de cyclistes chaque premier dimanche du mois de juin), édite un journal bimensuel, etc. <http://www.mdb-idf.org>

xxxxxx

Les **Cyclooffices** sont des ateliers de réparation vélos, associatifs et participatifs à Paris (20ème) et proche banlieue (Ivry-sur-Seine et Pantin). <http://cyclocoop.org>

xxxxxx

BAM ! (Bibliothèque Associative de Malakoff) propose un fond de 4.000 documents (livres, BD, revues, brochures, fanzines, DVD,...) dont de nombreux sur les luttes sociales, l'anarchisme, le féminisme, pour une adhésion à vie de 10 euros. Elle ouvre ses portes chaque samedi de 15h à 19h. Elle est également ouverte d'autres jours lors de débats, projections, ciné-club, atelier couture-crochet... BAM ! : 14 impasse Carnot (interphone B.A.M.), 92240 Malakoff. Métro Malakoff - rue Étienne Dolet (ligne 13) <http://www.b-a-m.org>

xxxxxx

L'incontournable site internet **Carfree** fait partie du World Carfree Network. Pour un monde sans voiture et pour le développement des alternatives (gratuité des transports en commun, vélo, marche à pied). Textes, affiches, tracts, autocollants, livres... Une grande mine d'information et de réflexion ! <http://carfree.fr>

xxxxxx

Sur **Infokiosques.net** vous trouverez une multitude de brochures en ligne ou en pdf, à lire gratuitement sur les thèmes de l'anarchisme, du féminisme, de l'antiracisme, des luttes sociales, de l'antisémitisme, des lieux autogérés, etc. <https://infokiosques.net>



réduite à un simple élément du décor de mon aventure. Je peux me payer des vacances ; eux ne le peuvent pas. Je mange à ma faim, je me promène, je passe les frontières à bicyclette ; eux ne le peuvent pas. Placées dans un tel référentiel, mes crampes et mes frayeurs deviennent dérisoires. Rien n'est plus relatif que le mérite."

(...) "Pendant que, sous le regard de deux petits enfants qui sucent leur pouce, un vieil homme aidé d'un jeune adolescent vide les tripes d'un mouton dans une baignoire. Tout autour, ça s'agite : les uns courent chercher des torchons, les autres des couteaux. Mon regard se bloque sur les intestins de l'animal. D'un coup, j'ai la nausée, des vertiges, des bouffées de chaleur, je me sens pâlir. J'imagine subitement du sang sur mes mains ! C'est atroce : je suis moi aussi un mangeur de viande !"

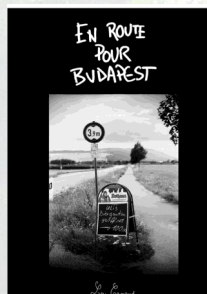
<http://atla.over-blog.com>



Le guide pratique du cycliste en ville de Ghislain Landreau et Claude Feigné (2008)

Un guide intéressant pour les personnes souhaitant rouler en ville sereinement. Ici, il n'est pas question de vitesse ou de randonnée mais de comment rouler en ville, mieux comprendre les aménagements cyclables, bien choisir son vélo en fonction de ses besoins, de son utilisation, de comment l'équiper, de mieux le protéger (antivol), son entretien, les bonnes conduites, etc. Rien de bien original mais si vous désirez faire du vélo en ville ou que vous souhaitez faire l'acquisition d'une bicyclette pour vos déplacements, ce guide pourra vous être fort utile.

Dans le même registre il existe le "Guide du cycliste urbain" édité par FUBICY (Fédération française des Usagers de la BICYclette) qui a de nombreuses similitudes : <http://www.fubicy.org/spip.php?article134>



"En route pour Budapest" est un fanzine format A5 d'une trentaine de pages imprimé en noir et blanc, rédigé et publié par Lou Canaud, une jeune photographe, relatant les aventures d'un groupe de quatre cyclo-voyageuses et un cyclo-voyageur d'une vingtaine d'années qui a décidé de se rendre au Sziget Festival en Hongrie.

1.280 kilomètres, 3 semaines de voyage à vélo en longeant le Danube et en traversant l'Allemagne, l'Autriche, la Slovaquie puis la Hongrie. Le départ à vélo se fera sous le soleil à partir de Donaueschingen, une petite ville d'Allemagne mais au bout de quelques jours la pluie sera leur meilleure... ennemie ! "Finis les pique-niques sous le soleil, les habits qui séchent en 2 heures, la crème solaire, les petits débardeurs. Dorénavant, c'est k-way obligatoire, avec foulard en option. Les routes glissent, les chemins de terre sont boueux et le Danube déborde. (...) Les jours de forte pluie, on frappe chez les paysans pour dormir dans leurs granges. Malheureusement pour nous, il

n'y en a pas tant que ça sur notre route".

L'intérêt de ce témoignage réside surtout sur la trentaine de belles photos qui accompagnent le texte. On sent la passion dans ces photos prises par Lou. Le témoignage sous forme de texte me laisse un peu sur ma faim. J'aurais aimé en savoir plus sur leurs motivations quant à la pratique du vélo, ce qu'elle représente pour ces cyclovoyageuses/eux mais "En route en Budapest" reste un intéressant document qui me donne des ailes pour partir moi aussi en vélo sur les routes !

<http://loucanaud.blogspot.fr>

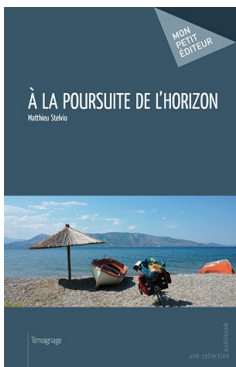
Cyclo-Camping International # 136 (automne 2015)

Depuis deux ou trois années, je reçois quatre fois par an dans ma boîte aux lettres Cyclo-Camping International, la revue des cyclovoyageurs et cyclovoyageuses ! Et à chaque fois c'est toujours un grand plaisir de lire des témoignages (et de voir de belles photos) de personnes partant à l'aventure à vélo en autonomie, que ce soit une semaine, plusieurs mois ou plusieurs années, seul-e ou à plusieurs, à 200 kilomètres de chez elles/eux ou à l'autre bout du monde.

La revue est éditée par l'association du même nom qui, en plus d'éditer cette revue, organise la festival du Voyage à Vélo en région parisienne chaque année en janvier (cette année les 16 et 17 janvier à Vincennes). Elle organise également des sorties à vélo d'un week-end à deux semaines, propose un réseau d'hébergement solidaire, édite un manuel (livre) du voyage à vélo régulièrement mis à jour, gère un site internet de plus en plus complet, un forum, etc.

Mais revenons à ce numéro qui est depuis le précédent tout en couleur, avec une superbe maquette, des belles photos en veux-tu, en voilà, trois articles de cyclovoyageurs qui rédigent et racontent leur propre périple. Le premier est celui de Lina Bortoletto en Alaska, le second de Bernard Ollier en Sibérie et le dernier de Matthieu Stelvio et son petit tour d'Europe. Fait amusant, j'avais terminé son livre "A la poursuite de l'horizon" quelques jours plus tôt. Très heureuse d'y voir de magnifiques photos de son voyage, chose qu'il manquait dans son livre uniquement porté sur l'écrit (hormis la couverture) mais un récit ô combien remarquable. Une interview d'un couple en tandem couché, des informations collectées par un cyclovoyageur sur le Royaume-Unis, un extrait d'une conférence de 1895 sur les femmes et la bicyclette, des chroniques de livres sur le voyage repris de l'excellent blog Biblio Cycles, des comptes rendus de randonnées organisées par le CCI, des brèves.

32 pages qui font rêver, qui donnent plein d'idées, de la motivation, de l'énergie. Adhérez et abonnez-vous ! <http://www.cyclo-camping.international>



En faisant un tour sur l'incontournable blog biblio-cycles qui est une mine d'information sur le voyage à vélo, j'avais remarqué un récit de voyage en Europe "A la poursuite de l'horizon". En commandant le livre sur Mon petit éditeur, l'éditeur du livre, je le reçois quelques jours plus tard dans ma boîte aux lettres.

82 pages et 13 chapitres composent le premier livre de Matthieu Stelvio. En 2010, Matthieu réalise son premier "vrai" voyage à vélo de 3 mois, 11.277 kilomètres et 20 pays parcourus. Il retrace ses aventures : de son départ de Grenoble jusqu'en Grèce. Par la suite il continuera a son chemin par la Turquie, la Hongrie, l'Allemagne, entre autres pour revenir dans sa ville d'accueil : Grenoble. A travers ce livre, l'auteur nous livre ses interrogations, ses pensées, ses réflexions sur le monde qui nous entoure, ses rencontres, ses envies. Il n'a rien d'un frimeur, avec lui nous vivons ses craintes, ses interrogations, ses convictions et c'est ce qui fait tout le charme de ce livre qui se lit d'une traite tant il est passionnant et intéressant. Dans sa démarche écologiste et décroissante et pleine de réflexions, il se rapproche d'un autre Matthieu, Matthieu Monceau que j'ai lu récemment avec "Un vélo-couché à la découverte du monde".

Hormis la couverture aucune autre photo n'est présente dans le livre. Il est vrai que la qualité d'écriture de l'ouvrage justifie à lui seul l'achat d'"A la poursuite de l'horizon". Vous pouvez voir de nombreuses photos sur cette page consacrée à son voyage : <http://atla.over-blog.com/article-p-57600097.html>

Matthieu Stelvio rédige des articles pour ses deux blogs portés sur l'écologie, la décroissance, les voyages à vélo, la défense des bouquetins : <http://lebruitduvent.overblog.com> et <http://lenvol.over-blog.org>

Voici quelques morceaux choisis extraits d'"A la poursuite de l'horizon" et qui reflète assez bien l'état d'esprit - ou tout du moins de l'impression qu'il me donne - de Matthieu :

"Titouan m'explique que son premier voyage à vélo a changé son regard sur la vie : "Enfermés dans nos p'tites habitudes, nous nous croyons obligés de faire comme tout le monde. En partant à vélo, on s'rend compte qu'on peut vivre heureux avec quasiment rien. Tous les soirs, j'm'arrête à une fontaine ou près d'un petit ruisseau, j'sors mon savons... Pas besoin de baignoire, pas besoin de salle de bain... Un vélo, une tente, un peu d'eau, un morceau de pain... et voilà, ça suffit pour être heureux !"

"Tous les enfants ont des rêves. Trop souvent, la société est sourde, ne nous écoute pas, nous attrape, et détruit, une à une, toutes nos vocations. Je me souviens de mes belles ambitions. Je me voyais aller au bout du monde ; je voulais garder des moutons, marcher au bord des dunes. Puis les années passent... A l'usure, les médias, les publicités s'emparent de nous. Peu à peu, nos têtes sont habitées, on nous en dépossède. Nous perdons nos idéaux, devenons d'impersonnels consommateurs. Plus le temps de sourire, plus le temps de regarder les nuages, plus le temps de rêver !"

On nous dit que la vie est ainsi ; et qu'autrement, ce serait pire. Voilà, si je pars à vélo, c'est pour dire non à tout ça pour ne pas me transformer en pion, pour choisir ma vie !"

"Pédaler est, pour moi, un moyen d'expression physique ; un moyen d'affirmer avec détermination : "Non, vous ne me mettez pas en boîte ! Vous ne m'enfermez pas dans vos voitures, dans vos bureaux, dans vos magasins, dans vos supermarchés, dans vos barres de béton, dans vos ordinateurs, dans vos télé ! Hé, hé, bande de timbrés, attrapez-moi si vous pouvez !"

"J'aurais tellement préféré m'éveiller dans le silence. Pas dans un silence vide. Non, le silence que j'aime est rempli des petits sons de la Nature. Le silence que j'aime, c'est le son du monde sans le bruit des hommes. Trop souvent, les hommes parlent si fort, vivent si fort qu'ils masquent toutes les petites mélodies de la vie. Il faut éteindre les moteurs, il faut se taire pour écouter le vent qui souffle dans les roseaux, les dialogues du crapaud et du hibou. En parlant à voix basse, en marchant à pas doux, on peut ne pas faire fuir le silence, ne pas l'effrayer."

"J'obéis et regarde passer un peloton de cyclistes recouverts, de la tête aux pieds, de logos publicitaires, puis les lâchés, puis la voiture-balai bringuebalant de pauvres coureurs abandonnés. Triste univers que celui de la compétition où comme au temps des dinosaures, où comme au temps des capitalistes, la loi du plus fort fait autorité."

"Dès leur plus jeune âge, la société éloigne les enfants de leurs rêves en les notant, en les classant, en les mettant en compétition, en leur enseignant la performance, en les soumettant aux angoisses de la sélection... et il n'est pas facile pour les nouvelles générations de se débarrasser de ces sinistres addictions. Lorsqu'il quitte l'école, l'élève qui se battait pour avoir les meilleurs notes sent un grand vide l'envahir. Dans une société où la compétition n'est pas (encore tout à fait) omniprésente, le compétiteur, souffrant d'un manque de comparaison, doute de sa valeur. Subitement, il perd ses repères ; il pourrait alors se remettre en cause, passer de la guerre à la paix, mais malheureusement, la compétition, pour répondre à la question cruelle et primitive, martelée par l'époque : "Miroir, mon beau miroir, suis-je le meilleur ?"

"Hiérarchiser les individus est à la fois absurde et cruel. La souffrance est muette. Le mérite n'est pas quantifiable."

"La vie est injuste ; ces enfants ne méritent pas de souffrir de faim. Je me sens coupable d'être originaire d'une société, à l'avidité malade, qui exploite de façon déraisonnée de fragiles ressources, ne les partage pas, et qui, par ce comportement, met en péril le bien commun, l'avenir, la justice. Pourquoi, moi français, ai-je le droit à autant de confort et pourquoi, eux albanais, seraient-ils condamnés à avoir faim ? Dépossédé de quelques bananes, ce n'est pas moi qui suis la victime de ces enfants, mais, au contraire, petits voleurs guidés par un ventre avide, ce sont bien eux les victimes, les victimes d'une humanité indifférente à laquelle, malheureusement, j'appartiens. Trop souvent, on se trompe de coupables en incriminant ceux qui n'ont rien plutôt que ceux qui s'approprient. En quoi suis-je plus légitimement propriétaire de mes bananes que des enfants qui souffrent de la faim ?"

"Avec mon vélo, je joue à l'explorateur, mais en réalité, je ne suis qu'un touriste. Je visite le monde comme un musée, sans m'y impliquer. La souffrance des autres est

PARIS – DIEPPE – PARIS

Du 19 au 26 juillet 2015 j'ai effectué mon premier petit périple en solitaire de Villejuif (juste à côté de Paris) à Dieppe aller et retour sur l'avenue verte London-Paris. 718 kilomètres parcourus en 8 jours, 3 régions traversées : l'Île-de-France (Paris, Hauts-de-Seine, Seine-St-Denis, Val-de-Marne et Val d'Oise), la Picardie (Oise) et la Normandie (Eure et Seine-Maritime). Jour après jour j'ai pris des notes lors des moments de pause ou le soir. J'avais envie de vous les faire partager pour montrer les bons moments, les moments plus difficiles, ce qui me passe par la tête. Huit jours à pédaler, à penser, à regarder, à admirer, à prendre des photos, à demander mon chemin, à échanger des sourires, des mots, des discussions avec des personnes rencontrées sur ma route. En rentrant j'ai rédigé les notes et je les ai publiées sur mon blog <http://ventdeliberte.blogg.org>. Ce qui suit est l'introduction. Dans le prochain numéro, je publierai l'intégralité, avec des photos et j'espère avec une sympathique mise en page et une bonne impression.

Une première randonnée à vélo de plus d'une journée, tel était mon objectif pour cet été 2015. Un vélo, des sacoches, une tente, de l'énergie et une énorme envie de voyager lentement mais sûrement vers de nouvelles contrées. Depuis deux à trois ans j'utilise mon vélo quotidiennement comme moyen de transport pour me rendre à mon travail, faire des courses, aller au cinéma, rendre visite à des ami-e-s ou tout simplement randonner. Le vélo ne provoque pas de pollution, il est bon pour la santé et le moral, il est silencieux, prend peu de place dans l'espace public, il est bien moins coûteux qu'une voiture. Ecologique, peu coûteux, bon pour la santé physique et mentale... Bref, beaucoup de qualité qui font que j'ai complètement adopté la bicyclette et j'en suis ravi.



J'utilisais un VTT sur lequel j'avais installé un porte-bagage, des garde-boues une béquille afin de le rendre plus polyvalent. Depuis quelques temps la position « couchée » provoquait des raideurs à la nuque et l'âge avancé de mon VTT m'a fait réfléchir sur l'acquisition d'un vélo mieux adapté à mon quotidien : un vélo tout aussi bien pour la randonnée que pour la ville. La ville oui, car j'y habite, à quelques kilomètres de Paris donc bien loin de la campagne. Après moult informations grappillées à gauche et à droite j'ai opté pour un Fährad Manufaktur T 300 avec un guidon un peu différent de celui d'origine, un peu mieux adapté à la randonnée. Cette marque d'origine allemande est réputée pour fabriquer des vélos solides et de qualité. J'ai tout de suite vu la différence : une sensation d'être super à l'aise sur le vélo. La selle est impeccable, mes fesses n'ont jamais ressenti quoique ce soit de négatif même après une dizaine d'heures passées dessus. La position est excellente pour randonner, à mis chemin entre une position de ville (droit) et de course/route ou de VTT (couché). Les 27 vitesses permettent de ne jamais avoir trop de problèmes dans les grosses côtes (pas encore testé en montagne !). Les différentes pré-installations m'ont permis de mettre 3 gourdes ou bouteilles, soit un total de 3 litres + 1,5 litre sur le porte-bagage. Vu la canicule des derniers jours, il était préférable de ne pas manquer d'eau. Ma dernière paire de sacoches étant abîmée, entre autres, sur les attaches, j'ai préféré m'en procurer une nouvelle de meilleure qualité et la qualité rime souvent avec prix élevé... J'ai aussi investi dans une bonne sacoche de guidon. Le reste venait essentiellement de matériel déjà en ma possession : tente, sac de couchage, matériel de réparation, etc.



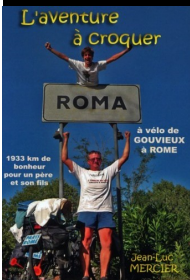
Les commentaires que j'entendais autour de moi lorsque je parlais de ce voyage venaient souvent du fait que je parlais seule : « Mais tu n'as pas peur de partir seule ? Tu n'as pas peur de t'ennuyer ? C'est plus sympa à plusieurs ». J'avais besoin de partir seule, de me retrouver, de faire le vide, de découvrir de nouveaux lieux, une nouvelle façon de voir les choses, de les appréhender. J'aime être entourée mais j'aime tout autant être seule à réfléchir, à lire, à rêver, à faire tout plein de choses finalement car j'ai un intérieur riche, comme toi-te-s les introverti-e-s. Partir à vélo, c'est la liberté et seule c'est encore plus de liberté alors pourquoi m'en priver ? Ce qui m'inquiétait le plus était les problèmes mécaniques car j'avoue que ce n'est pas mon fort par manque d'expérience et de confiance en moi. Je suis d'un tempérament anxieux même très anxieux et même si ce voyage m'inspirait plein de choses positives j'avais en moi beaucoup d'incertitudes liées à la nouveauté car oui, j'avoue que j'ai souvent des appréhensions lorsque mes activités sortent du quotidien. Raison de plus pour foncer et m'obliger à affronter mes peurs !

Ces derniers mois j'avais lu plusieurs livres de voyageurs à vélo, des articles, regarder plusieurs films documentaires, je m'étais rendue en début d'année au festival du voyage à vélo à Vincennes (à côté de Paris). Des lectures, des images, des rencontres qui m'ont permis de rêver, de croire que moi aussi, même si je ne parlais pas des mois et des mois, je pouvais voyager ne serait-ce qu'une semaine. Oui, j'en suis capable et le faire me prouverait qu'on ne doit jamais renoncer à ses envies, à ses projets, à ses rêves, même les plus fous ! Croire en soi est primordial si on a envie d'avancer vers du positif plutôt que de toujours se mettre des obstacles qui ne permettent pas d'avoir une vie agréable et sereine.



Pour ce premier périple mon choix s'était porté sur un parcours déjà tracé, celui de l'avenue verte London-Paris qui a été balisée de Paris à Londres à l'occasion des Jeux Olympiques de 2012 et qui est destiné aux cyclistes, sur voies vertes et véloroutes. Je préférerais rester en France et aller jusqu'à Dieppe pour ensuite retourner jusqu'à mon domicile ; avec un aller et retour différents sur plusieurs tronçons. Un guide pratique avec cartes et informations sur les régions parcourues figurait toujours sur le porte-carte de ma sacoche avant.

A LIRE ET À REGARDER !



Jean-Luc Mercier était présent au 30ème festival du voyage à vélo qui s'est déroulé à Vincennes, à deux pas de Paris, les 17 et 18 janvier 2015. Il participait le premier jour à une projection-discussion "Rêverie Andine". De mars à octobre 2012, Jean-Luc effectuait un périple de 7.000 kilomètres au cœur de la Cordillère des Andes, bercé par la musique et la poésie. Un voyage de 8 mois au cours duquel il traverse Vénézuëla, Colombie, Equateur, Pérou, Bolivie,

Chili et Argentine. Mais c'est derrière son stand, le dimanche, que j'ai pu échanger avec une personne très portée sur l'échange, une grande envie de partager sa passion pour le voyage à vélo et un côté positif qui ne s'oublie pas. Du coup, j'ai été très tentée de me procurer le premier livre qu'il a écrit, racontant son périple à vélo en 2009 avec son fils de 16 ans. 1.933 kilomètres de Gouvieux (sud de l'Oise) à Rome, en passant par le Doubs, la Suisse et bien sûr l'Italie. 29 jours où il a partagé avec son fils Edouard des moments fabuleux et au final très peu de moments difficiles à moins que ce ne soit le côté positif de Jean-Luc qui ressort. En 1983, Jean-Luc avait effectué Dunkerque - Perpignan sur son vélo mais il n'avait pas retenté une autre expérience aussi longue avant 2009. C'est en 2008, à la demande d'Edouard, pourtant très inexpérimenté en vélo que le projet a été lancé. Une petite année de préparation pour qu'Edouard se prépare physiquement, pour acheter le matériel nécessaire à la randonnée et pour la préparation du trajet.

Dans ce livre, Jean-Luc nous livre jour après jour un compte rendu du déroulement de la journée avec ses impressions (et celles d'Edouard), le tout écrit avec une belle plume poétique. Jean-Luc se fait plaisir et nous, lecteurs et lectrices, on se régale ! Le récit donne une terrible envie d'enfourcher son vélo et de faire pareil. Partir à l'aventure, rencontrer sur la route des personnes sympathiques, dormir à la belle étoile ou dans un camping, préparer la popote, prendre de magnifiques photos, se délecter des paysages et de la nature qui nous entoure, écouter le chant des oiseaux,

le bruit des cascades, le miaulement des chats, regarder le déplacement d'une fourmi. Oui, ça fait rêver et je rêve encore !

On apprécie aussi la grande complicité entre un fils et son père, des moments formidables de partage, notamment les hébergements chez leurs amis ou chez des CCistes (hébergement de cyclotouristes par des cyclotouristes, réseau créé par l'association CCI - Cyclo-Camping International - qui organise, entre autre, le festival Voyage à vélo). Les hébergements du soir se sont également déroulés à la belle étoile et surtout en camping et dans quelques auberges de jeunesse.

Le dernier chapitre du livre est consacré aux commentaires reçus sur leur blog, entre encouragements et félicitations. Chaque jour, ou presque, Jean-Luc rédigeait un article de leur journée et le publiait. Ainsi, les ami-e-s, la famille, des inconnu-e-s pouvaient suivre quotidiennement leur beau périple. Au milieu du livre, on trouve un encart de 8 pages de photos en couleur.

Jean-Luc a depuis effectué deux voyages à vélo. Le premier l'a amené jusqu'à Athènes (Grèce) et le second en Amérique du Sud durant 7 mois. Ces deux voyages ont été immortalisés sous forme de livre. Vous pouvez vous procurer les trois livres (en auto-édition) par correspondance, sur le site de Jean-Luc Mercier.

Pour terminer, voici un beau poème d'Edouard :
Je veux partir pour croquer l'Aventure et boire l'Inconnu
Je veux partir pour la joie de voyager, de rencontrer, de découvrir, de contempler...

Je veux partir pour oublier la routine du quotidien, pour empiler des images que jamais peut-être je ne reverrai dans ma vie et me les rappeler en souvenirs
Je veux partir pour être fasciné de tout
Je veux partir pour exister à moi-même ; me retrouver libre, à la découverte du monde, d'un tout.
Je veux partir pour me sentir inutile, seul, contemplateur de cette nature, de cette vie qui est à l'origine de tout.
Je veux partir pour pouvoir croire que l'Homme peut encore vivre en symbiose avec la nature

Je veux partir pour être heureux, pour connaître un bonheur inoubliable, et même si je sais que le bonheur sera toujours ailleurs, je veux partir pour connaître un bonheur nouveau
Je veux partir pour profiter de la vie, pour aiguïser ma curiosité

Je veux partir pour croquer l'Aventure et boire l'Inconnu
Il y a mille et une raisons pour lesquelles je veux partir, mais en vérité, je veux partir pour me sentir vivant, tout en m'oubliant totalement.

<http://www.janodou.com>



Un livre dont j'avais entendu parlé il y a quelques années en faisant des recherches sur internet sur les voyages à vélo autour du monde. J'avais apprécié la démarche de Matthieu Monceaux très orientée vers l'écologie et la décroissance. Dans ce livre, Matthieu donne son point de vue sur le monde qui nous entoure aux détours de rencontres, d'échange ou seul sur son vélo. Un homme perpétuellement en réflexion qui ne suit pas les masses.

Je suis tombée sur "Un vélo-couché à la découverte du monde" dans une médiathèque parisienne, vraiment très heureuse de le trouver dans le rayon "voyage". Les médiathèques sont des espaces gratuits (heu malheureusement pas toujours mais tout de même très accessibles si la gratuité n'est pas le mot d'ordre des municipalités qui les gèrent) qui nous permettent de lire des livres, de regarder des films (fictions, documentaires), d'écouter de la musique, d'apprendre une langue, un instrument de musique, etc. avec la plupart du temps des activités proposées (ateliers, projections...). Médiathèques, je vous aime ! :-)

Matthieu Monceaux avait 26 ans lorsque le 24 juin 2002 il s'embarque dans une folle aventure, celle de faire un tour du monde. Matthieu est parti avec Eole, son copain vélo-couché, né en 1999. Tous les deux vont pondre un récit intéressant, un humour particulier de Matthieu (les jeux de mots !) de leur début d'aventure aux Etats-Unis jusqu'en Turquie. Souffrant depuis plusieurs semaines de grosses diarrhées (mêlées à une grande fatigue, des nausées, perte de poids), Matthieu sera dans l'obligation de se faire rapatrier vers la France. Il se remettra doucement mais sûrement d'une maladie qui avait infecté son système intestinal. Leur aventure a tout de même duré 27 mois, soit plus de 2 années à pédaler : 44.000 kilomètres et 23 pays traversés : Etats-Unis, Canada, Mexique, Guatemala, Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panama, Equateur, Pérou, Bolivie, Argentine, Brésil, Uruguay, Chili, Nouvelle Zélande, Chine, Népal, Inde, Pakistan, Iran et Turquie. Entre les deux, Matthieu avait dû revenir en France durant deux mois car l'humain et le vélo-couché s'étaient fait piétiner par un camion, le temps que Matthieu se rétablisse et qu'Eole se refasse une petite santé.

J'avais l'habitude des récits positifs, tout le monde il est bô, tout le monde il est gentil, en omettant de traiter de la politique des pays ou de façon superficielle. Dans ce livre, Matthieu a des choses à dire sur le monde qui l'entoure et sur la politique en général, notamment le désastre écologique, les

inégalités, la pauvreté, les guerres, la vente d'arme et bien d'autres sujets. Il préfère écrire sur ce qui ne va pas afin de faire réagir, prendre conscience, améliorer les choses plutôt que d'être dans un consensus mou. Ce genre d'état d'esprit ne fait pas que des ami-e-s mais j'imagine que ce n'est pas l'objectif de Matthieu. Ce dernier revient régulièrement sur la société de consommation, la surproduction, le capitalisme qui envahit notre société et qui la détruit, qui rend les riches encore plus riches et les pauvres encore plus... - vous me suivez ? - pauvres. Il est pourtant possible de vivre mieux, en travaillant moins, en polluant moins la planète, en exploitant moins (et encore mieux : pas du tout) les humain-e-s et les animaux : la décroissance. Si on consomme moins, on peut travailler moins et avoir plus de temps pour soi, pour les autres (ami-e-s, famille, bénévolat, militantisme, culture, activités physiques, activités diverses...) et donc vivre mieux. Et vivre mieux pour tout-e-s, ça passe aussi par la répartition des richesses partout dans le monde.

Durant tout leur parcours, Matthieu et Eole ont essayé de mettre en pratique leurs idées (plutôt celle de Matthieu !) de décroissance et d'écologisme : un maximum de kilomètres en vélo même si Matthieu regrette maintenant d'avoir utilisé l'avion à deux ou trois reprises, de nombreuses nuits campées dans la nature ou chez l'habitant, le boycott de visites hyper touristiques, une source d'énergie (un petit panneau solaire) indépendante. Peu de nuits passées à l'hôtel ou dans des restaurants, peu de trajets en train, peu ou pas de dépenses superflus. Matthieu explique son projet, comment il a réussi à le financer (en travaillant et avec l'apport de quelques partenaires) et pourquoi. De cette expérience il en ressort grand même s'il a eu du mal à revivre en France en parfait décalage avec les "autres" qui n'ont pas vécu son expérience parfois difficile mais ô combien enrichissante.

J'ai pris un énorme plaisir à lire ce livre car c'est avant tout un témoignage d'un homme profondément humain qui a force de se poser mille et une questions, de tout révolutionner dans sa tête à voulu vivre autre chose avec son cher et tendre ami Eole. Quelque part, je m'identifie un peu à Matthieu, avec ses idées sur l'écologie, sur la décroissance, les inégalités, sa timidité, le vélo. Je ne suis pas forcément d'accord avec tout ce qui est dit, bien entendu, mais j'aime beaucoup l'esprit général.

Au milieu du livre, vous trouverez une trentaine de photos issues de son voyage et la cerise sur le gâteau en guise de fin, une conclusion très intéressante ainsi qu'un topo sur l'écologie et des choses que l'on peut faire (ou ne pas faire) pour améliorer l'état de la société et de la planète, une bibliographie, des informations sur le vélo-couché, entre autres.

"Un vélo-couché à la découverte du monde" porte bien son nom puisqu'en plus de nous parler du voyage de Matthieu de Eole, il porte une réflexion sur la société qui nous entoure. Il est écrit simplement et de belle façon, toujours intéressant, débordant d'avis.

338 pages, 18 euros.
<http://tourdumondeenbent.free.fr>