

Numéro 3

18 et 19 juillet 2025



EN ROUE LIBRE



le journal des routes vélos du grand bivouac,

Édito

Aujourd'hui, l'équipe de la coordo routes vélo a quitté le de groupe de Gap après avoir pédalé avec elleux la matinée.

Nous les remercions encore de leur super accueil !!!

ヾ (^ワ^)ノ

Pour la suite de notre voyage, nous avons maintenant rejoins le groupe de *Marseille Centre* qui nous accueille...

dans un vrai château !

ゝ (° O °) ノ



Des nouvelles du groupe de *Briançon-Les Écrins*

Salut les routes vélo !

Ici le groupe de Briançon-Les Écrins au rapport (vous saviez qu'on s'appelait pas juste Briançon en fait ? C'est parce qu'on est à côté du plus haut massif de France d'avant 1860, date de rattachement de la Savoie, du coup si vous voulez retrouver votre indépendance on est pas contre (le massif c'est les Écrins du coup t'a capté)<-- ya une parenthèse dans une parenthèse c'est méta, et trop long).

Désolé de pas être venu dire bonjour plus tôt, on aurait bien fait les prouveurs-euses en disant que le point le plus haut qu'on a traversé dans les collinettes (je dirais

même les gros tas) d'Ardèche était à l'altitude de Bribri mais en fait on en a quand même bien déféqué notre lignage (les 800m de dénivelé en 3 heures c'était audacieux).

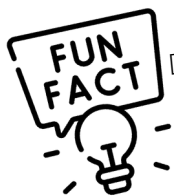
Bref, là c'est le directeur qui écrit parce que les éclé-es sont en explo, donc que les respons' dorment, font leur lessive et dorment aussi (me direz vous, qu'est-ce que ça change de d'habitude) et que je me fais harceler par les parents qui veulent voir leur progéniture dans le journal officiel. Ça me va, je procrastine la compta et ma maman lit le journal aussi.



Franchement demander des lieux aux mairies, c'est la meilleure strat du monde entier jsp pourquoi je faisais jamais ça, là on est posé sur un terrain de foot, l'arrosage automatique c'est déplacé jusque vers les fringues qui sèchent c'est super.

J'espère que vous avez hâte de la super météo des prochains jours (non). Je vous joins quelques photos de notre périple, et demain normalement on a des interviews d'éclé-es en retour d'explo et le lien d'un vlog.

Nicolas



De Briançon

➔ À Saint-Sauveur-de-Montagut (oui ils ont pas laissé lettres pour les autres village), y'a un glacier très très bon qui fait des glaces lard, roquefort, piment (et c'est pas si mauvais).

- ➔ Si vous voyez un grand rapace avec des taches blanches sous les ailes c'est sûrement un Milan Royal, y'en a plein dans le centre de la France.
- ➔ L'étymologie de vélo : vous savez que ça vient de vélocipède, composé de "véloce" et "pède". Le premier, qui signifie rapide, vient d'une racine en lien avec le vent (qu'on remercie d'exister quand on roule au soleil), et l'autre, simplement pied (comme dans pédale). Du coup c'est un peu étrange de couper à "vélo-" pour faire des mots comme "véloroute" mais on a fait pareil avec "hélicoptère" et "héliport".

Voilà pour les fun facts, j'espère vous avez ri.



Astuces vues sur la route

La gourde chaussette !

Recette :

- Tu mets une chaussette autour de ta gourde...
- À chaque fois que tu remplis ta gourde, tu mouilles aussi la chaussette...
- Et ça donne... **de l'eau qui reste fraîche !**

Pourquoi ? Parce que quand l'eau de la chaussette s'évapore, elle refroidit la gourde et l'eau dedans.



Le réchaud fait avec une canette !

Il s'appelle le P3RS, c'est un réchaud à alcool à brûler fabriqué avec une canette, c'est le réchaud le plus léger du monde, et il est trop pratique !

Avec trois réchauds en triangle, on peut même faire chauffer des grosses bonas !



Pour le fabriquer :

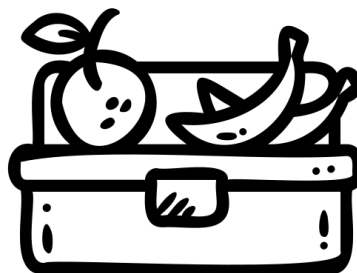
<https://www.randonner-leger.org/wiki/doku.php?id=p3rs>



Le tup du midi !

Sur le groupe de Gap, chacun-e a son tup perso, et chaque matin, cela permet à chacun-e de prendre son repas du midi (préparé la veille) : salade, taboulé, etc.

Et ensuite dans la journée, comme chacun-e a son repas, c'est possible de rouler en plusieurs petits groupes complètement autonomes, chacun-e a son rythme, et tout ça, grâce aux tups !





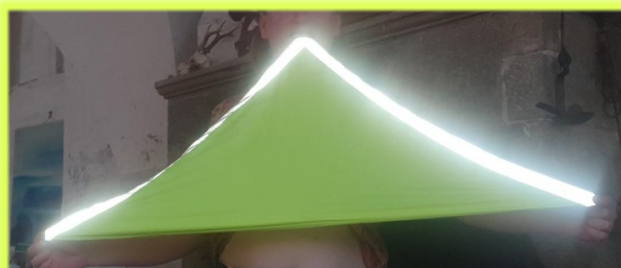
On vous présente : le foulard des routes vélo !

Tissu jaune fluo et bordure grise réfléchissante, voici le foulard des routes vélo !

L'idée, c'est que ce soit le foulard de toutes les personnes qui font des camps itinérants à vélo aux éclés, y compris les prochaines années ! (sous réserve de sortir la machine à coudre et de les fabriquer)



Pourquoi un foulard spécifique ?
La sécurité avant tout, si besoin, tu le déroules, et tu as un triangle de sécurité sur la route !



On a apprécié

C'est pas parce qu'on roule sur des voies vélos, qu'on n'a pas le droit à des vrais panneaux d'entrée et de sortie de communes !

Nous, on se sent considéré-es quand il y en a !

👋 (^ _ ^)



On a apprécié aussi

l'accueil de Marseille Centre... dans un château ! En roue libre n'a jamais eu une salle de rédaction aussi... vie de château !

Wahou !! Les camps itinérants en vélo, ça mène à plein de découvertes !

٩(' ٔ *), ♡



Et si nous vivions dans un monde où les vélos auraient remplacé les autos ?

L'Autonomie deviendrait la **Vélonomie**

→ on ferait des explos à vélo !

Les **Auto-tamponeuses** deviendraient les **Vélo-tamponeuses**

→ il faudrait pédaler en plus !

L'Autotune deviendrait la **Vélotune**

→ il y aurait plein de vélos dans les clips de rap !

Bon, en vrai on ne le connaît pas vraiment, le monde où les vélos auraient remplacé les voitures. Alors on se demande ce que ça serait :

L'Autocar	remplacé par le	Vélocar
L'Autorité	remplacée par la	Vélorité
Automatique	remplacé par	Véломатique
L'Autostop	remplacé par le	Vélostop
L'Autoclave	remplacé par le	Véloclave
L'Automobile	remplacé par le	Véломobile
Autoriser	remplacé par	Véloriser
L'Autocratie	remplacée par la	Vélocratie
Autodidacte	remplacé par	Vélodidacte
Autoctone	remplacé par	Véloctone
L'Autogestion	remplacée par la	Vélogestion
Le loto	remplacé par l'	vélo

Si vous avez des idées de définition de tous ces nouveaux mots, ou des dessins/schémas, envoyez-les nous pour le prochain En Roue Libre !

__X (. .)



Interview des respons – branche éclée – Marseilles Centre

Laurine, Prune, Tôm

Quelle est la partie préférée de votre vélo et pourquoi ?

P : les fils de freins car quand on s'arrête je fais de la guitare dessus et ça m'occupe.

L : mon porte bagage et mes sacoches vélos car j'adore l'idée de pouvoir transporter des trucs sur mon vélos et pas sur mon dos ! J'adore faire les courses avec, je trouve ça incroyable !

T : j'aime trop mes roues car elles sont toutes fines et j'ai l'impression que j'ai un vélo de champion comme sur le tour de France. Je risque de tomber sur les petits cailloux mais c'est pas grave, c'est comme les pro !

Qu'est ce que vous changeriez à vos deux semaines de camp ?

L : prendre une table pour faire la cuisine dessus au lieu de faire ça sur les malles dégueu ! La table me manque.

P : « ma vie elle a été facile pendant 2 semaines. »

Un mégaphone pour quand je suis tout derrière !!! ça m'aurait éviter de crier tous mes poumons. Tout le monde devrait en avoir un en fait.

Pourquoi faire un camp à vélo ?

T : changer de lieux tous les jours, c'est super chouette ! On est très en contact avec la nature, on a vu plein d'animaux. C'est la partie qui m'a donné envie de refaire la même chose, même à pieds !

P : On voit plus de choses à vélo qu'à pied, car on va plus vite ! On a vachement changé d'environnement entre Arles et ici. C'est beau car tu peux faire plein de projet en un. Tu peux aller vite et voir plein de choses.

T : ce qui est trop bien c'est que tu vois le paysage changer au fur et à mesure contrairement au train où tu sautes d'un lieu à l'autre.

Il faut dépasser l'étape de « c'est pas pour moi car c'est un truc de dingue ! », en fait c'est possible.

P : je m'attendais à un truc méga sportif et en fait pas du tout, on a pris un rythme tranquille. Mais j'ai quand même l'impression d'avoir fait du sport.

L : je trouve que dans un groupe qui a besoin d'être soudé, c'est hyper unificateur comme expérience. Avant il y avait des sous-groupes et là il n'y en a plus. Le fait d'aller collectivement vers un objectif, ça a unifié par le soutien et ça a été très précieux !

« En fait aux éclées le seul truc qui manque c'est la viande et les ballons durs ! »
Gaspard G., éclée de Marseille centre

Est-ce que vous conseillerez un 1er camp itinérant directement à vélo ?

L : à 14 ans, j'ai fait un camp de 4 jours de Genève à Lyon sur la Via Rhona. Un des meilleurs souvenirs et depuis que je suis respons, je voulais refaire ça. Depuis que je suis directrice j'avais fait une itinérance de 4 jours à pieds. On pourrait penser que vélo c'est plus compliqué mais pour les courses par exemple c'est plus facile ! c'est pas les mêmes problématiques. On peut commencer l'itinérance à vélo.

P : je ne serais pas parti avec n'importe qui en camp itinérant à vélo. Il faut faire confiance avec les gens avec qui tu pars. Il faut les connaître avant. On a besoin d'avoir une équipe qui se soutien et qui s'écoute. On a de la chance que ce soit bien passé entre nous ou entre les jeunes. J'ai l'impression qu'il faut des gens qui ont de l'énergie, envie d'être là, avoir envie d'apprendre.

T : on est beaucoup les uns sur les autres donc important d'avoir une équipe soudée et des gens motivés par le projet car c'est plus engageant.



« sans la dynamique routes vélos nationale, on n'aurait pas fait le camp vélo. Ça faisait longtemps que je voulais le faire mais il fallait un coup de pouce pour me dire aller c'est maintenant ! » Laurine, directrice du camp éclés de Marseille centre



Tout Marseille Centre quand un train passe

Des derniers Tips pour un séjours à vélo ?

P : être très flexible, il faut inventer sur le moment, assez créatif, prendre des décisions assez rapide en groupe, s'adapter aux jeunes, aux vélos, on a changé tout l'itinéraire.

T : pas prévu assez de flexibilité sur l'intendance, pas un outil assez flex. On pourrait faire une liste de recettes qui fonctionnent, et choisir dedans en fonction de ce qu'ils ont déjà mangé.

L : prévoir des en-cas, des fruits secs, nous on l'a considéré tardivement.

T : avoir un plat de secours et un goûter de secours que des trucs secs genre : wrap (ça sauve!), oignons frits.

L : si tu as un véhicule il faut une organisation carrée de comment on le charge, qu'est ce que tu mets en premier et dernier. On charge et décharge tout le temps et ça prend beaucoup d'énergie.

P : un max de pansements !



Marseille Centre a testé : les explos en vélo !

La rédaction d'En Roue Libre est arrivée sur le camp de Marseille Centre en même temps que les éclé-es de retour d'explo... à vélo ! Nous avons voulu savoir ce que ça changeait de faire les explos avec des vélos, voici leurs débriefs d'explo.

Équipage les Dimitris RIP

Ro les frites, aujourd'hui on va raconter nos meilleures histoires !

On va parler de Paloma quand elle dort : elle bouge

énormément ! Par exemple, le matin du premier jour, Gaspard était sur le matelas de Paloma, Paloma sur le matelas de Charlie, et Charlie dormait par terre. Leyla a pété un plomb, elle est devenue complètement tarée à cause de son équipage (ça, c'est pas vrai).

Le poulet n'était pas hallal alors que Leyla était musulmane. On a été voir un anglais, qui nous a dis « au-revoir », alors on lui a dis « bonjour ».

Lors du trajet final, en ayant l'intention de cracher sur un de ses camarades, Gaspard s'est craché lui-même dessus. Ce qui a entraîné un contact entre Gaspard et Hugo. Gaspard est tombé dans les orties... il a donc fini le trajet en camion !



Le récit fantastique de l'explo des Barbacka

Nous sommes l'équipage des Barbacka, ou alors l'équipage maudit, hé oui ! Car entre autre : dos déchiqueté, oubli d'argent pour les courses, douleurs de règles, perte de sac, casse de vélo et entorse en essayant de faire un arc-en-ciel avec une bouteille en plastique. Nous sommes l'équipage avec le pire karma !

Notre seul moment de repos était notre premier jour d'explo. Notre premier lieu se situait à Ponsas, là bas nous avons fait la rencontre de Jérôme et Enzo, ils nous ont accueillis dans leur maison avec piscine (Jérôme étant sapeur-pompier, nous avons pus nous baigner). À côté du logement, il y avait un city, d'après nous le plus entretenu, et là-bas nous avons fait la rencontre du meilleur joueur de pétanque du monde (un vrai frimeur), raciste par ailleurs. Mais cette journée incroyable a laissé place au 2ème jour...

Le 2ème jour, Livia, à cause de ses règles, n'a pas pus aller à vélo, ensuite nous sommes arrivé-es au 2ème lieu. Là, des vieux pas très sympathiques nous observaient à travers la fenêtre pour « vérifier » que tout allait bien. Nous nous sommes ennuyé-es ce jour-là, et nous mourrions de chaud.

Le 3ème et dernier jour d'explo s'est terminé avec seulement 3 membres de l'équipage, Mahé, Johan et Malik, nous autres les malades sommes rentrés au lieu de rendez-vous en camion.

PS : un autre truc flippant : les vieux du 2° jour ont su que l'une d'entre nous avait quitté le camp dans la nuit sans que personne ne leur ait rien dit. Nous supposons qu'ils nous ont observé cette nuit !!

Conclusion : ça n'a pas l'air bien différent des autres explos !





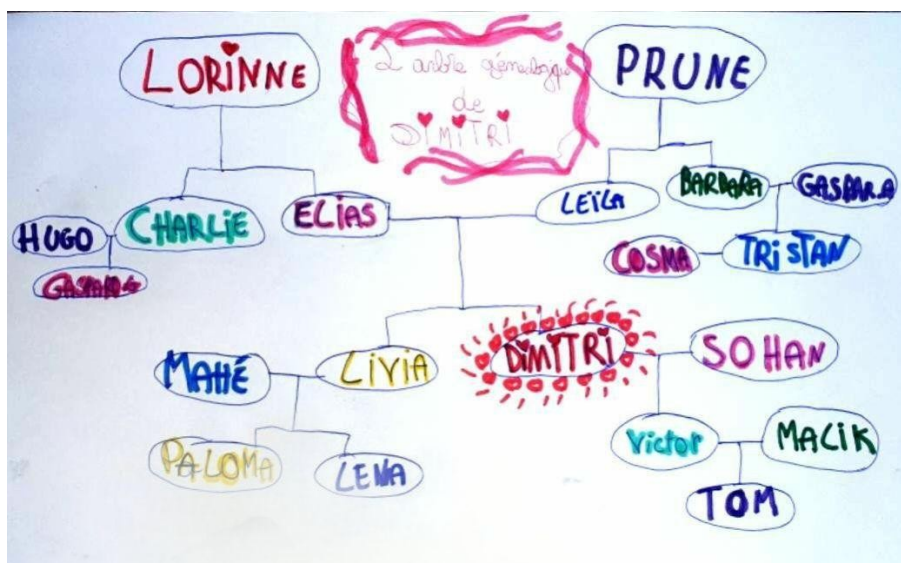
Dimitri, la mascotte de Marseille Centre a disparu !



Heureusement, on a retrouvé son arbre généalogique !



Le malheureux
Dimitri perdu



Premier départ en itinérance vélo ?

Les conseils des éclés de Marseille Centre !

Barbara : Faire bien réviser son vélo. Faire du vélo avec ses amis, ça aide à avancer.

Gaspard : Partir tôt pour ne pas avoir trop chaud.

Paloma : Possible aussi de partir tard en fin de journée. Avoir beaucoup d'eau !

Respecter les consignes de sécurité : avoir son casque, son gilet de haute visibilité, montrer quand on tourne et quand on s'arrête, rester sur le bord de la route.

Malik : S'hydrater ! Faire des pauses régulières et bien se reposer.

Victor : Il faut savoir s'amuser sur la route ! Ne pas être insomniaque car on se lève tôt 😊
Il faut trouver une mascotte, un cycliste.

Hugo : Être efficace pour ranger les tentes car le matin on part tôt. Avoir une sur-selle.
Être attentifs sur la route aux voitures sur les départementales

Gaspard : Prendre une enceinte et un téléphone.

Sohan : Chanter sur la route ! Avoir un « pchi-pchit » pour se rafraîchir.



Les éclés de Marseille Centre : l'interview exclusive !

C'est quoi que vous préférez sur un camp vélo ?

Paloma : l'explo à vélo !

Barbara : la douche ! 😊

Gaspard : quand on pédale en petit groupe, ça avance plus vite.

Victor : Rouler sans les mains

Malik : Je kiffe les passages à l'ombre et je kiffe quand on arrive et que c'est fini.

Sohan : Transpirer quand il y a du vent !

Est-ce que vous referiez un camp itinérant à vélo ?

♥♥♥ OUI ♥♥♥
À l'unanimité !





Respon : « demain c'est la boum et c'est sushi bonbons! »
 Un jeune : « ouaais et comme on est aux éclés ça va
 être 1 paquet de bonbons pour 22 whouhou !! 😊 »



Hyères : quand on fait Avignon – Thiers en vélo...

...on trouve le meilleur fromage de chèvre du monde !

(La rédaction l'a goûté, et confirme !)

Ce matin ce fut une matinée avec peu de vélo mais avec une grosse montée pour arriver chez nos hôtes. Nous sommes dans une chèvreserie bio, après un moment passé avec les chèvres et à discuter, nous avons pu goûter les fromages.

Les enfants ont pu voir les différentes façons de faire du fromage de chèvre par rapport à la nuit de mercredi.

Demain, les côtes nous attendent ! 🚴🚴🚴



PIC•COLLAGE

🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ une dernière pépite de Marseille Centre pour finir ? 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️

« Aïe y a des orties
 – Mets tes chaussures !
 – Mais nan, parce que les
 chaussures ça pollue, bande
 de pollueurs ! »

🚴 l'équipe des routes vélo

...a réalisé ce journal !

Tamia * Nicola * Max * Laure * Florence

Nous contacter : routesvelo@eedf.fr