



## Paroles de Pie

N° 115 – Septembre 2024



### Sommaire

#### Ra'pie'des actualités

##### **Découverte de la Réserve Naturelle Régionale du Polder de Sébastopol**

Balade naturaliste dans les marais sur l'île de Noirmoutier

#### A l'écoute

Focus sur des podcasts naturalistes

##### **La plante du mois : le cucubale à baies**

Un œillet des pelouses sèches

#### Zoom lecture

Deux ouvrages à lire et découvrir sans modération !

##### **En Septembre on fête le vélo**

##### **Viso Rando : L'Application Indispensable pour les Amateurs de Plein Air**

Un bénévole vous décrit cette application pour se balader en vélo.

##### **Châteaux de la Loire à vélo**

Récit de vacances aventures mère et fille !

##### **Le Canal de Bourgogne à vélo**

Le récit d'un périple à deux, avec sacoches, tente, crèmes solaires et imperméables.

### Rendez-vous du mois

#### Pour vous inscrire :

contact@apie-asso.net / 04 74 95 71 21

. **Jeudi 05/09 dès 17h : démontage de vélos et repas partagé** à l'atelier de Bourgoin-Jallieu

. **Mardi 10/09, 19h-21h : sortie nocturne à la découverte des chauve-souris, St Hilaire de Brens** (inscription auprès de l'office de Tourisme de Morestel : 04 74 80 19 59)

. **Jeudi 12/09 à 19h : Réunion** pour faire le point pour l'organisation de la **fête aux marrons**.

. **Dimanche 15/09 : Rando coll'inn** : L'APIE tiendra un stand biodiversité à Charantonnay. 🍓

. **Mardi 17/09, 19h-21h: sortie nocturne à la découverte des chauve-souris, Les Avenières** (inscription auprès de l'office de Tourisme de Morestel : 04 74 80 19 59 )

. **Mardi 24/09 : sortie automne et migration, L'Isle d'Abeau** (inscriptions auprès de la médiathèque de l'Isle d'Abeau : 04 74 27 13 38)

## Ra'pie'des actualités



La **réunion de restitution de l'ABC relative à l'inventaire des Chauve-souris** dans le cadre de **l'Atlas de Biodiversité Communale** des Balcons du Dauphiné réalisé par l'APIE aura lieu à la salle du Conseil Municipal de Porcieu le **mercredi 11 septembre de 18 h à 20h30**.

De même le bilan final de l'ABC se tiendra à la salle municipale de la mairie de Saint-Sorlin-de-Morestel **mercredi 18 septembre de 18 h à 20h30**. Ces réunions sont ouvertes à tous, sans inscription. Nous vous attendons nombreux.



**Mission sauvetage** : début Août, des randonneurs ont prévenu l'APIE de la présence d'un cygne sur l'étang de Saint-Quentin-Fallavier en difficulté. Grâce à l'intervention mutuelle de bénévoles et de salariés, l'oiseau entravé par un lacet à l'aile a pu être délivré. Malheureusement son état nécessitait un envoi au centre de soin du Tichodrome...nous attendons des nouvelles de notre protégé.



Venez nombreux à la prochaine **commission naturaliste** prévue le **mardi 10 septembre à 19h30** si vous souhaitez participez nous vous donnons rendez-vous **au local** pour une rentrée pleine de convivialité !



Après un piquenique à l'aire du Gâ le jeudi 4 juillet, les congés pour le premier jeudi d'août **les soirées démontages reviennent avec la rentrée**. Rendez-vous à l'atelier vélo de Bourgoin-Jallieu à partir de 17h pour participer à une séance de démontage de vélos et/ou à 19h pour le repas partagé qui s'ensuit



Au mois de septembre **les animations scolaires à la découverte des ENS** reprennent avec essentiellement des sorties autour des arbres, des décomposeurs et de la migration !

La rentrée marque également le début de nouveau projets avec des **animations nature pour les communautés de commune du Nord-Isère**.



La saison de reproduction de **l'Œdicnème criard** est terminée. Nos oiseaux ont commencé à quitter le territoire du Nord-Isère. Nous continuons à suivre les rassemblements postnuptiaux qui se font désormais sur les toitures des établissements de logistique.

**Carnet Rose de l'APIE** : nous avons eu la première preuve de nidification d'un couple d'Œdicnème sur un bâtiment ! Ils ne cesseront jamais de nous étonner...affaire à suivre.



L'équipe des salariés s'agrandit : un/une **nouvel(le) animateur(trice) vélo** est en cours de recrutement pour le mois de septembre pour épauler Clément aux ateliers Vélos !

# Découverte de la Réserve Naturelle Régionale du Polder de Sébastopol

## Balade naturaliste dans les marais sur l'île de Noirmoutier

Par Magali

Les vacances du mois d'Août permettent de belles découvertes, j'ai eu la chance de partir sur l'île de Noirmoutier (en Vendée), de découvrir de merveilleux paysages et de faire de belles rencontres ornithologiques. L'île possède deux Réserves Naturelles : une nationale celle du marais de Müllembourg et une régionale celle du Polder de Sébastopol.



Le Polder a été construit en 1855, sa vocation agricole initiale a modelé un paysage atypique qui a globalement peu évolué par la suite. Un polder est une terre gagnée par la mer. Les deux tiers de l'île sont situés sous le niveau de la mer lors des plus hautes marées.

Situé à l'Est de l'île, le parcours de la réserve fait environ 3km, différents points d'observations permettent de découvrir au fil des saisons les richesses floristiques et faunistiques ainsi que les enjeux, objectifs et actions du plan de gestion de la réserve naturelle.

L'une des particularités du Polder est son réseau de fossés de plus de 14km colonisés par une végétation aquatique dense et bordés de jonc maritimes. Ces fossés permettent des zones de transition entre les milieux terrestres et aquatiques où on retrouve : des Râles d'eau, des Grenouilles vertes, des Anax empereurs, des Fauvettes grisettes...

Le retour de l'activité d'élevage depuis les années 2000 est une démarche volontaire de la réserve. Les vaches maraîchines, race locale sont bien adaptées aux marais salants. Les prairies pâturées forment des milieux ouverts où nichent à terre quelques passereaux comme l'Alouette des champs et le Pipit farlouse. On y retrouve même la Loutre aux meurs nocturnes qui ne trahit pas sa présence par ses épreintes (déjections). Les lagunes situées de part et d'autre du sentier accueillent la quasi-totalité des oiseaux d'eau : Avocettes élégantes, Sternes pierregarin, Mouettes rieuses, Aigrettes garzettes... Les colonies d'oiseaux atteignent régulièrement plus de 4000 couples nicheurs. Les reposoirs du site sont occupés majoritairement de limicoles, des groupes d'oiseaux se nourrissant d'invertébrés présents sur les vasières : Chevaliers gambettes, Barge rousse, Pluvier argenté, Bécasseau variable



*Avocettes élégantes*



Le talus des digues de mer offre des conditions particulières à une flore et une faune adaptée (Queue de lièvre, Piéride de la rave, Belette d'Europe). Cependant les conditions de vie dans les lagunes sont très contraignantes en raison des fortes variations de salinité et de température, très peu d'espèces aquatiques y sont adaptées.

Toute la réserve dévoile à chaque détour une grande variété d'oiseaux, de reptiles, d'insectes et de mammifères, un havre de paix même en pleine période estivale. Si vous avez l'occasion de séjourner en Vendée, un petit détour sur l'île vous laissera un beau souvenir.



## A l'écoute...

### Focus sur des podcasts naturalistes



Pour bien finir l'été (ou commencer le mois de Septembre), je vous conseille un podcast « Baleine sous Gravillon ». Que vous pouvez retrouver sous les plateformes d'écoute classique ou directement sur leur site internet. Cette émission est dédiée au Vivant et à l'environnement. Il a pour but de raconter la biodiversité, en invitant des experts et des acteurs célèbres de la protection de la nature. A ce jour il recense plus de 700 épisodes, racontés par Marc Mortelmans, un journaliste amoureux de la nature. A travers ses mots, son goût pour l'étymologie, les enquêtes et les interviews il apporte des clés indispensables pour découvrir ou redécouvrir ce qui nous entoure. Retrouvez le lien en cliquant ici : <https://baleinesousgravillon.com/>



Pour nos plus jeunes naturalistes je conseille Bêtes de science. « C'est le podcast de l'intelligence animale pour les enfants et la famille (et pour les grands qui n'ont pas oublié de rester curieux !). Un mardi sur deux, partez à la découverte d'un nouvel animal et de ses comportements les plus étonnants en compagnie de Gaby Fabresse et Agatha Liévin-Bazin. Rencontrez des oiseaux architectes, des poissons dessinateurs, des insectes cartographes et bien d'autres créatures, suivez la trace des scientifiques qui les étudient, et apprenez à protéger cette incroyable biodiversité ! »

Retrouvez le lien en cliquant ici : <https://podcasts.futura-sciences.com/futura-betes-de-science>

## La plante du mois : le cucubale à baies

Un œillet des pelouses sèches

Par Régis Curt

Les jardiniers le connaissent, il colonise les talus ou les fourrés pas trop ensoleillés où ses lianes s'appuient sur la végétation : le cucubale à baies, dit aussi silène couché. Il fait partie de la famille des caryophyllacées, ***Silene baccifera*** de son nom scientifique :

C'est une plante vivace qui développe au printemps de longues tiges poilues couchées formant des touffes assez denses. Si elles en ont la possibilité, les tiges peuvent profiter des arbustes environnants pour s'élever prenant simplement appui sur les autres végétaux.

La floraison, qui a lieu en été, est abondante mais discrète. Les fleurs, penchées, sont constituées d'un calice évasé, de cinq pétales frêles blancs, étamines et pistil sont également blancs. Rien qui attire l'œil. A l'inverse, le fruit est lui bien visible, il se présente comme un baie globuleuse contenant les graines. Bien que peu charnu, ce fruit est consommé par les passereaux qui assurent ainsi la dissémination des graines.



Fleur



Fleur en coupe



Fruit

## Zoom lecture

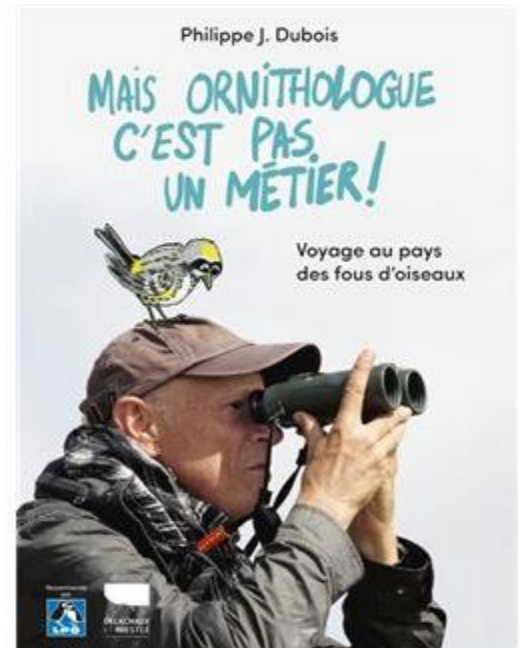
Deux ouvrages à lire et découvrir sans modération !

### Mais Ornithologue c'est pas un métier !

de Philippe J. Dubois  
Editions Delachaux et Niestlé

« Observer les oiseaux, est-ce un métier ou une passion ? C'est sans doute les deux à la fois, et bien plus encore... Car l'ornithologue est un drôle d'oiseau dans notre société. Souvent adepte des technologies les plus récentes, il aime aussi la solitude et le contact direct avec la nature, ne rechignant jamais à passer des heures allongé le nez dans la vase ou dans un vent de gueux pour observer l'oiseau de ses rêves... Et comme les oiseaux sont de parfaits indicateurs de l'état de notre planète et de son avenir, l'ornithologue, amateur ou professionnel, est devenu aujourd'hui une sentinelle et un lanceur d'alerte. Ce livre est le fruit d'un regard à la fois sociologique et bienveillant, drôle et engagé, sur cette science et cette passion partagée par une communauté de plus en plus nombreuse. »

Un livre plein d'humour qui nous met dans la peau d'un ornithologue passionné depuis sa plus jeune enfance et qui témoigne par le biais d'anecdotes de la vie trépidante de nos amis les ornithologues !



### A vol d'oiseau – les migrations

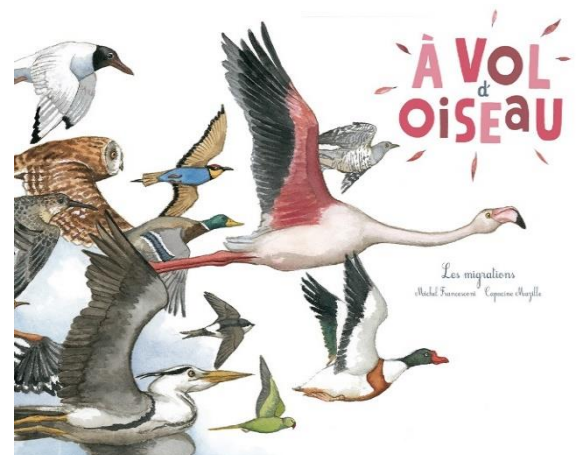
de Michel Francesconi et Illustré par Capucine Mazille  
Editions du Richochet - Collection Ohé la science !  
Livre jeunesse dès 6 ans

« Une région pour faire son nid, une région pour vivre sa vie. Ainsi va la vie des oiseaux migrateurs. En une année, la sterne arctique parcourt 35 000 km. Les bécasseaux minutes, pas plus gros que des rouges-gorges, dirigent leur vol vers l'Afrique du Sud depuis les profondeurs glaciales de la toundra !

Comment font les oiseaux pour s'orienter pendant leur voyage ? Comment peuvent-ils trouver un territoire où ils vont, souvent, pour la première fois ? À quel moment faut-il partir ?

C'est en passant une bague légère à la patte des oisillons que l'on a commencé à étudier, pour de bon, les migrations. De nos jours, on suit aussi les oiseaux au radar ou grâce à des satellites. »

Un album illustré pour nos enfants qui aborde la migration dans tous ses états, aussi beau à lire qu'à regarder !





## En Septembre on fête le vélo

Par Clément et Pierre

Vous connaissez les actions que nous menons auprès des élus et des services techniques des collectivités pour promouvoir la pratique du vélo mais notre plaidoyer serait incomplet sans sensibiliser tout un chacun à l'occasion de manifestations ponctuelles.

Aussi, **le 21 septembre**, nous serons à la Fête du vélo CAPI au Parc des Lilattes pour présenter Osez l'Vélo.

**Nous en profiterons pour organiser une bourse aux vélos.**

Ce sera l'occasion pour vous, vos amis, vos voisins de sortir les vélos qui végètent dans les garages, les remises et les hangars et les proposer à des personnes qui en cherchent.

La journée se déroulera en trois temps :

- 8 h – 10 h : installation du stand
- 10 h – 13 h : réception et contrôles des vélos
- 13 h – 17 h : ventes des vélos

Cette fête du vélo sera pour vous l'occasion de parler de votre pratique de « la petite reine », de rencontrer les bénévoles qui assurent le fonctionnement des ateliers participatifs et solidaires de Bourgoin-Jallieu et Villefontaine. Pour assurer le succès de cette journée, nous avons besoin de votre concours pour installer le stand, réceptionner les vélos et assurer l'intendance.

Pour nous faire connaître vos disponibilités, merci de remplir le formulaire présent à l'adresse suivante :

<https://framadata.org/ZQv5ihRG3hErhmqm>



### Vendredi 27 Septembre : Vélo-Parade

Avec le concours du Sou des Ecoles de Pré-Bénit, l'APIE – Osez l'vélo organise une Vélo-Parade le 27 septembre.

Venez participer à ce défilé festif et bon enfant avec vos vélos caparaçonnés, étincelants de mille lumières clignotantes ou non, de pancartes, de fanions, venez déguisés, costumés, affublés comme vous le sentez ou tout tranquillement avec votre habituel biclou, votre bécane, votre tandem, votre vélocipède, votre draisienne, peu importe, mais VENEZ.

Entraîner votre famille, rameutez vos amis, vos collègues et connaissances, donner de l'ampleur à cette manifestation, aidez-nous à faire grandir la communauté des cyclistes et ainsi donner plus de crédibilité à notre plaidoyer vélo.



## Viso Rando : L'Application Indispensable pour les Amateurs de Plein Air

Un bénévole vous décrit cette application pour se balader à vélo

Par Philippe

Dans un monde où la technologie s'immisce dans tous les aspects de notre vie quotidienne, les passionnés de randonnée ne sont pas en reste. Parmi les nombreuses applications disponibles, Viso Rando se distingue par ses fonctionnalités innovantes et son interface conviviale, faisant d'elle un outil incontournable pour les amoureux de la nature.

### **\*\*Un Guide Virtuel à Portée de Main\*\***

L'une des principales forces est sa capacité à offrir des informations détaillées sur des milliers de sentiers à travers le monde. Que vous soyez un randonneur aguerri ou un novice, elle vous propose des itinéraires adaptés à votre niveau et à vos envies. Grâce à des cartes topographiques interactives, l'application facilite la planification de vos excursions, vous évitant ainsi de vous perdre dans des contrées inconnues.

### **\*\*Sécurité et Précision : Une Priorité\*\***

La randonnée en pleine nature est souvent synonyme de risque. Cette application met un point d'honneur à garantir la sécurité de ses utilisateurs. En intégrant des données en temps réel concernant la météo, les conditions des sentiers et même des alertes sur des zones à risque, l'application se positionne comme un véritable allié. De plus, la fonctionnalité GPS permet de suivre votre parcours en direct, vous assurant ainsi de toujours savoir où vous vous trouvez.

### **\*\*Une Communauté Engagée\*\***

Avec Viso Rando, L'application vous permet de rejoindre une communauté de randonneurs passionnés. Partagez vos parcours, échangez des conseils et découvrez de nouveaux amis partageant la même passion pour l'aventure en plein air. Les utilisateurs peuvent également évaluer les itinéraires, laissant des commentaires et des photos qui enrichissent l'expérience pour tous.

### **\*\*Personnalisation et Suivi de Performances\*\***

Ce n'est pas seulement une application de traçage ; elle propose également des fonctionnalités de suivi de performances. Suivez vos statistiques, comme la distance parcourue, le dénivelé et le temps de randonnée. Que vous souhaitiez simplement profiter de la nature ou vous fixer des objectifs sportifs, elle vous aide à mesurer vos progrès et à rester motivé.

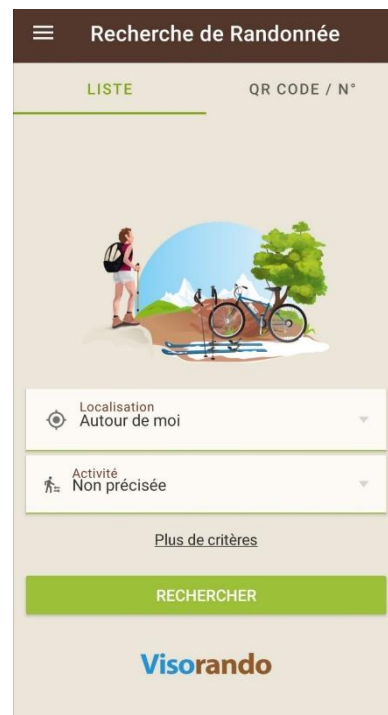
### **\*\*Conclusion : Une Invitation à L'Aventure\*\***

Dans un contexte où l'importance des activités de plein air est de plus en plus reconnue pour leurs bienfaits sur la santé physique et mentale, cet outil se présente comme un compagnon idéal pour explorer les paysages magnifiques qu'offre notre planète. Que vous rêviez de sommets enneigés, de forêts verdoyantes ou de sentiers côtiers, cette application vous accompagne à chaque étape de vos aventures. Une application vraiment ludique, conviviale, pour vos sorties pédestres ou à vélo, seul ou en tandem et pour vous faire des souvenirs de balades.

Pour tous les amoureux de la petite reine ou les marcheuses aguerries.

Télécharger [Viso Rando](#) sur votre téléphone portable et lancez-vous dès aujourd'hui dans votre prochaine escapade.

La nature vous attend !



## Châteaux de la Loire à vélo

### Récit de vacances aventures entre mère et fille !

Par Elsa

C'est avec beaucoup d'enthousiasme mais également un peu d'appréhension que, pour ses 10 ans, je décide d'offrir à ma fille un cadeau d'anniversaire original : la visite des châteaux de la Loire à vélo. Pour les châteaux je suis sûre de mon coup, elle adore l'Histoire ! Pour le vélo, j'ai des doutes, car les balades que nous faisons sont souvent de courtes durées et dans des lieux familiers. Aussi, nous ne sommes pas de grandes sportives, bien loin de là. C'est donc un vrai challenge que je propose, aussi bien à elle qu'à moi, car ce seront mes premières vacances sans recours à la voiture... Un vrai parcours de défis, avec parfois des embuches, des déconvenues mais heureusement des moments hyper satisfaisants !

Petit rappel du contexte :

#### Personnages principaux :



**Tessa**, 10 ans, rat de bibliothèque, passionnée d'Histoire, n'aime pas le sport, mais aime son VTT depuis qu'elle a appris à faire du vélo il y a 2 ans et les parcours simples en nature. Aucune pratique en ville. N'est pas encore capable de lever le bras à vélo pour indiquer qu'elle veut tourner.

**Elsa**, 40 ans et des grosses poussières... 2<sup>ème</sup> rat de bibliothèque, antisport malgré elle, pas très à l'aise sur un vélo mais essaie de pratiquer sporadiquement sur son VTT. Budget modeste pour ces 7 jours, mais les grands parents ont participé en guise de cadeau d'anniversaire.

**MAI 2024** : Partir en voiture ou en train ? Je n'hésite pas longtemps car 1. Je n'ai pas envie de conduire jusque là-bas. 2. Ma voiture consomme un max. 3. Des vacances 0 émission de CO2 me tentent beaucoup ! C'est parti pour le train ! Lorsque je me mets à chercher des billets sur le net, je trouve difficile de m'y retrouver avec les trains qui acceptent les vélos ou pas. Je décide d'aller en gare où l'agente SNCF de La Verpillière me dit qu'effectivement il n'est pas simple de réserver avec des vélos, car il n'y a que 2 places possibles par TGV !! Sauf si je démonte le vélo et qu'il est transporté sous housse. Or, je précise que je ne sais même pas réparer un pneu crevé, alors démonter le vélo et le remonter, hors de question ! En plus, les petits bras menus de ma fille me laisseront probablement en charge des 2 vélos à transporter donc non, je veux que ce soit un plaisir de voyager en train, pas un calvaire. Après mûre réflexion, des recherches sur le site <https://www.loireavelo.fr/> et sur <https://un-monde-a-velo.com/tout-savoir-voyage-a-velo/> ainsi que de très bons conseils de la part de l'agente au guichet SNCF, je décide en résumé de :

- **Louer les vélos sur place** : j'ai lu que les longs trajets à vélo doivent se faire idéalement sans sac à dos. Il faudra donc qu'en plus des casques, je loue des sacoches. Pour autant je prends avec moi tout notre confort habituel, soit nos mitaines en cuir pour protéger nos petites mimines délicates, nos housses rembourrées de selles pour protéger nos 😊, nos gilets jaunes, nos bracelets réfléchissants de chevilles, nos éclairages (avant, arrière, casque) très performants, car je ne connais pas la puissance de ceux que je louerai et je préfère assurer le coup si d'aventures, nous devons voyager en soirée...

- **Choisir un itinéraire en étoile plutôt qu'en itinérance** : je ne veux pas surestimer notre endurance sportive, ni nous mettre la pression pour arriver d'un point A à un point B, donc je choisis de prendre un camping d'où on ne bougera pas, dans un lieu central par rapport aux châteaux que nous voulons ABSOLUMENT visiter. Je choisis donc Amboise et sa commune voisine (Nazelles-Négron) qui dispose d'un camping. Ainsi, pas besoin de déménager chaque jour : moins de poids et plus de temps à disposition.

- **Louer une tente bivuac** : Je décide de ne pas emporter avec moi notre matériel de camping, car nous devons aller à vélo de la gare d'Amboise jusqu'au camping (environ 30 minutes). La valise n'est pas possible. Seulement un sac à dos chacune pour ensuite chevaucher nos montures jusqu'à la destination finale. Ce petit camping très familial propose des tentes bivuac avec de vrais matelas à l'intérieur pour soulager nos (mes) vieux os après de bonnes journées sportives ! Je loue les draps au camping pour une somme modique et le tour est joué.

Maintenant que tout est réservé (train, camping, vélo), c'est parti pour le grand voyage !



En route pour aller chercher nos vélos

**Lundi 5 août** : Fanny a la gentillesse de nous conduire en voiture jusqu'à la gare de La Verpillière ☺. Avec le retour, ce sera notre seul voyage polluant de l'aventure.

Départ pour la gare de Lyon Part-Dieu, puis correspondance pour la gare de St Pierre des Corps, et enfin correspondance pour Amboise. Aucun retard, aucune annulation, le bonheur ! Une fois arrivées, munies de nos gros sacs à dos de rando, direction le loueur de vélo au centre-ville d'Amboise pour récupérer nos merveilles à 2 roues. Une petite marche de 30 minutes et on y est. Un VTT Rockrider pour Tessa, très similaire à celui qu'elle a déjà. Pour moi, un VTC avec 2 grandes sacoches et une petite fixée au guidon. Parfaites pour porter pique-niques, trousse à pharmacie, gourdes, gilets jaunes (si imprévus nocturnes) argent, couvre-chefs, téléphone, antivols, et guide du routard « La Loire à vélo ». Le loueur nous donne un pschitt et nous explique que si l'on crève, pas de souci, on vide le contenu dans le pneu, on roule pour répartir le gel, et on revient à la boutique pour changer la chambre à air. Ça me rassure, mais je croise les doigts pour que ça n'arrive pas. Puis direction le camping, à 35 minutes de vélo. Mais il faut tout d'abord sortir du centre-ville. Je suis un peu stressée car il y a beaucoup de circulation, notamment des voies partagées. Tessa n'est pas habituée à circuler en ville. Alors pour le pont qu'il nous faut traverser, je lui propose pour ce premier trajet d'être pied à terre sur le trottoir. On fera mieux la prochaine fois. Nos sacs sont lourds mais le voyage est court. Et j'en profite pour repérer les voies les plus sécurisées pour cet itinéraire qu'il faudra suivre chaque jour.

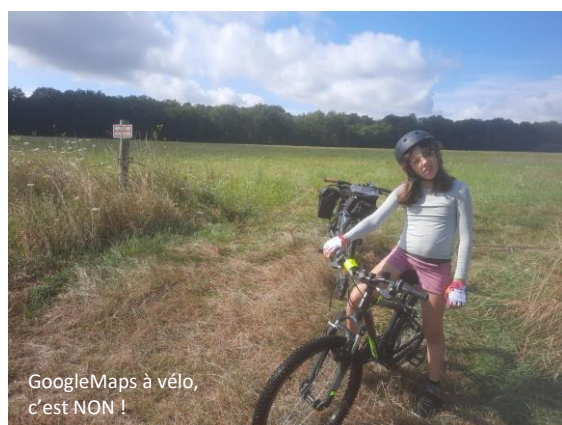
Au camping, tous les vacanciers arrivant à vélo sont récompensés par une boisson fraîche offerte ☺. On s'installe, on joue, on démarre notre carnet de voyage, on sympathise avec nos voisins, dont la mère, comble du hasard, est allée au même lycée que moi ! Un bon repas au foodtruck du camping et dodo !



Notre tente bivouac

**Mardi 6 août** : au programme, visite du Château d'Amboise et du Clos Lucé, car j'ai choisi des destinations très proches pour se faire la main (ou les cuisses) sur nos vélos et appréhender la circulation en ville. C'est notre deuxième traversée du fameux pont. Cette fois-ci, après un petit débrief rapide sur la circulation et la manière dont il faudra aborder le rond-point au bout, on y va. Tessa est confiante mais moi je garde les yeux partout, même derrière la tête ! Mais il faut dire que les vélos sont tellement nombreux là-bas que les voitures ont l'habitude. Arrivées au château, il est très facile de trouver à nous garer : les emplacements vélo sont partout dans la Loire. Les châteaux sont superbes, gros coup de cœur pour le Clos Lucé, dernière résidence de Léonard de Vinci, même si pour l'atteindre, une belle côte à vélo nous attendait ☺.

**Mercredi 7 août** : il est temps de viser plus loin : Château de Chenonceau à environ 20 kms. Google Maps indique 1h15 à vélo. Et c'est là que j'apprends ma première leçon : **NE JAMAIS, JAMAIS, JAMAIS suivre Google Maps pour un trajet vélo**.



GoogleMaps à vélo, c'est NON !

Car c'est en lui faisant confiance que nous nous sommes retrouvées à traverser des champs de tournesols et de maïs, des prairies et des forêts tapissées de ronces, quitte à porter les vélos pour ne pas crever sur les épines ou encore pour passer par-dessus la clôture du paysan. Bref, 3h30 au lieu d'1h15 ! On n'en peut plus, c'est la galère, on n'a plus d'eau, d'autant plus qu'on avait rdv avec nos voisins de camping pour visiter le château ensemble. Autant dire que nous avons un léger retard... Bref, lorsqu'après moult péripéties, nous arrivons à Chenonceau, la vue du château nous apporte un grand réconfort !!!

On a réussi !

Malgré les difficultés, ON A REUSSI ! Jusqu'à ce que l'on nous annonce que les visites sont complètes jusqu'à l'après-midi ! J'ai soudain la pulsion de balancer mon vélo dans le Cher, mais je résiste et je réussis à dégoter des billets pour une visite à 16h. C'est l'occasion pour moi de vous conseiller de toujours acheter des billets de visite en ligne, la veille. Ce sont des billets coupe-file, au même tarif que sur place. Comme il faut patienter 3 heures, je propose à Tessa de reprendre



Sous les douves de Chenonceau





nos vélos et d'aller à environ 15 minutes d'ici, à une location de canoë et de faire une promenade sur la rivière qui nous mènera jusque sous les douves du château. Une autre manière de le visiter. C'est reparti ! Mis à part que c'était plus une barque qu'un canoë (donc bien plus lourd) et que ma fille préférait chanter que pagayer, et que nous étions à contre-courant pour commencer... c'était génial ! Voir le château sous un autre angle et passer dessous, c'est une expérience ! Puis retour dans l'autre sens. Timing parfait pour visiter l'intérieur cette fois-ci. Puis il est temps de reprendre nos vélos, je ne veux pas arriver à la nuit tombée. Et cette fois, j'espère ne pas me perdre, mais en allant au canoë j'avais repéré une piste cyclable qui menait jusqu'à Amboise. Je décide de laisser de côté GoogleMaps et ma carte papier et de suivre le panneau itinéraire vélo. Dans l'incertitude, le trajet semble toujours plus long, surtout lorsqu'après un pont, je perds la piste de la piste cyclable (c'est le cas de le dire) ! Lorsque nous arrivons à une grosse départementale, je me dis que ce n'est pas possible, que je suis nulle ! Je ne veux pas prendre cette route dangereuse avec ma fille et je suis sur le point de fondre en larmes, lorsque Tessa me dit qu'il faut revenir un peu en arrière, qu'on a sûrement loupé quelque chose et qu'il faut aller voir. Mon cerveau étant hors service, je l'écoute et nous faisons machine arrière. Nous découvrons qu'à seulement quelques mètres de là, nous avons loupé un petit panneau directionnel en effet ! Sauvées ! Merci Tessa ☺ d'avoir réfléchi pour 2 ! Nous sommes sur la bonne voie et lorsque nous arrivons à la forêt d'Amboise, une grande ligne droite s'ouvre devant nous, réservée à la mobilité douce, c'est un grand bonheur. L'endroit est superbe, la forêt immense et nous sommes seules au monde à chanter à tue-tête pour se motiver pour nos 10 derniers kms. Je promets à Tessa qu'arrivées à Amboise, je m'arrête au premier troquet pour boire quelque chose de frais et manger. Avec ces péripéties, nous avons sauté le repas du midi ! Et nous mourons de faim. Comme dit, on se pose donc au premier petit resto bar que l'on trouve. L'endroit est charmant : au bord de l'eau, vue sur le coucher du soleil sur la Loire, les pieds dans le sable. Quel bonheur de boire et manger après une journée intense et quelle satisfaction d'avoir réussi malgré les embûches ! Retour au camping de nuit. Heureusement, nous sommes équipées, ce sont les dernières 40 minutes avant le dodo ! Petit SMS du responsable du camping qui me dit qu'il est inquiet, car nous ne sommes toujours pas rentrées et qu'il fait nuit. Je le rassure, nous sommes là dans 5 minutes, je lui raconterai nos mésaventures demain ☺.

**Judi 8 août :** nous nous octroyons une journée de repos et balade à pied autour du camping. L'occasion pour Tessa de pratiquer sa conduite à une main et de parcourir le camping à la recherche de copains. Carnet de voyage à compléter, un peu de cahier de vacances aussi, jeux de société et surtout : préparer le gros voyage de demain : Chambord, qui est beaucoup plus loin : 3 heures de vélo pour l'aller... J'angoisse. C'est loin Chambord ! Je me dis que vu nos péripéties d'hier, il est peut-être plus sage d'utiliser un joker, en l'occurrence le train ! J'avais envisagé cette option en choisissant mon camping : en cas de fatigue ou problème, chacun des châteaux devait être accessible en train pour y mettre les vélos et revenir facilement. Ainsi, je prends des billets pour la ville de Mer, plus petite et plus proche du château que la ville de Blois. Je n'oublie pas de prendre une réservation obligatoire à 1 euro pour nos vélos. Problème et chose que je n'avais pas anticipée : il y a de nombreux TER dans la journée mais seulement 3 d'entre eux acceptent les vélos ! AAAAAHHHHH NON ! Cela nous laisse peu de largesse dans notre timing. Entre le train aller et celui du retour, il va falloir compter le trajet vélo (environ 1h), la visite du château et des jardins et le trajet vélo retour. J'explique à Tessa le défi (sachant que Chambord est un très gros château) et j'achète les billets ! Le soir, je prends le parti de télécharger l'application GéoVélo (<https://geovelo.app/fr/>) et de brûler GoogleMaps (par la pensée seulement, car j'ai besoin de mon téléphone). Puis dodo.

**Vendredi 9 août :** Ce jour-là, grâce à une meilleure préparation, train, voie verte, visite, re-voie verte et train retour : tout se déroule au millimètre près ! L'arrivée au château de Chambord est tout à fait exceptionnelle lorsque nous prenons la route de la Reine qui traverse la forêt et qui vous amène sur l'allée principale. Cette allée n'est praticable qu'à vélo. Un gros plus par rapport aux voitures qui arrivent directement sur les parkings payants. Le château quant à lui est impressionnant et on peut facilement y passer la journée. Les jardins peuvent se parcourir à vélo également. Nous avons pu profiter, avec un bon rythme certes, mais nous avons vu tout ce que nous voulions voir. Inutile de préciser que chaque château dispose d'un grand parking vélo gratuit. Et ça on aime ♥. La traversée de la forêt de Chambord était une aventure cela dit, car si elle est superbe, elle est aussi infestée de taons. Et leur échapper lorsque l'on transpire à vélo... ce n'est pas simple ! Je me suis dit que plus on roulerait vite, plus ils auraient du mal à nous rattraper... mais apparemment non ! Autre chose aussi à laquelle je n'avais pas pensé : un VTC n'est pas un VTT (auquel je suis habituée). Là où ma fille roulait pénarde sur les petits bancs de sable au milieu des forêts, moi je peinais à garder l'équilibre. Je ne m'y attendais pas... Le retour au camping est agréable, petit foodtruck, douche et dodo !







**Samedi 10 août** : C'est la dernière journée où nous pouvons pédaler. Nous décidons d'y aller tranquille et de prendre le temps de visiter la très jolie ville d'Amboise. Au programme : visite des petites ruelles pavées, shopping dans les petits commerces, resto, petit train touristique et atelier cartes postales (oui nous sommes de bonnes touristes !) C'est aussi l'occasion de rendre nos vélos. Tristes de s'en séparer mais il faut bien. Le soir, j'ai réservé 2 places pour assister à des reconstitutions historiques et théâtrales au château d'Amboise et aussi pour assister au superbe coucher de soleil sur la Loire. Le spectacle terminant vers 22h30, il nous faudra rentrer de nuit à pied jusqu'au camping. Je décide d'emporter tout le matériel réfléchissant et les puissantes lumières de nos vélos pour être vues sur les chemins de campagne non éclairés et sans trottoir qui nous ramèneront au camping. Lorsque nous y arrivons sur les coups de 23h30, nous rêvons d'une seule chose avec la moitié de l'été : une douche ! Je croise alors Jean-Yves, le chef du camping, qui nettoie les sanitaires et qui me dit que l'accès n'est pas possible car il vient d'y mettre un produit.... Ahhhh ! Décidément, pas de bol, ce sera donc la toilette du chat pour Tessa et moi ! Nous sommes éreintées et avons besoin de dormir. C'est Jean-Yves qui m'achèvera pendant notre discussion nocturne, en m'apprenant, à quasiment minuit, que depuis le début nous nous trompons de route entre le camping et Amboise et que nous rallongeons le trajet d'au moins 40 minutes avec le détour que nous faisons. Chemin initialement défini par... (je vous le donne en mille) ... Googlemaps bien sûr ! Ah, je préfère en rire qu'en pleurer. Il est temps de dormir tout en se disant qu'au moins demain, le chemin sera moins long avec les sacs à dos sur nos épaules.



**Dimanche 11 août** : le train est à 13h. Nous avons le temps de prendre un bon petit-déj, de ranger nos affaires et de faire des jeux. Puis c'est le départ à pied jusqu'à la gare d'Amboise où notre train arrivera à l'heure, direction St Pierre des Corps, puis Lyon Part Dieu et enfin La Verpillière où Fanny nous attend avec sa Fannymobile. Nous ne sommes pas mécontentes car nous avons hâte de poser bagages et de nous reposer un peu.

**Conclusion** : Après une semaine chargée en émotions en tous genres, nous sommes très fières de nous. Nous avons visité moins de châteaux que si nous avions été motorisées mais qu'importe, nous avons fait ceux que nous souhaitions absolument voir. Sans être au détail près, je dois dire qu'un voyage à vélo doit bien se préparer, surtout avec des enfants (et encore plus si vous êtes le seul adulte responsable car toutes les décisions reposent sur vous). La voiture ne demande que très peu de réflexion contrairement au vélo, je m'en suis vraiment rendu compte à ce moment-là, aussi bien dans les trajets que dans le minimalisme de ce que nous emportons avec nous. Et ça valait le coup car :

- Tessa sait pédaler à une main et lever le bras pour indiquer qu'elle tourne.
- Elle sait aussi se débrouiller en ville et être détendue.
- J'ai découvert qu'elle avait un très bon sens de l'orientation et de l'observation lorsque même moi, j'étais au bout du rouleau.
- Je me sens beaucoup plus à l'aise à vélo, surtout en ville.
- Nous avons pris beaucoup de photos souvenirs sur l'appareil et dans nos têtes !
- Nous avons partagé de supers moments d'encouragements, de récompenses, d'émerveillements et d'amour pendant 7 jours de cet été 2024 !

Les expériences en famille sont les meilleurs cadeaux d'anniversaire qui soient (bon c'est juste un peu plus cher...) Mais si vous hésitez, n'hésitez plus !

**Pour vous donner une idée, voici quelques tarifs :**

Aller-retour en train La Verpillière – Amboise : (un adulte, un enfant, réservé 3 mois à l'avance) : 206 euros

Location de vélos « Loire vélos » : 142 euros (un VTT enfant et un VTC adulte, location de 2 sacoches incluse)

Camping « Le Patis », Nazelles-Négron : 6 nuits en tente bivouac : 217 euros/ location couette, draps et oreillers : 15 euros

A cela, nous avons ajouté les billets d'entrée pour les châteaux, la nourriture et les petits souvenirs (les sacs à dos limitent les achats ☺, c'est un bon plan).

**P.S** : l'application Géovélo, en plus d'être gratuite, est de qualité car elle propose toujours plusieurs itinéraires pour la même destination : sécurisé, rapide, etc. avec le pourcentage de pistes cyclables qui les composent. Je recommande ! Et pour ceux qui penseraient que les Châteaux de la Loire à vélo, c'est tout plat, c'est faux !!! On est revenues avec de belles cuisses fuselées, (surtout ma fille) ☺.

## Le Canal de Bourgogne à vélo

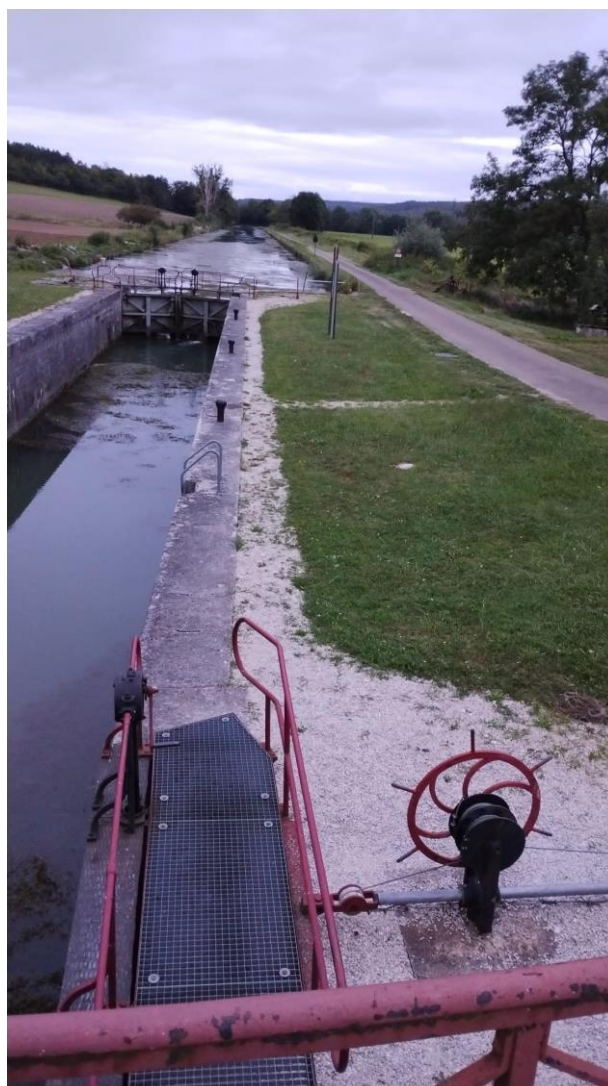
Le récit d'un périple à deux, avec sacoches, tente, crèmes solaires et imperméables

Par Sébastien Danan

Des vacances à vélo? Voilà une idée qui me plaît. Il y a deux ans j'y avais goûté en partant de Clermont-Ferrand pour rejoindre Brives le lendemain, où m'attendait un train pour la Dordogne.

Cette fois, l'idée n'est pas venu d'un impératif ferroviaire, mais d'Elodie, qui ne s'est mise à faire du vélo que cette année. J'étais donc enchanté, mais un peu sur la réserve. Moi qui aime filer comme un fou, saurais-je être assez patient?

Pour celles et ceux qui partiraient avec une moitié à l'expérience cycliste différente de la vôtre, sachez que le Canal de Bourgogne vous fera bouger sur le même rythme. A l'exception de quelques kilomètres sur routes départementales, les 220 kilomètres qui constituent le parcours se déroulent sur une piste cyclable gravillonnée (ou plus rarement bitumée) qui longe un canal, de Migennes (dans notre cas de figure) à Dijon. Des voitures? Sans les quelques camionnettes des Voies Navigables de France, qui empruntent la piste pour aller ouvrir ou fermer des écluses, on oublierait ce qu'est que ces engins. Place aux gracieux hérons, aux indélogeables canards et éventuels ragondins (mignons, mais invasifs, donc plus utiles en pâté). Laissez tomber le contre-la-montre, respirez, et profitez des paysages. Ils sont valonnés et verdoyants, surtout aux alentours de Montbard, et ces dénivelés sont autour de vous et non sous vos roues. Eh oui, un canal, forcément, c'est plat!



Ce constat me donne l'occasion de parler de matériel. Pas besoin du vélo de Miguel Indurain. Une dizaine de vitesses suffiront pour gravir les écluses, avec des pneus d'au moins 32mm de large. Préférez donc une monte confortable, éprouvée et facile à réparer. Un petit nécessaire de dépannage est chose prudente à prendre: quelques chambres à air, des rustines, un jeu de pédales, quelques câbles et les outils pour remplacer tout ça. Même si vous êtes du style minimaliste-imprudent, ne négligez pas un jeu de clés Allen pour régler les selles (des vélos), qui pourront soudainement paraître inconfortables, surtout si c'est la première fois que vous roulez plus de quelques heures consécutives dessus.

Comme il y deux étés en Auvergne, j'ai emporté la tente, clipsée le long du guidon pour contre-balancer le poids des sacoches à l'arrière. Le Canal de Bourgogne est plutôt propice au bivouac, et sur les cinq soirs du périple, nous nous sommes payés le luxe d'un vrai lit en chambre d'hôte seulement le dernier, à notre arrivée sur Dijon. J'ai dit *plutôt* propice, car même en campagne, il faut faire attention où planter la tente. La tombée de la nuit était donc l'heure de *la recherche du coin d'herbe le moins pire*, jeu à rebondissements, où l'espoir du mieux est parfois l'ennemi du bien. Nous avons dormi, le premier soir le long d'un chemin entre un champ et un bois à l'écart d'un village, le second dans le jardin d'une maison d'écluse non-habité (au risque d'être délogés par les gentils employés des Voies Navigables), et le quatrième soir sur un carré d'herbe à côté d'une table à pique-nique.



Quid du troisième soir? Nous sommes tombés sur Bernard! La famille Durupt tient un petit camping admis "aux cyclistes, aux Gaulois, mais interdit aux Romains" dans le jardin de leur maison, dans le village de Marigny-le-Cahouët. Un lieu simple et calme, qui a l'avantage de proposer, en plus d'une douche chaude, une cuisine et une salle à manger. Confort appréciable alors que nous sortions d'une journée entière sous la bruine. Bernard nous a accueillis en nous expliquant la cause qu'il défend depuis près de trente ans: sauver le Canal de Bourgogne de l'oubli des gouvernements, en prouvant que c'est un formidable atout touristique et commercial, apte à acheminer les péniches de fret comme de plaisanciers.

Plus encore que les paysages flatteurs, ce seront les rencontres qui auront rendu notre voyage savoureux. Au supermarché, à Tonnerre, je suis tombé sur un Anglais au chien sympa, avec un accent sud-africain à couper au couteau. Nous avons discuté de-ci, de-là et de mon expérience de stagiaire dans une radio à Johannesburg, ce qui l'a lancé sur sa jeunesse en Afrique - improbable et sympathique. Le matin suivant nous avons trouvé un café dans un petit bled, et celui-là, il fallait le trouver: quatre petites lettres sur la porte d'entrée d'une maison de ville, quelques voix derrière, et en entrant, un simple bar improvisé dans la salle à manger familiale. Le temps d'un verre, la moitié du village a défilé, prendre un blanc, papoter, rigoler, avec nous deux aussi. Il se trouve que notre hôte, Gisèle, tenait cet établissement (clandestin?) depuis les années 1970!

A Montbard, le restaurateur nous a tenu la jambe pour nous expliquer sa sauce gribiche, et au détour d'un vide grenier au village suivant, nous sommes tombés sur Roger Boyard, apiculteur. Chez Gisèle, j'avais acheté le matin même un pot de miel du coin et je me demandais si ce n'était pas le sien. Nous avons ri, c'était celui de son voisin! Si l'archétype du vrai bourguignon existait, ce serait Roger. Jardinier, chasseur, apiculteur, éleveur de poules, retraité de l'industrie, nous avons longuement parlé, de miel, de vin, des différences entre ville et campagne, et du respect du rythme des saisons.

Last but not least, nous repensons à Cathy, rencontre furtive au camping chez Bernard. Sur la route, nous avons croisé beaucoup de promeneurs du dimanche mais très peu de bivouaqueurs. Cathy en était une. Discrète et sympathique, cycliste comme nous, mais pas tout à fait: elle avait roulé en Inde, en Jordanie, et un peu de partout en Europe... Ce qui nous a donné envie de partir encore et ailleurs avant même ce voyage fini.

En parlant de fin, nous sommes arrivés à Dijon sans délais, le cinquième soir. Mon récit vous laisserait penser que c'est du voyage que je fais l'éloge, non de la destination. Détrompez-vous! Dijon est une ville sublime, qui regorge de bijoux architecturaux et d'histoire. Mais c'est là un tout autre sujet pour une toute autre histoire. Bonne route en petite reine!

**Vous avez découvert l'association récemment ?  
Faites-nous part de vos impressions ! Et si vous désirez participer à la prochaine  
lettre « Paroles de pie », je vous invite à m'envoyer vos articles avec  
éventuellement une photo à [contact@apie-asso.net](mailto:contact@apie-asso.net) avant le 25 du mois.**

A bientôt,

**Margot la Pie**



Relecture : Merci à Guy VALENTIN.