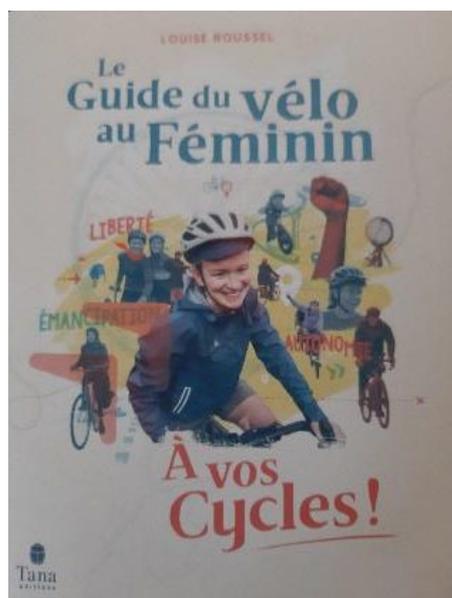


Un peu de lecture pour débiter l'année !

Mon amie Nelly, licenciée au VCMB et grande cyclotouriste, m'a offert pour mon départ à la retraite ce guide. Merci Nelly !

Et quel beau cadeau, elle m'a fait. L'auteure, Louise Roussel, est une jeune femme passionnée de bicyclette. Non seulement elle a roulé et roule toujours et de préférence sur de très longues distances mais elle travaille dans l'univers du vélo. Elle trouve ici le temps de partager sa passion pour accompagner celles qui souhaiteraient débiter à vélo ou accompagner les femmes qui se sont déjà lancées dans de grandes aventures.



Ce guide peut se lire en fonction de l'intérêt que vous portez à certains chapitres ou en fonction de vos besoins.

Vous pouvez commencer par lire les 18 portraits de femme qui accompagnent et illustrent les chapitres dédiés aux conseils.

Certains portraits concernent des femmes adeptes de la longue distance : Sophie a parcouru la Northcape 4000 (relier Turin au Cap Nord) , Lael s'est alignée sur la trans Am (7000 KM) ; Elisabeth a réalisé des Born To Ride, plusieurs diagonales ; certains ont dû la voir sur le dernier PBP. Membre de l'ACP elle a organisé le printemps dernier un 200 féminin au départ de Paris, 200 auquel

participait Nelly ; Swanee a aussi beaucoup roulé mais depuis plusieurs années elle est cadreuse et se consacre au vélo à pignon fixe.

Mais on y trouve aussi Vero et ses randos vélo estivales pour visiter la France, Jacqueline octogénaire qui se déplace toujours à vélo, Masomah, la petite reine de Kaboul.

Autant de portraits, autant de pratiques possibles. Les pages techniques concernent la réparation d'une crevaison, l'entretien du vélo mais aussi l'alimentation, le vélotaf ou la pratique pendant une grossesse. En fait, ces pages pratiques donnent un maximum de conseils pour être le plus autonome possible dans une pratique quotidienne ou pour une pratique plus sportive. Beaucoup de femmes ont pour pratique sportive favorite le vélo et parmi elles, de nombreuses jeunes femmes sont accro à la longue distance sur des aventures plus ou moins médiatisées mais cela ne les empêche pas de rouler.

Danielle CORS

Le guide du vélo au féminin de Louise Roussel TANA EDITIONS