

N° 47

200

TOUTES LES AVENTURES DU VÉLO

JANVIER-FÉVRIER 2026

Planer

MARSEILLE-NAPLES,
AU-DESSUS DU VOLCAN...

- LA QUÊTE DU GRAS EN BORD DE MANCHE
- RIDE THE LINE, LA GUERRE À HAUTEUR DE VÉLO
- L'ART (DÉLICAT) DU HOME-TRAINER

Raid

- NANCY-SOCHAUX, À L'HEURE POUR LE MATCH

Essais

- CANYON ENDURACE ALLROAD
- ROCKRIDER ADVT 900

L'interview

- SOFIANE, FANNY, LE RECORD ET LA RUSSIE

Micro-guidon

- CE QUE DISENT LES CYCLISTES PARISIENNES

FRANCE : 7,90 € - BEL : 8,90 €
CAN : 14,50 \$ CA - CH : 12,60 CHF - LUX : 9,10 €

L 15907 - 47 - F: 7,90 € - RD





06 L'INTERVIEW

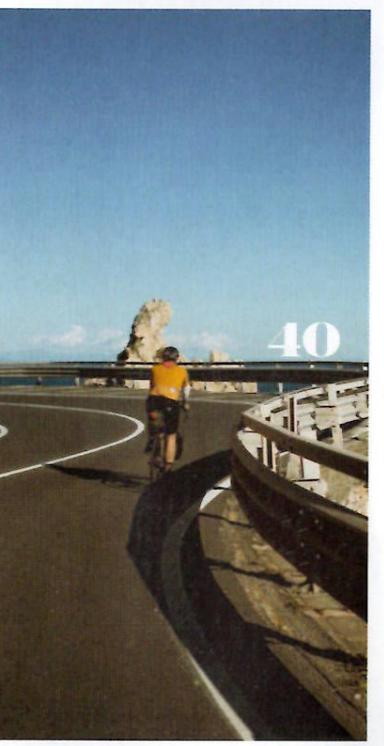
Sofiane Sehili et Fanny Bensussan racontent une (més)aventure russe.

12 RAID

Partant de Nancy, nos héros arriveront-ils à l'heure pour le match à Sochaux?

30 PORTFOLIO

La rétrospective de Romain Abeille.



40 MARSEILLE - NAPOLI

Une épopée franco-italienne détendue de la moustache, mais pas de l'amitié.

60 LA QUÊTE DU GRAS

Sans lui, nous ne sommes rien. Plongez avec nous dans l'élément lipides.

74 ROULER AU PIF

Marco est aveugle du nez. Heureusement, Christophe renifle pour lui leur Grenoble-Menton.



80 RIDE THE LINE

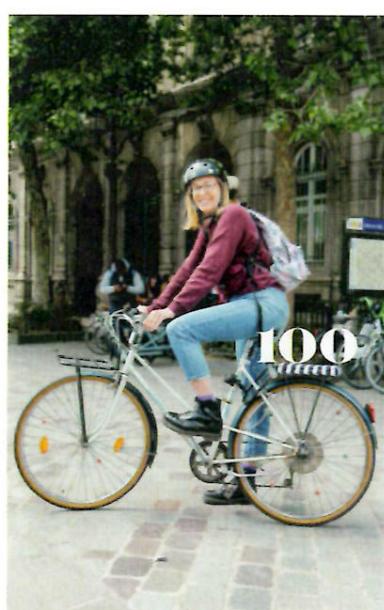
La ligne de front ukrainienne filmée à hauteur de vélo : un documentaire inouï.

88 RENCONTRER

Les "mermercredis" de Caen (éloge de la routine poétique et du café de la Marine).

100 VELOTAF AU FÉMININ

Les filles qui roulent à Paris ont des trucs à vous dire.



94 MON VIEUX

Denis Leonard

98 DÉBUTER

Le home-trainer est ton nouvel ami. Comment l'accueillir à la maison ?

110 NOS MONTURES

→ Canyon Endurace AllRoad
→ Decathlon / Riverside ADVT 900

114 LES TESTS DE LA RÉDACTION

Ceux qu'on garde, et ceux qu'on veut...

120 L'ANNÉE PROCHAINE, JE LA FAIS

La Cézanne Cyclo Classic, testée pour vous à Aix-en-Provence.



124 UN PROBLÈME, VOS SOLUTIONS

Je me surprends à parler tout seul en roulant. Dois-je m'inquiéter ?

125 ABONNEMENTS

Désormais, c'est en six-pack.

126 STEIN FAIT UN RÊVE

Miroirs, mes beaux miroirs.

127 SOPH' POSE UNE MINE

« Pédale plus fort ! »

128 CULTURE

Dans la bibliothèque de 200.

130 ROUE LIBRE

Le journal d'un journal.

200

- Est une publication bimestrielle de Foutrement Large Éditions,
- SCOP ARL au capital de 76 000 euros, RCS Clermont-Ferrand.
- Siège social : 124 rue de la Tourelle, Le Bourg, 63160 Saint-Julien-de-Coppel.

N°47
JANVIER - FÉVRIER 2026

www.200-lemagazine.cc
Facebook & Instagram : 200magazine

CPPAP 0929 K 92438 ISSN 2274-8210.
Dépôt légal à parution.

Rédaction et courrier
124 rue de la Tourelle, Le Bourg, 63160 Saint-Julien-de-Coppel. Tél. 06 31 89 82 94.
[Mail redaction@200-lemagazine.com](mailto:Mail.redaction@200-lemagazine.com)

- Directeur de la publication
François Paoletti
(francois@200-lemagazine.com)
- Rédacteur en chef
François Paoletti
(francois@200-lemagazine.com)
- Édition
Alain Servan-Puiseux
(alain@200-lemagazine.com)
- Directeur artistique
Matthieu Lifschitz
(matthieu@200-lemagazine.com)
- Directrice administrative et abonnements
Claire Leyreloup
(abonnements@200-lemagazine.com)
- Directeur publicité et développement
Pierre Labardant
(pub@200-lemagazine.com)

Rédacteurs et rédactrice de ce numéro
François Paoletti, Matthieu Lifschitz, Alain Servan-Puiseux, Christophe Ruhl, Patrick Miette, Sandra Jacques, Clete Purcel, Tom Le Dren, Stein van Oosteren.

Photographes Thomas Michard, Romain Abeille, Matthieu Lifschitz, Milopix, Igor Volochiy, Clete Purcel, Margot Canton Lamousse, Clément Cangiano, Julien Leyreloup.

Illustrations Matthieu Lifschitz, Zorian Sush, Sophie Brohard.

Correction Mélanie Rebillaud.

Site Internet Laetitia Lesnier (mimosarama.fr).

Abonnements Un an 6 numéros France métropolitaine : 42 €, Europe : 51 €, Monde : 54 €. Deux ans 12 numéros France métropolitaine : 78 €, Europe : 95 €, Monde : 102 € Bulletin en page 125. abonnements@200-lemagazine.com

Conseil en diffusion
Destination Media, Cédric Vernier.
Tél. : 01 56 82 12 01.

Diffusion MLP.
Impression Ce numéro a été imprimé à 22 320 exemplaires par l'imprimeur Mordacq, rue de Constantinople, 62120 Aire-sur-la-Lys.



Origine papier : Finlande - Lohja - 2.557km
Taux de fibres recyclées : 0% ;
Europosphère : PTOT de 0,005 kg/tonne

Pas de reproduction ou diffusion sans l'accord du magazine. Merci.

UNE MERMERVEILLE



Les rituels, dadaïstes et précieux "mermerredis" (comme « mercredi à la mer ») de Caen durent depuis 2019 : Caen - Ouistreham aller-retour par la voie verte avec passage au bistrot, chaque mercredi à 7 h 15. La micro-aventure répétitive de 30 km est devenue un rendez-vous collectif involontaire, poétique, politique, et très humain. Une merveille.

Nvette
Au bout du quai de Ouistreham,
Embarquement chaque mercredi.

TEXTE : ALAIN SERVAN-PUISEUX
PHOTOS : CLETÉ PURCEL



Belle équipe
Benjamin, Antoine (devant),
Thomas, Victor, Achille.



Ouistreham, les ferrys s'en vont penduler vers l'Angleterre. Les mots aussi embarquent et s'ébrouent dans le gris du large. Ils en reviennent un peu changés. En français "la routine" suinte l'ennui et le besogneux. Les Anglais disent "une" routine et sont plus tendres. Une routine n'est pas une répétition mortifère. C'est une bonne habitude, un plaisir, un effort auquel on se tient, volontairement — et qui vous tient un peu, aussi. Celle qu'ont inventée Benjamin Le Roux et Antoine Giard est cycliste, drôle, et involontaire. Elle est née du « Faites-en d'abord un et après on verra » retourné en 2019 par un sceptique. Depuis, la belle équipe a roulé environ 350 Caen - Ouistreham et retour par la véloroute, options Café de la Marine et grattage d'un Cash comprises, soit 10 000 km d'obstination matinale à se réapproprier sa vie.

« TU AS DÉJÀ FAIT QUELQUE CHOSE »

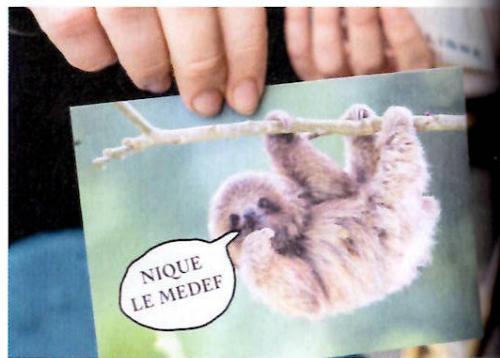
Le rendez-vous est donné « sans inscriptions ni communication » chaque mercredi que le calendrier fait, à 7 h 15, au "pont vert" qui marque le début de la véloroute — et tant pis s'il a été repeint en rouge pétant. Cela qu'il pleuve, vente ou neige — c'est arrivé une fois, dans le dernier cas. Départ après les petites nouvelles d'usage, mais sans trainer. Le tracé est rectiligne. Les vélos le connaissent par cœur. Côté matériel, « ça s'est embourgeoisé depuis les premières éditions », reconnaît-on, mais on est encore loin du peloton du Tour. La véloroute est strictement rectiligne. Elle croise une route et un monument du Débarquement, le Pegasus Bridge. « Vous connaissez le trajet, vous l'avez roulé en allant prendre le ferry pour aller voir les Beatles », rappelait le carton d'invitation envoyé à 200 — lire notre numéro 40.

Ce mercredi-là, en plus du duo original et de 200, il y a Achille, Victor,

et Thomas. Le jour rattrape après quelques kilomètres les six aventuriers au petit cours. Le déroulé de la sortie est simple et immuable. Double charme. À mi-parcours, le pont. Au bout de la véloroute, la petite place de Ouistreham et le Café de la Marine. À 8 heures les vélos s'empilent dehors et les cyclistes autour d'une table, sauf le préposé aux croissants. Café, croissants, recafé. À 9 heures, départ. Le Cash à 5 euros a rapporté 5 euros. C'est déjà une bonne journée.

Benjamin : « À 10 h 30, tu es rentré et tu as déjà fait quelque chose. Tu économises le psy. Ça fait du mercredi le plus beau jour de la semaine. »

Achille a commencé au lycée. Il est aujourd'hui étudiant et a même converti sa mère : « Tu te sens un peu Superman, quand même. »



66 LE MÊME AMOUR DE LA PERFORMANCE RÉPÉTITIVE...

LES VARIATIONS INFIMES

Antoine et Benjamin animent ensemble le collectif Plein Temps Libre, qui se situe « quelque part entre le syndicat et l'association sportive ». Antoine est graphiste et artiste, Benjamin architecte. Ils ne se laissent pas déborder par le travail, c'est volontaire. Ils partagent une même et très sérieuse conscience de l'utilité fondamentale des entreprises poétiques et du second degré. Le collectif est très fier de sa boîte aux lettres, posée sur la porte d'un cimetière du centre de Caen.

Son manifeste, disponible à l'adresse toutcliquer.org, résume par l'absurde et l'auto-interview la conviction profonde de l'utilité du « rien foutre », et de la valeur du temps perdu. « Travailler moins pour travailler moins » en est le très beau slogan. Les « mermerredis », une application. La blague s'est installée toute seule, mais elle dure, parce qu'elle a grandi. Les deux premières années ont donné lieu à autant de comptes rendus parfaitement imaginaires de la promenade. Ensuite dirait-on, elle n'en a plus eu besoin. « Des fois on est deux, des fois 5, 7 ou 12. Et ce qui

est marrant, c'est de ne pas savoir qui va être là. »

Tous les participants cultivent un même amour de la variation infime et de la performance répétitive, de l'impermanence en slow motion. On voit passer les saisons. On a vu naître cette plateforme de béton qui a rongé la plage. Pendant sa rénovation, l'équipe a trompé La Marine avec Le Havane, tout proche. On sent que la relation reste compliquée. L'ambiance lounge fait tiquer. Sourd une pointe de regrets des odeurs de clope et du skaï rouge. Thomas, philosophe répétitiste et trempeur de croissants : « Faire tout le temps la même chose, c'est clairement un entraînement pour la retraite. Comme de toute façon on n'en aura pas, on la prend maintenant. » Surtout, on rigole énormément.

LA JOLIE PLACE

À 10h30 donc, tout le monde est revenu à Caen — son Orelsan, ses rues en béton d'après-guerre, sa grisaille de ville pas portuaire, mais un peu tout de même. « Il se passe toujours quelque chose, mais ce sont de petites choses », dit Benjamin.

Principe

Une fois par semaine, décider de son temps.

Cache-cash

Le jeu à gratter fait partie du cérémonial. Comme le second degré.

Le rituel a développé sa propre douceur. Ceux qui sont empêchés d'y participer se réchauffent à distance en sachant qu'un ou plusieurs autres ont roulé, ce mercredi-là. Évidemment, les salariés ordinaires sont à la peine. Certains prennent parfois une RTT pour participer. L'équipe sans doute roule pour eux, au nom d'une réappropriation du temps qui ne dit pas son nom.

« La grande affaire, dit curieusement Benjamin, c'est le travail. On finit toujours par parler travail et temps libre. » Ou libéré. Ou reconquis. Le « mermercredi » a pris une jolie place dans pas mal de vies. Un peu bâquille, un peu libératoire, un peu résistant dans une société qui regarde de travers ceux qui se posent sur un banc. Le principe de départ était qu'en cas de grattage du gros lot au Cash, l'équipe saute dans le ferry et ne revienne pas. Pas sûr que ce soit la vraie motivation. « On nous demande souvent si on ne s'ennuie pas. » La réponse est non. Et la tentation fabuleuse, de retourner la question. ■