



Le mot du président

Début d'année prometteur, puisque 50% de l'effectif du club a participé à tous les rallyes. Cette année sera marquée par la concentration féminine organisée par la FFCT « Toutes à Paris » ; à cet effet, je vous invite à les accompagner, messieurs, et toi Michèle, à y participer. Je compte sur vous pour nous communiquer vos idées, vos suggestions afin d'alimenter un article dans votre journal. Merci à toutes et à tous et bonne route !

Cécil

La vie du club

Les inscriptions. Elles se sont déroulées le 12 janvier au local ; nous comptons, à ce jour, 26 licenciés et 10 membres honoraires.

L'Assemblée générale. Elle a eu lieu comme les autres années dans le local que le club nautique nous prête aimablement. Il est regrettable que tous les licenciés ne se déplacent pas à cette occasion.

Trois membres sortants du CA ont été réélus ainsi que Claude MARTIN qui avait posé sa candidature ; en conséquence de quoi le Conseil d'Administration se composera de 7 membres en 2012.

Le repas qui a suivi cette AG, s'est bien déroulé malgré quelques frayeurs en début de soirée consécutives à une erreur de calcul du nombre de convives, mais grâce au professionnalisme du personnel de Desco Traiteur tout s'est bien terminé.



Merci à Claude et à Freddy pour leurs animations qui nous ont conduit aux confins de la nuit...

Nos dernières rencontres

En janvier peu de sorties et encore moins en février à cause du froid, à l'exception des grands rouleurs qui ne veulent pas perdre la forme.

Comme tous les ans « Les Retrouvailles » marquent le redémarrage de la saison, nous étions 12 ; à la randonnée du Dragon à St Michel, encore 12 et pour le 1^{er} trophée du Codep « Par Monts et par Vaux », à Bondoufle, record battu, 13, ça nous portera chance pour le reste de l'année !

Notez sur vos agendas

Au cours du trimestre qui commence, nous participerons à huit randonnées ou longues distances organisées par nos voisins et il est prévu quatre sorties club.

En mai, une semaine de cyclotourisme à Erdeven, dans le Morbihan, au Village Vacances de Keravel, proche des sites mégalithiques de Carnac ; neuf personnes y participeront.

DES IMAGES...

De l'Assemblée générale le samedi 21 janvier...

...et le lendemain matin dix courageux marcheurs...



De la randonnée des « Retrouvailles » le 26 février



D'un passage à Perthes le 20 mars, jour du printemps !



Freddy et Robert pendant la Diagonale Hendaye - Menton



En duo sur la Diagonale Hendaye – Menton

Le trimestre dernier nous avons laissé Freddy et Robert, le mardi 28 juin 2011, au cours d'un bon gueuleton à l'hôtel SANTIAGO pour fêter leurs retrouvailles. Freddy qui arrivait de Strasbourg avait 1 202 km dans les jambes.

HENDAYE / MENTON

(ou la deuxième partie de STRASBOURG / MENTON)

MERCREDI 29 JUIN HENDAYE / MONTREJEAU 232 km.

Ce matin il pleut, le patron du restaurant nous rassure : « La pluie va partir avec la marée », mais il ne nous dit pas l'heure de la marée... En route pour Bayonne.

La pluie s'est arrêtée, nous longeons l'Adour jusqu'à Peyrehorade. Nous croisons, à Urt, Bernard Deloffre qui arrive de Strasbourg ; échange de photos et d'infos puis chacun suit sa route. Énormément d'arbres à kiwis sur ce tronçon, dommage qu'ils ne soient pas mûrs.

13h 00, nous nous arrêtons à Labatut au routier dans lequel hier j'ai pris le p'tit dej. La patronne se rappelle de moi ! Elle nous installe à une table puis repart ; 15 minutes plus tard elle revient nous voir : « Vous n'avez pas commencé à manger ? Les entrées sont en buffet libre... » 15 minutes de perdues. Pointage à l'usine du gaz de Lacq, Robert est dans son élément !

Nous arrivons vers 20h 00 à Tournay sous un crachin pénétrant qui donne une ambiance de Toussaint. Rien d'ouvert, Rob commence à s'inquiéter ; « Freddy où est-ce que l'on va manger ? » « Je ne sais pas, il te reste des bricoles dans ta sacoche ? » Voilà mon Robert tout dépité. Soudain un bruit d'accordéon sort d'un café que l'on n'avait pas vu. On y entre, un lieu unique de par sa vétusté. J'ai l'impression que les propriétaires s'efforcent de le garder dans son jus. Un poêle à bois au milieu de la salle et un joueur d'accordéon qui fait son récital. Instant magique que l'on savoure.

Le gérant vient de prendre ce commerce. Il regrette de ne pouvoir nous servir car le cuisinier n'a pas encore pris son service. Après plusieurs minutes nous arrivons à le persuader ; il part en cuisine puis revient : « Je peux vous proposer une entrée de crudités avec de la terrine maison, une entrecôte avec des pâtes, du fromage *ossau iraty* et sa confiture de cerises ». Robert renaît, il téléphone à Denise pour lui donner de nos nouvelles. Nous avons passé plus de temps que prévu pour cet arrêt. Dehors la brume est tombée, nous enfilons nos gortex et allumons nos lumières.

Nous arrivons au camping municipal de Montrejeau vers 23h 30. Pas un bruit, pas une lumière, seul un écran de télé allumé dans une caravane. Rien pour s'abriter, nous allons dormir dehors. Je lis dans le regard de Rob toute sa déception. Ce soir pas de douche, il fait trop froid. Mais le gardien de nuit qui a vu la lumière des sanitaires s'allumer vient nous voir et il nous propose de dormir dans la caravane qu'il réserve pour ses enfants en période de vacances, nous acceptons avec joie ; je lui donne 5 € pour le remercier, il est content, nous aussi... Bonne nuit !

JEUDI 30 JUIN MONTREJEAU / MARSEILLAN 337 km.

Départ 4h 20, il fait froid, +12°C. Un vent assez favorable nous pousse jusqu'à Carbone. C'est un jour de marché, les camelots déballet leurs marchandises sur les trottoirs du centre ville. Dans le seul café ouvert, où nous nous arrêtons pour déjeuner, il règne une bonne ambiance de village.

Le midi nous pique-niquons à l'ombre des platanes sur la place de Fanjeaux (tomates, jambon, chips et yop). La digestion se fera durant la bonne descente qui nous mène à Bram, où nous tamponnons nos carnets de route chez un coiffeur.

Une pause photo s'impose devant la cité de Carcassonne. Nous sommes conscients d'être privilégiés, de vivre un moment unique, il fait beau et chaud et nous sommes dans les temps.

À Trèbes, nous passons sur le canal du midi ; il y a un embouteillage de bateaux pour passer l'écluse. Nous nous arrêtons pour regarder le spectacle, certains voulant en doubler d'autres et nous assistons à une belle envolée de noms d'oiseaux. C'est un peu contradictoire avec les brochures nous vantant le calme de la navigation sur les canaux...

Il fait très chaud cette après midi, 38°C ; ce tronçon entre Trèbes et Béziers ressemble à une traversée de désert. Un vent chaud et défavorable nous dessèche la bouche. C'est à Capestang que dans une petite épicerie nous achetons un panaché et un esquimau. Nous ne restons pas longtemps dans Béziers. C'est à la sortie de la ville en direction de Sète, dans une cafétéria, que nous reprenons des forces ; nous en avons besoin car l'après-midi à été chaude et rude.

Une ambiance de vacances règne à Marseillan plage, beaucoup de monde, la fête foraine bat son plein. Après d'après discussions avec les vigiles d'un gros camping, ils nous tolèrent si nous restons discrets et disparaissions avant le levé du jour.

VENDREDI 1^{er} JUILLET MARSEILLAN / DRAGUIGNAN 303 km.

Départ 4h 15. Ici le vent est maître, à partir d'Aigues-Mortes et jusqu'à Rians (~150 km), nous roulerons avec le mistral de coté ou de face, avec des bourrasques qui stoppent net le vélo. À une moyenne de 13 km/h nous arrivons avec une heure de retard à Arles. Il fait chaud, nous nous contentons d'une salade, assis à la terrasse d'un café. Durant une bonne partie de l'après midi, le mistral nous chahutera. On n'avance pas, je fais et refais de savants calculs, si nous continuons à cette allure, c'est une nuit blanche qui se profile à l'horizon.

À La Roque d'Anthéron nous nous arrêtons pour nous désaltérer dans un café. Je n'ai pas vu que Robert se trouvait jusque derrière moi, si bien qu'en descendant de vélo je lui décoche un coup de pied. Et voilà mon Bébert par terre, les pieds coincés dans ses cales...

« Tiens, j'ai l'impression que mon coup de pédale devient plus léger... ». C'est le vent qui, après nous avoir testé durant une bonne partie de la journée, a capitulé. De très beaux paysages à partir de Rians. À Salernes, petit village provençal, nous nous attablons à une terrasse sur la place du village, des pâtes au menu. Nous arrivons de nuit à Draguignan, pas de coin tranquille en ville, nous décidons de prendre la route de Grasse puis de nous arrêter dès que l'on trouvera un endroit propice. C'est sur un petit carré de pelouse en surplomb de la route que nous poserons nos duvets. Après avoir dormi la veille sur des cailloux, nous trouvons ce couchage très confortable... Ce soir pas de douche, à peine couché, tout de suite endormi !

SAMEDI 2 JUILLET DRAGUIGNAN / MENTON 128 km.

Départ 4h 00. En route pour Grasse, les pendules sont remises à l'heure, nous sommes de nouveau dans le timing. C'est donc en toute décontraction que nous enchaînons les bosses qui nous conduisent vers Grasse. Dans la ville, nous avons un peu de mal à trouver la bonne route qui va nous mener à Villeneuve Loubet. À Nice nous avons trois possibilités pour rejoindre Menton, je demande à Rob de choisir entre la basse, la moyenne et la haute corniche. Il me laisse le choix. Je décide de prendre la moyenne jusqu'à Èze puis de passer par la Turbie avant de terminer en beauté jusqu'à Menton. Rob m'avouera plus tard qu'il pensait, en son for intérieur, que j'allais choisir la basse corniche, car à Nice, chose que je n'avais pas deviné, il n'est pas au mieux de sa forme ; comme à son habitude, il ne dira rien durant la montée. Nous faisons une halte rafraîchissante avant la délivrance.

Notre arrivée au commissariat à 13h 00 sera suivie d'une bonne bouffe dans un restaurant face à la gare ; retour le soir même dans un train couchette ; le soir au départ nous sommes six dans le compartiment et plus que deux le matin à notre réveil, est-ce nos ronflements qui auraient fait partir nos voisins ?

Trois mots sur Rob : un **bon** coup de pédale, un **bon** coup de fourchette et au **taquet** dès son réveil.

Une Diagonale comme je les aime avec des nuits à l'ARRACHE.

1 202 + 232 + 337 + 303 + 128 = 2 202 km

~~~~~  
Pour clore mon cycle de 9 Diagonales, il ne m'en reste plus qu'une, la royale MENTON / BREST, avec pour terminer (si tout se passe bien...), un plateau de fruits de mer sur le port de Brest.

**FREDDY**

## Rubrique SÉCURITÉ

Un point important qui a été mis en exergue lors d'une commission Sécurité Ligue/CoDep. Le délégué sécurité Club (DSCL) est là pour défendre notre propre sécurité et nos droits à la route. Trois domaines ont été stigmatisés : 1°) Tout cyclo de base est le premier acteur de sa sécurité en tant que premier indicateur des anomalies dangereuses du réseau routier (fiche FAIDAIR).

2°) Notre responsabilité de cyclo est directement engagée dans 1 accident grave sur 2, à cause de nos propres comportements.

3°) Le réseau des délégués sécurité des Clubs, est aujourd'hui, très bien outillé pour faire traiter les anomalies dangereuses aux niveaux d'interventions idoines dans les institutions en charge de l'aménagement des infrastructures routières. Il faut simplement être patient, présent, diplomate et tenace. Les Présidents de Clubs ont un rôle essentiel au sein de la démarche sécuritaire globale. **Nos accidents graves** : 1/3 à cause des anomalies du réseau routier ; 1/3 à cause de nos propres comportements (2 domaines d'actions privilégiés et passionnants pour nos délégués sécurité). En résumé, voici dans le détail les causes des accidents des cyclotouristes : **Responsabilités Tiers (51,5%)** - anomalies du réseau routier 33% ; infractions des automobilistes 13,5% ; personnes et animaux 5%. **Responsabilités cyclos (48,5%)** - matériels 7,5% ; malaises 3% ; maîtrise individuelle insuffisante 15% ; maîtrise insuffisante en groupe 20,5% ; refus de priorité 2,5%.

Un slogan "**La Sécurité, la priorité de la FFCT**".

Une fois de plus rappelons que **nous sommes vulnérables et que la vigilance, le respect d'autrui et du code de la route nous permettent une sécurité renforcée.**

## Rubrique SANTÉ

Autant que faire se peut, mieux vaut prévenir que guérir. Il est vrai que mon message vaut ce qu'il vaut et certains s'assièrent dessus, je n'en suis pas vexé pour autant !

Qu'est ce qui tue plus dans notre société que le tabac, la pollution, la criminalité, le suicide et les accidents de la route ?

**LA POSITION ASSISE !**



- Et si ça ne va pas mieux, un seul remède, conseillez lui la pratique de la bicyclette.

A la cueillette de baies sauvages, aux champs, à la chasse, ou aux tâches domestiques, l'essentiel de nos vies se passait autrefois en position debout. Mais avec l'avènement de la télévision, du bureau, puis de l'ordinateur, nous passons aujourd'hui plus de temps assis que jamais dans toute l'histoire de l'humanité : 9,3 heures par jour, c'est-à-dire encore plus que dans notre lit (7,7 heures par jour).

**Nos corps n'ont pas été prévus pour ça.**

Que vous soyez devant votre écran, votre télévision, votre assiette, en voiture, ou tout simplement dans votre canapé, votre corps souffre... et votre espérance de vie diminue. Et le phénomène prend aujourd'hui des allures d'épidémie avec la généralisation des ordinateurs.

La première conséquence pour notre santé est bien sûr **l'obésité**

Cela s'explique par le fait que la position assise n'entraîne quasiment aucune dépense énergétique.

Par rapport à la position assise :

- vous consommez 10 % de calories en plus lorsque vous êtes debout ;
- vous consommez 15 % de calories en plus lorsque vous mâchez du chewing-gum ;
- vous consommez 150 % de calories en plus lorsque vous marchez ;
- vous consommez 220 % de calories en plus lorsque vous montez des escaliers.

Comment la position assise vous détruit.

A peine êtes-vous assis que :

- l'activité électrique dans vos jambes s'interrompt ;
- votre consommation d'énergie descend à 1 calorie par minute ;
- les enzymes qui aident à casser les molécules de graisses baissent de 90 % ;

Après deux heures :

- votre taux de cholestérol HDL, ce que beaucoup de médecins appellent le « bon cholestérol », baisse de 20 %.

Après 24 heures :

- l'efficacité de l'insuline baisse de 24 % et le risque de diabète augmente.

Conclusion

Vous devinez ce qu'il nous reste à faire...

**du vélo sans selle !**

