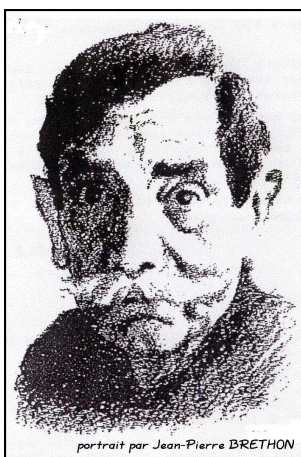


Le Bulletin des cyclos qui ont le temps

« Restons prudents, nous pourrions mourir dans notre droit..... »

Paul ROUSSEL - ancien président du GCN

Un certain Georges Delcey



Qui se souvient encore de ce personnage exceptionnel venu sur le tard à la petite reine? Vingt ans déjà que tu es parti par une foutue journée de Décembre 89.

Georges Delcey était une figure dans le microcosme du cyclotourisme nîmois. Une figure particulièrement attachante à maints égards. A la première rencontre une chose vous frappait : ses yeux. Pétillants d'intelligence, teintés d'un brin de malignité, ils avaient le tour de l'iris blanc en raison de l'absorption massive de cortisone, médication qui lui permettait de survivre.

Puis en second venaient ses moustaches qu'accompagnait une verve de titi parigot pur jus. Parisien d'origine atteint par un asthme sévère, il dut vendre rapidement son atelier de reprographie pour émigrer vers des lieux plus sains où une survie lui était promise. Il débarqua en ambulance dans un centre de la région d'Hyères. Un bon docteur s'attacha à son cas, devint son ami et par là même lui confia le maniement de son bateau, sa nombreuse clientèle l'occupant de trop. Notre Georges, prudent, naviguait, cabotait le long des côtes, pas question de fréquenter le grand large. C'est ainsi que tirant des bords plus ou moins adroits il finit par amener son embarcation au beau milieu de l'escadre dans la rade de Toulon ! Il en fut chassé *manu militari*, dame ! Que venait espionner ce moustique au milieu de ces mastodontes d'acier bardés de canons redoutables ! Notre « pirate espion », cinquante kilos tout mouillé sur son six mètres, s'en tira par une engueulade homérique, sa bonne foi et sa naïveté affichées étant ses meilleurs garants.

Dans ce numéro

- Un certain Delcey.....pp 1-2
- Un été en Sardaigne (part.2).....pp 3-5
- Cave canem (1/4).....p 6
- Diagonale Dunkerque- Menton (part 1).....pp 7-8
- Monsieur Sécurité.....p 9
- Le Défi mendois.....p 9
- Aquacycling.....p 10
- Annonces TELETHON.....p 10

Un jour le bon docteur après de longs examens lui conseilla d'aller vivre dans une région calcaire, à l'air sec plus sain , le mistral y chassant les miasmes.

La région d'Uzès sembla convenir et il y acheta une petite maison à Castelnau-Valence où il s'installa douillettement avec son épouse.

(La suite en page 2)

C'est là qu'il rencontra Guy Ollier, kiné de son état, qui jugea le bonhomme intéressant et s'attacha sinon à le guérir du moins à améliorer son état. Il faut préciser que ce kiné aimait les patients qui allaient au bout de leurs efforts, il virait les tire-au-flanc, c'était à prendre ou à laisser ! Un fichu caractère lui aussi !

Notre homme respectait au réveil un rituel assez contraignant, des exercices pour expectorer et dégager ses bronches, masque à oxygène et diverses mesures de capacité respiratoire. Durée de la mise en route une heure et demi !!! Précis et pointilleux en toutes choses il notait les variations de son état. Au fil des jours il devint une référence pour la Faculté qui lui demandait annuellement de venir témoigner dans la capitale devant des malades sur l'organisation de son quotidien et où il leur remontait le moral.

Lui, bon prince toujours prêt à rendre service, revenait de son court séjour parisien dans un état limite, limite.....

Le kiné lui conseilla finalement le vélo et c'est tout naturellement qu'il me rencontra pour remettre en état une antique randonneuse. De courtes sorties régulières en petites escapades accompagnées, lui qui ne voyait les pratiquants du vélo qu'à travers les porteurs de journaux ou les champions, prit goût au cyclotourisme.

Autre bienfait, il assumait son autonomie en venant seul à St-Chartes (où j'avais mon atelier de réparations de deux roues) chercher ses médicaments à la pharmacie soit 7 kms quasi en pente. Mais pour le retour il me demandait de l'accompagner pour calmer son angoisse craignant le malaise ou l'asphyxie en remontant. Mais pas question de poussettes, il avait une volonté et une pugnacité peu communes dans l'effort, il fallait qu'il fut vraiment à bout pour qu'il accepte une petite poussée et pas longtemps s'il vous plaît!

Ayant pris confiance il vint participer à l'encadrement des jeunes à l'école cyclo qui fonctionnait en ce temps là au G.C.N.

Malheur à l'automobiliste frôleur, lui qui était d'une rare courtoisie éructait comme un charretier après celui qui avait mis en danger ses petits protégés.

Un cas, ce Georges, toujours le bon mot ou le calembour pour amuser la galerie et toujours la main tendue. Il aimait se prouver dans l'effort qu'il pouvait rivaliser avec les valides et faire la nique à sa maladie handicapante.

Dans cet esprit il réussit un brevet de 100 km et sa grande fierté resta la montée de l'Aigoual en totale autonomie.

Caboteur impénitent il possédait un petit voilier assisté d'un moteur qu'il amarrait au Grau du Roi où il passait du temps au bricolage et à l'aménagement intérieur.

Un jour il eut besoin de remplir des formalités maritimes à la capitainerie de Sète, bonne occasion de sortie sur la journée. Aussi le 15 décembre 89, faisant fi de mes recommandations au vu des nuages qui s'accumulaient, il partit exécuter sa sortie programmée. On retrouva son bateau planté droit dans la plage de Palavas et son corps dans un marais à l'arrière, un coup de tabac violent et subit avait mis fin à l'équipée.

Ce fut son dernier voyage, Georges repose au calme dans le petit cimetière de Castelnau-Valence. Son carré est fleuri de plantes méditerranéennes, une date difficile à déchiffrer indique 1925- 1989 sous un cercle solaire où sont sculptés deux poissons tête-bêche. Sobre, nette, pas de nom ni de fioritures, une tombe discrète comme lui.

Un dernier trait caractérisant le bonhomme, son côté relationnel. Si tu lui convenais il se mettait en quatre pour t'être agréable. Mais un m'as-tu vu qui désirait acheter sa maison lui déplut si fortement qu'il lui annonça son refus par un « Vous êtes trop c.n pour me succéder dans cette maison ! » . Il voulait que le prochain habitant soit en harmonie avec les lieux qu'il avait peaufinés au fil des jours.

Quand je vous disais que c'était un phénomène et que ceux qui l'on connu en parlent encore avec regrets ! Il y a vingt ans et Georges n'avait que 64 ans quand le destin lui signifia de stopper son passage terrestre et de faire beaucoup de peine à sa famille et à ses amis.

Jean-Claude Martin



Un'estate in Sardegna (2^{ème} partie)

par Ghyslaine et Francis PERRAT

Circuit Montagne : Uras, Mogoro, Masullas, Siris, Pompu, Morgongiori, Ales, Monte Arci (738m) Pau, Villaverde, Zeppara, Ales, retour sur Uras

Départ d'**Uras**, vers **Morgongiori** village de maisons de trachyte et basalte adossées les unes aux autres et aux ruelles étroites. Ce village est situé sur le versant méridional du **Monte Arci**, notre destination.

Nous nous sommes dirigés vers le sommet de **Trebina** à 812 m, qui domine la plaine. Une belle montée sur une petite route sinueuse, où deux voitures ne se croisent pas. Arrivés sur les hauteurs, une source nous a désaltérés et nous avons effectué une petite marche pour nous détendre un peu les jambes.



Monte Arci est un massif d'origine volcanique où la nature est intacte. Il est couvert de forêts de chênes verts et de chênes liège mais aussi d'un maquis méditerranéen très parfumé. Le parc naturel s'étend sur 13 560 hectares et offre de nombreuses promenades. Il existe plusieurs parcours allant de 14 kms à 24 kms. Des éoliennes gisent à proximité, elles ne gâchent pas trop le paysage.

J'ai pu déguster une bonne glace, qui venait à point à **Alès** (la première du séjour, vous voyez j'ai été raisonnable). Alès n'est pas la jumelle de notre cher village gardois Alès, c'est une localité située sur les pentes sud-est du Monte Arci dans

une cuvette d'oliviers et d'amandiers. Sa cathédrale San Piètro érigée en 1100 et réédifiée au XVI^e siècle est très riche en marbres.

Ce territoire est connu pour la présence de l'obsidienne, une pierre noire utilisée au néolithique pour la production d'outils et d'armes.

Pau est doté d'un paysage d'une beauté incontestable. Nous avons pu admirer de grandes sculptures réalisées avec l'or noir (obsidienne). On nous avait dit que l'une d'entre elles étaient un primate et qu'elle était la plus haute du monde. Nous l'avons cherché un moment alors qu'elle était sous nos yeux. Je m'attendais à voir quelque chose d'immense, en fait la sculpture mesure environ 2m. Sur le moment, j'ai été un peu déçue, je m'attendais à une sculpture gigantesque, mais 2m c'est peut être haut pour une obsidienne. Après notre visite, nous sommes repartis vers **Uras**.

Circuit Mer et petites montagnes : Cuglieri, Sennariolo, Tresmuraghes, Punta Foghe, Magomadas, Bosa, Modolo, Tinnura, Sagama, Scano Montiferro, Cuglieri

Après Cuglieri, nous avons longé de belle station balnéaire, sous un vent frais, **Tresmuraghes, Punta Foghe, Magomadas**. Nous avons trouvé une crique et nous sommes restés un petit moment à cet endroit pour contempler la mer et entendre les halos des vagues. Nous étions bercés par ce bruit et il a été très difficile de repartir sur nos vélos.



Après avoir longé la plage, nous sommes rentrés dans **Bosa** par le vieux pont à trois arches, où apparaît toute de suite la cathédrale de l'**Immacolata** avec ses couples et son immense clocher. Bosa, sur une petite colline, est bordée de maisons plutôt hautes avec des petits balcons et des atriums importants. Bosa est très coloré, les crépis sont de couleurs pastel différentes d'une maison à l'autre.

plupart des murs des bâtisses et ils sont si réalistes. Sur le long de la route, nous apercevons des villageois qui vendent au pas de leur porte leur propre production de corbeilles et de paniers riches en décorations.

Entre Tinnura et **Modolo**, nous avons entendu pour la première fois les Cigales. Elles sont là et chantent à tue tête.



A Modolo, nous nous sommes arrêtés devant la porte de l'église en bois, gravée, et en forme d'un livre et s'ouvre comme un livre. Cette œuvre imposante est vraiment à découvrir.

Nous passons par **Scano Montiferro**, qui est aussi une localité de forêts de chênes verts, de chênes rouvres et de châtaigniers avant de repartir sur Cuglieri.



Avis aux cyclos

Un petit conseil sur les périodes pour rouler en Sardaigne : Il est préférable de venir au printemps (mai) et en automne (octobre), trop chaud l'été et très sec.

Attention, si vous faites du cyclotourisme en autonomie, la Sardaigne est moins développée que la Corse. il n'y a pas beaucoup de campings à l'intérieur des terres. Par contre, il y a beaucoup de chambres d'hôtes. La vie n'est pas moins chère qu'en France.

(la suite page)

Avis aux cyclos (suite)

Attention aussi aux voitures, car la conduite des italiens laisse à désirer et certaines routes sont peu praticables.

Côté nourriture, il ne faut pas repartir en France sans déguster les bonnes pâtes « al dente » avec toutes sortes de sauces, les pizzas, les pains et gâteaux typiques, le nougat de Tonara et bien entendu les spécialités locales comme les fromages, le pecorino sarde, la liste est longue..... mais pour finir, il faut déguster la Vernaccia, vin classique supérieur à un haut degré d'alcool naturel (de 15 à 18 degrés).

Finalement, il n'en a pas trop abusé, mais il retrouvait presque tous les soirs les amis sardes à la Cantine (lieu de dégustation privé de la Vernaccia)

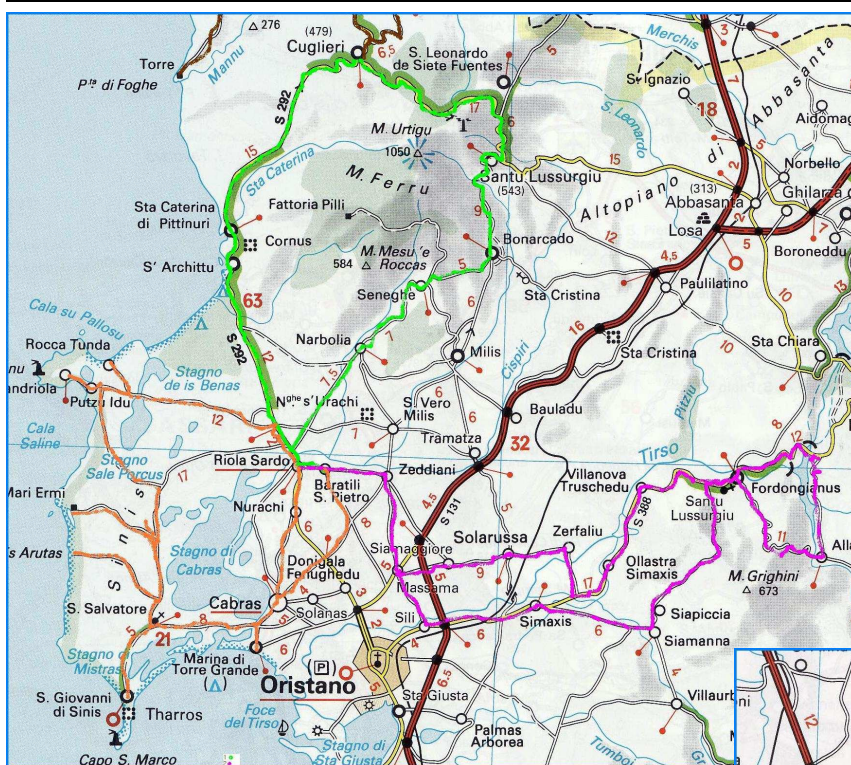
La Sardaigne est une île magnifique, il existe beaucoup de milieux naturels inviolés, plages désertes, petites îles sauvages, forêts et maquis à perte de vue. L'architecture religieuse est présente dans tous les villages, dont certaines églises datent des environs de l'an 1000. Toutes les communes sont dotées chacune d'un riche patrimoine d'histoire, d'art et de culture.

Les Sardes, aiment s'amuser. Les villages organisent les uns après les autres des fêtes populaires, souvent religieuses (processions) avec les groupes folkloriques, les danses traditionnelles. A ne pas manquer...

Allez y faire un tour, les sardes sont très chaleureux et accueillants.

Bienvenuto in Sardegna.

Ghyslaine et Francis PERRAT



Le Professeur C. GURON , aujourd'hui paisible retraité, a abordé au cours de son éminente carrière les sujets les plus épineux de la vie cyclotouriste ; nous avons retrouvé le précieux manuscrit où il traite de la gent canine , dans le numéro de décembre 1990 du Crococyte, bulletin du GCN. Vu l'importance de cette étude définitive d'un sujet toujours actuel, nous vous la diffusons sur plusieurs numéros.

CAVE CANEM (1/4)

Les dangers encourus par le cyclo en rase-campagne sont aussi nombreux qu'innombrables.

Passons rapidement sur le comportement de certains automobilistes , passons également sur l'apéro chez le copain " que je fais moi-même un pastis que tu m'en diras des nouvelles", pour arriver au danger majeur depuis bien longtemps, puisqu'il remonte aux origines même du cyclisme, je veux parler des chiens et de leurs attaques aussi intempestives que bruyantes.

Je ne vous ferai pas l'injure de vous décrire un chien, mon papier se voulant éducatif ; toutefois un bref rappel des caractéristiques principales de l'espèce s'impose. Donc , le chien est un quadrupède généralement poilu, joyeux possesseur de quatre pattes allant en principe jusqu'au sol et d'une queue disposée, si possible, à l'opposé de la tête. Certains casse-pieds ne connaissant rien à la zoologie vont me dire : "Mais les vaches aussi sont fichues comme ça!"

Ici, sourire du scientifique qui répond :

"Si vous coincez la queue d'une vache dans une porte, expérience amusante et facile à réaliser, la vache ne fait pas « Kaï Kaï », le chien si ! Et c'est comme ça que l'on distingue le chien de la vache!"

Pour le taureau il existe un autre test un peu différent que je vous décrirai en détail une fois prochaine.

Les chiens, c'est comme les voitures, les marques en sont nombreuses. Très rapidement nous pouvons citer : l'Espagnol Breton, le Sigisbée lunatique, le Manchot

Maltais, le Craker Belin, le Chiechila , spécialité nîmoise. Bref j'en passe car nous les cyclos nous classons les clébards en deux catégories : les chiens hurleurs et les chiens mordeurs.

Les chiens hurleurs sont principalement utilisés par des populations impécunieuses autant que laborieuses vivant en zones pavillonnaires et qu'une politique concertée de bas salaires prive de la légitime et



réconfortante possession d'une sonnette de porte et d'un réveille-matin. Le chien hurleur supplée avec vigueur à l'absence de ces objets précités et indispensables. Tout cyclo a subi la terrifiante épreuve initiatique que constitue la traversée d'un lotissement à 9 heures du matin. A droite, à gauche, ce ne sont que monstres hurlants et bavants , bondissant et rebondissant sur d'incertains grillages visiblement achetés à bas-prix dans d'éphémères solderies. A peu de frais le cycliste téméraire peut éprouver les mêmes sensations qui durent étreindre le coeur, pourtant endurci, du regretté Livingstone lors de sa traversée de la forêt équatoriale une nuit de rut de félidés.

Mais, et c'est toujours le scientifique qui vous cause, ces chiens hurleurs ne sont pas dangereux. Pourquoi ? Parce qu'ayant la gueule grande ouverte pour hurler ils ne peuvent la refermer sur vos mollets rebondis et vous auriez dû y penser au lieu de me faire perdre mon temps!

**(pour en savoir plus,
guettez le prochain numéro de La Sacoche,
vous ne le regretterez pas)**

(*) Cave canem est une expression latine à l'impératif signifiant littéralement « **Prends garde au chien** »

DIAGONALE DUNKERQUE MENTON (1^{ère} partie) JUIN 2009 par Pascal PONS

Ce lundi 22 juin à 16 H00, départ de Dunkerque, pour la deuxième fois en deux ans, à cause d'inondation et de météo perturbée qui m'avaient contraint à un abandon du côté de Dijon, début juin 2008. (moi, la pluie, j'ai horreur de ça !)

Je me retrouve donc de nouveau devant le désormais célèbre beffroi de Bergues, écoutant le son qui a fait sa réputation dans le film « Les Cht'is » et qui en descend pendant que je poste la carte postale de Départ de Diagonale. Dans moins de 99 heures je devrai pointer au cahier des fous du commissariat de Menton, 1232 kilomètres après celui de Dunkerque.

Départ donc à 16H pour une arrivée avant vendredi 26 juin 20H à Menton. Cela va m'occasionner une nuit complète sur le vélo, mais premièrement, cela ne me déplaît pas de temps en temps, et va surtout bien alléger les trois étapes suivantes, qui en auront bien besoin.

En effet, je ne conçois une diagonale que si elle suit en gros le tracé mathématique d'une ville à l'autre, ne m'en éloignant que pour cause de routes à grande circulation, ou d'absence de route. Donc pour celle-ci, je n'y coupais pas, cela me faisait finir par le Galibier, Vars et la Bonette, ce qui explique mon envie de raccourcir ces merveilleuses étapes montagnardes.

C'est vers Marquion, au niveau de Cambrai, que j'avalais mes dernières calories pour la nuit, à mon premier contrôle, dans une pizzeria vers 21h. Même pas 10 kms après mon redémarrage, au moment du coucher du soleil, la température chute si vite, que je m'équipe en chaud, devant un de ces cimetières militaires, (celui-là était canadien), disséminés sur tout le parcours.

Puis la nuit tombe en allant vers St Quentin, où je fais une bonne pose à la gare, seul bâtiment offrant certaines commodités à ces heures avancées de la nuit. Puis la température chute encore, et je me suis même arrêté pour vérifier que les herbes au bord de la route étaient bien recouvertes de gelée blanche vers Laon, du coup, j'ai eu encore plus froid.

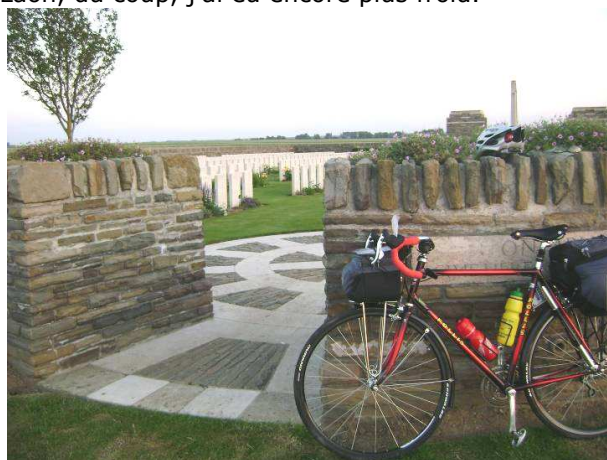


Au second contrôle, à Fismes, à l'orée de la Champagne, je ne trouve rien d'ouvert pour tamponner ma carte, et décide de prendre la photo du panneau comme cela est préconisé, mais j'oublie, et fais celle du village suivant, 5 kms après. (J'espère que cela passera)

Je ne pensais pas cela possible, mais la température descend encore avant le lever du jour et atteint 4 malheureux degrés, et avec la fatigue, je suis transi. Finalement, le soleil se lève franchement, et je déjeune solidement à Epernay, avant d'attaquer les bosses de la Champagne.

La longue plaine plus ou moins bosselée m'amène des villages donnant leur noms aux prestigieux champagnes qu'ils produisent, jusqu'aux bords de l'Aube. Un bon vent de nord-nord-est contribue à m'économiser bien des forces.

Troisième contrôle à Dampierre, et j'y dévore l'unique plat du jour dans un petit café restaurant surtout réservé aux autochtones, il est midi, et j'ai deux heures et demie d'avance part rapport à mon passage l'an dernier, (j'ai aussi pas loin de 1000 kms d'entraînement en plus).



Je rejoins les berges de l'Aube à Lesmont pour remonter la rivière dans un décor très agréable, jusqu'à Montigny-sur-Aube, où je m'étais pris un orage démentiel l'an passé.

Une belle côte dans une belle forêt, et me voilà à Voulaines les Templiers, (contrôle photo) où j'avais dormi il y a un an. Hélas, le petit hôtel a fermé, et il n'y a rien d'autre dans le coin. J'ai donc décidé de pousser jusqu'à Is-sur-Tille, près de Dijon pour prendre tout de même un peu de repos. (Si si, les diagonalistes dorment aussi de temps en temps).

J'y suis donc juste avant que le clocher n'égraine les 8 coups de 20h. Depuis Dunkerque, cela m'a donc fait 533kms en 28h. La diagonale en a pris un coup dans l'aile. J'engloutis tout ce que les aubergistes peuvent me proposer, et je crois qu'à 21h30, je devais dormir.

Evidemment, avec l'avance acquise, sans pour autant la gaspiller, je peux me payer une journée relax avant d'aborder les Alpes. Je pars donc, ce **mercredi 24 juin**, vers 8h30, à fond la caisse, le long de la Tille, sur terrain plat, et par de petites routes, presque jusqu'à l'endroit où elle rejoint sa grande sœur la Saône, à St-Jean-de-Losne. J'y fais tamponner ma carte de route.

Le terrain devient plus vallonné jusqu'à Chaumergy, annonçant les bosses du Jura. Je déjeune dans ce petit village et arrive à Lons-le-Saunier. La sortie de cette ville est épouvantable : 3 kilomètres à environ 12 %, sur un genre de périphérique. Moi qui évite comme la peste ce type de route, je me maudis mille fois. Mais bon, le mal est fait, et, par une route plus calme à tous points de vue, je passe Orgelet, et arrive à travers de vertes forêts à Oyonnax.

Evidemment, si vous connaissez un peu le coin, vous vous dites ; « y va pas passer par les nationales, quand même ? ». Bingo ! Vous avez gagné le million, mais les 10kms de la côte de la forêt d'Echalion, bien que belle, le ferait presque regretter. Heureusement, récompense suprême, la descente est presque continue jusqu'à Chatillon-en-Michaille, où j'atterris à mon hôtel tout juste fatigué, vers 19h, après 211kms. J'en suis à 744kms sur 1232, mais demain, ce ne sera pas pareil.

Jeudi 25 juin, 4h30. je grimpe sur la crête qui me mènera à Seyssel, au bord du Rhône. Je rejoins les berges du lac du Bourget, passe Aix-les-Bains, et perds 1h dans le dédale des pistes cyclables de Chambéry, à la sortie de laquelle un cyclo me rattrape, et me guide jusqu'à Montmélian (contrôle), par des routes très calmes. (C'était un diagonaliste). Si seulement je l'avais rencontré à l'entrée d'Aix ! On discute un brin, (quand on est seul, cela équivaut à quelques barres énergétiques), je petit-déjeune et je repars. Du coup, j'ai quand même une heure de retard sur mon planning, mais je ne m'en fais pas trop,



jusqu'à St Michel de Maurienne, cela n'est pas trop accidenté.

Pédalos, le Dieu des cyclistes, est avec moi, car si le vent me retient un peu jusqu'à Aiguebelle, il s'est mis à forcer, plein dos, me menant à St Jean de Maurienne à une allure phénoménale. Cerise sur le gâteau, Discutos, le Dieu de la tchatche, s'en est mêlé, me fournissant un sympathique compagnon cyclo, pendant près de 30 bornes.

(A suivre dans le prochain numéro)



Monsieur Sécurité

Dans un club Monsieur Sécurité (*) arrive en cinquième position dans la composition d'un bureau. Mais ce n'est pas la cinquième roue du carrosse, loin s'en faut, c'est une pièce maîtresse de l'institution.

Sa fonction est primordiale. Inlassablement il doit rappeler avec tact aux étourdis que la circulation en groupe dans notre douce France est codifiée (ailleurs aussi).

Que le fait de se déplacer gaillardement en vélo ne se fait pas sans danger ni en faisant n'importe quoi ! Nous sommes rarement seuls sur nos itinéraires.

La fourniture cette année de chasubles réfléchissantes lui a été d'un grand secours, lui qui préconisait le port de maillots aux couleurs claires et des réflectorisants, sans compter en hiver le montage des lumières obligatoires. (Loi du 1^{er} Oct 1995).

Il doit aussi faire un rapport comptabilisant les fiches accidents pour la Fédé, gamelles et autres « pépins » graves. Voir les familles avec les responsables du club et éventuellement aider à la rédaction des constats. etc.

Reconnaissons que cette fonction de Mr Sécurité est difficile à assumer par un bénévole.

Pourquoi ? parce que ce dernier est peu écouté et a le sentiment de prêcher dans le désert !

La plupart du temps il ne perçoit en retour de ses remarques que peu de considération ou pire des camouflets discourtois.

Nous arrivons à la période des Assemblées Générales ; je crois qu'il serait bon que les Présidents de clubs rappellent à cette occasion, mais aussi tout au long de l'année, l'existence et la fonction de Monsieur Sécurité afin qu'il ne soit pas perçu comme un empêcheur de cycliser en rond.

Sa présence et ses actions sont essentielles pour tous, ne le décourageons pas, les volontaires se font de plus en plus rares.

Sur nos banderoles officielles il est écrit en grosse lettres que la Sécurité est la priorité à la Fédé. Faisons que ce sage objectif de simple bon sens se traduise dans les faits.

Martin J.C. Communication Codep 30

(*) ou Madame cela va de soit !

Le Défi Mendois.

Le samedi 16 octobre, 28 cyclotouristes, dont 2 dames, sous la houlette du Président du Codep 48 Francis Valadier, ont relevé le défi proposé de rallier la ville de Mende à Nîmes. Le but était de collecter des fonds, ce qui fut fait auprès des Clubs, et d'apporter son soutien à

L'Association François Aupetit

Reconnue d'utilité publique, cette association lutte pour aider les familles et la recherche afin de vaincre un jour la maladie de Crohn, une maladie rare. La particularité de cette affection est de provoquer des ulcères dans les voies digestives ; cette maladie invalidante touche environ 180000 personnes dont 18/° d'enfants.

La personnalité la plus connue atteinte de ce mal fut le défunt Roi du Maroc Hassan 2, ce qui accéléra la fin de son règne.

A la demande du délégué régional Mr Libérateur les Cyclos Lozériens ont répondu présents et collectèrent une belle somme le long des 175 km du parcours. Le mistral pour une fois leur fut favorable et poussa souvent les participants ; petite inquiétude aux confins de la Lozère car il neigeait au sommet du Col de Montmirat, mais cela n'empêcha pas le cortège d'arriver en bon ordre et en temps prévu.

Le pécule amassé au fil des rencontres fut remis à l'arrivée à l'hôpital Carremeau à Nîmes où se tenait une conférence multiplex avec Montpellier et Marseille.

Un pot d'accueil clôtura ce geste de solidarité apprécié par les instances nationales de l'AFA venus de la capitale.

Dans les projets futurs du Codep 48 : réaliser par relais non stop un Mende- Paris sur 3 jours.

La Sacoche ne manquera pas de s'en faire l'écho.

La Sacoche n'a pas encore testé pour vous.....

L'Aqua Cycling ou Aqua Bike ou bien Aqua Spinning !



Encore des anglicismes direz- vous, alliant le grec (aqua) et l'anglais commun, qui tout simplement veulent dire pédaler sous l'eau à vélo. Une aubaine pour tous les centres de thalassothérapie et autres centres de remise en forme et bientôt chez vous, des modèles sont à l'étude.

Que l'on se rassure cet exercice sportif est sans danger (**voire !**), il s'effectue majoritairement (**?!**) la tête hors de l'eau.....et c'est pour demain. Les avantages de cette pratique concerneraient au

premier chef les dames, elle chasserait avec succès la cellulite !

De plus après une séance d'une heure pas de courbatures (**on demande à voir !**) et un maximum de calories brûlées. Il est aussi promis une amélioration notable et significative de vos capacités cardiorespiratoires (**comme le vélo en somme**).

Résultat : on acquierait plus vite et de la tonicité et du muscle, l'eau pesant sur vous 8 fois plus que l'air (**c'est bien ce qui nous inquiète ! Le col du Rey avec 35 kg de châtaignes ?**). Une séance d'Aqua est plus profitable à l'organisme que le même exercice en temps et à l'air libre.

Autres avantages repérés par l'auteur (*) de ces lignes c'est que vous risquez moins l'accident en pédalant en piscine qu'en circulant en ville et qu'à la fin vous sortez propres ! (**ouais mais vous risquez de vous noyer si vous perdez les pédales !**)

L'imagination sportive est au pouvoir, les activités d'Aquagym se développent- Aquamusic-Aquabdo-Aquajogging-Aquaboxe-Aquahalthères—Aquatriathlon (vélo et haltères)- Aquarythmo (cours rythmé et chorégraphie) !...

Alors ami cyclo, à l'intersaison, pour être au top en 2010, en maillot, en boxer, en string jetez vous à l'eau....

(*) Connaissant l'auteur des dites lignes, on peut y voir d'autres avantages potentiels ! (NDLR)

JC Martin
(en gras les NDLR)

TELETHON 2009

Samedi matin 5 Décembre

St CHAPTES - Dans le cadre du Téléthon, une animation cyclotouriste sera organisée à Saint Chaptès. Un parcours sur route, ouvert à tous, à allure familiale, permettra la découverte et la visite d'un musée campagnard. Le circuit passera par des hauts lieux de la guerre des Camisards, où seront données quelques explications. Engagement 5 €. Gratuit pour les moins de 16 ans.

Départ Champ de foire à 8 h 30, retour prévu 12 h 30. Distance 35 km.

Casque et baudrier recommandés.

MARGUERITTES -

Le **Vélo Club Marguerittois** organisera un point café de 9 heures à 12 heures place du Ventoux (feux tricolores de la pharmacie)

Le café 1 €.