



La bicyclette est une admirable pourvoyeuse d'émotions, une constante éducatrice de la volonté, une sûre maîtresse d'héroïsme obscur.
Jules Lemaître. Journaliste, écrivain, auteur de pièces de théâtre.

L'eau ...c'est pas du bidon !



**Une fontaine à Durfort :
non potable vraiment ?**

Le sujet est devenu suffisamment grave pour qu'une Journée Mondiale lui ait été consacrée.

En effet sur terre trop de gens n'y ont pas un accès facile, certains font des kilomètres pour s'en procurer. Alors que nous autres chanceux de l'hémisphère Nord il nous suffit de tourner un robinet pour obtenir cette manne indispensable à notre survie. Malheureusement on peut constater que trop souvent il reste entrouvert...

Il faut savoir que la première cause de mortalité annuelle dans le monde est due à de l'eau polluée impropre à la consommation. (8 millions !).

Il est aussi bon de rappeler que 1,2 milliard d'êtres humains n'ont pas accès à l'eau potable et que 2,6 milliards n'ont pas accès à des conditions d'hygiène de vie élémentaires.

Chez nous les technologies liées aux rendements agricoles, les demandes croissantes de confort, font que l'eau devient plus rare et de plus en plus recherchée. Devenue marchandise, elle est convoitée par les grandes sociétés pour en prendre le contrôle et la gestion .

D'aucuns prédisent que les enjeux pour la possession des zones aquifères conduiront à une ou à des guerres dans un futur peut-être proche ; sans vouloir emboîter le pas à ces vues pessimistes des Cassandres alarmistes il est des lieux où la baisse de niveau ou même la disparition de l'eau est effective. L'arrosage intensif des cultures en est la cause première ; la culture du coton au Kazakhstan a asséché ou presque la Mer d'Aral, la baisse significative du niveau de la Mer Morte est liée au détournement du Jourdain par l'état d'Israël, ses eaux étant pompées à outrance pour la production intensive de primeurs en toutes saisons ; situation similaire pour l'Ebre fleuve Ibérique.

Dans ce numéro

- . L'eau c'est pas du bidon.....pp 1-2
- . Diagonale Strasbourg-Brest.....pp 3-5
- . Fesses et Flèches.....pp 6-7
- . Toutes à PARIS.....p 7
- . Autopsie d'un dramepp 8-10
- . Kléber POUGET.....p 11
- . Pékin-Paris-Londres, le départ.....p 11
- . La page Nature: floraison de la vigne.....p 12

Mais revenons à ce qui nous intéresse en tant que pratiquants d'un sport destiné entr'autres à améliorer notre santé, l'eau dans nos bidons ou Camel-Back. Lorsque l'on sait que notre corps recèle dans sa composition 3/4 d'eau, c'est dire si ce précieux liquide est indispensable à notre vie.

(la suite en page 2)

Hormis ses fonctions internes de transport d'éléments vitaux (globules, sodium, calcium, oxygène, etc.) la plus visible dans l'effort est l'évacuation de notre production de chaleur par notre sueur. L'eau intervient en tant que régulateur de notre température par la transpiration. Si l'on ne recharge pas notre organisme en eau, la venue rapide de crampes en est le résultat douloureux. Ceux ou celles qui en furent les victimes vous en parleront comme d'une expérience à éviter, leurs cartilages les ayant punis de leur négligence !

Quand la sensation de « bouche sèche » survient il est souvent trop tard, des mécanismes internes de votre corps sont déjà touchés et il est grand temps d'y remédier. Seul un apport d'eau peut remplir la fonction dont notre corps a besoin.

Rappelons du sage conseil de notre Maître es Cyclotourisme : Paul de Vivie alias Vélocio qui conseillait de boire avant d'avoir soif ! Il est toujours d'actualité. Alcool, café, thé et autres boissons contenant de la caféine contribuent à la déshydratation ! Sodas, et autres boissons hypersucrées ne sont guère intéressants, agréables au goût mais leurs propriétés ne valent pas celle de l'eau de source.



**Halte rafraîchissante
en montagne l'été**

Les sportifs de haut niveau qui doivent faire des efforts violents et prolongés peuvent adjoindre des produits énergétiques mais là chacun est libre de ses choix. Un médecin interrogé sur cette question me donna cette astuce pour retenir une sudation trop rapide : mettre dans mon bidon une petite pincée de sel pour aider à la rétention de l'eau dans notre organisme, surtout par temps de canicule comme en 2003 à la Semaine Fédérale d'Aurillac !...

Mais de nos jours il semble de plus en plus difficile de trouver des fontaines où le panneau "Eau Potable" soit encore affiché, le Non l'emporte largement ! A noter qu'en Corse l'eau potable est encore accessible aux voyageurs à peu près partout. Alors pourquoi pas dans l'hexagone ? Tout simplement pour deux raisons ; la première c'est l'épandage ou l'enfouissement de produits toxiques ou de lisier qui ont fini par atteindre certaines nappes phréatiques; par mesure de précaution plus personne ne veut prendre le risque d'un procès en cas d'ingestion d'une eau coulant d'une fontaine publique ; il suffirait pourtant d'analyses ponctuelles pour savoir si l'eau des fontaines est toujours potable ou non. La seconde raison est que l'analyse de l'eau d'une fontaine coûte en moyenne 40 €, et que pour être en règle il faut en faire une par mois, c'est la Loi. Pour un maire la solution logique est la pose d'un panneau "Eau Non Potable" car si l'on suit le raisonnement comptable de 40 € / 12 mois / 4 fontaines comme chez moi, la somme économisée sur 10 ans devient rondelette.

Alors, où trouver à remplir son bidon en rase campagne ou dans les villages traversés ? Dans le premier cas, à la ferme où en général on est bien accueilli, dans le second tout simplement au cimetière communal ; il est le plus souvent branché sur l'eau du village et de plus vous ne risquez pas d'être troublé par le voisinage !...En ville, l'eau commandée en terrasse a atteint des prix prohibitifs, la solution en itinérant est de repérer une grande surface où il y a toujours un lavabo aux toilettes. Pour la journée, la sagesse consiste surtout à emporter deux bidons de ce précieux liquide pris à votre robinet où il coûte bien moins cher que celui vendu en bouteille. D'où l'intérêt de monter deux porte-bidons sur son cadre.

Si d'aucuns pratiquants ont des expériences heureuses ou malheureuses dans ce domaine de l'eau, La Sacoche se fera un plaisir de les publierjusqu'à plus...soif !

Jean-Claude MARTIN

Il vous manque un numéro de
La Sacoche ? Zéro tracas !

site <http://fr.calameo.com/>
Tapez « revue La Sacoche »
pour feuilleter et télécharger à loisir

Mais aussi grâce à l'amicale complicité de nos copains d'Aramon (30)
http://cycloaramon.blog4ever.com/blog/articles-cat-285763-498588-la_sacoche.html

Le volume 2 des DIAGONALES de Pascal PONS est paru
<http://fr.calameo.com/read/0005394266104f9566a06>

Confessions d'un galérien de la diagonale

Pascal PONSDiagonale STRASBOURG-BREST
1102 KM / 87 HEURES

STRASBOURG - Le départ

JEUDI 16 JUIN 2011

Je ne suis pas défaitiste, loin de là, mais partir se mettre en place pour une diagonale et voir tomber la pluie de Montélimar à Strasbourg, pendant le voyage en train n'est tout de même pas de très bon augure.

D'autant que la météo annoncée pour la semaine ne m'a permis qu'un : « bof, ça devrait passer » sans conviction, car il faut que vous sachiez que la pluie est mon ennemie jurée depuis toujours, et que si j'étais au gouvernement, je n'autoriserais cette horreur que la nuit, pour les salades, lorsque la famille HEHN aurait donné son feu vert, assurant par là qu'aucun diagonaliste ne se retrouvera sous cette cochonnerie!

Bon, le ton est donné, mais ne dramatisons pas encore. Au débarquement à Strasbourg, la pluie s'arrête et on voit même un rayon de soleil. Vous, vous ne verrez rien, puisque, et j'en suis le premier peiné, la carte mémoire de mon appareil (et par là même les photos contenues), n'a pas résisté aux trombes d'eau qui se sont abattues sur ma pomme surtout en fin de parcours, mais c'est une autre histoire.

Après restauration calorifique, et balade dans le vieux Strasbourg (Là, fermez les yeux et imaginez les photos de la cathédrale et des canaux), je me pointe vers 22h au commissariat, où Jocelyne, du SAR, m'attend de pied ferme avec son appareil photo. Je fais viser ma carte de route et nous filons vers l'Ouest (enfin une sortie de ville où je ne galère pas, merci Jocelyne). Nous nous séparons, après une ultime photo dans un de ces villages en « eim », à moins que ce ne soit ALTORF. (Profitez du sujet exceptionnel des photos de Jocelyne au départ, ce sont les seules pour le moment)

À SCHIRMECK, j'envoie la carte postale, et les premières gouttes apparaissent, et me tomberont dessus pendant une bonne partie de la montée au col du DONON, 727m, point culminant de la rando.

VENDREDI 17 JUIN

Au col, il ne pleut plus (oh, la belle photo du col de nuit !!!), mais je ne regagne rien dans la descente car :

A) Il y a un brouillard, par endroit, très épais.

B) Ils te me vous ont regoudronné la route avec dix bons cm de graviers, ce qui n'incite pas à la vitesse.

C) La lune qui est pourtant pleine est cachée par de gros nuages.

D) Je m'arrête deux fois pour tenter de mieux voir un cerf, puis un blaireau, qui m'ont déboulé pratiquement sous les roues.

Cela ne m'empêche tout de même pas de franchir les quelques bosses qui mènent à la Moselle, que je passe à BAYON (km 136), ni les quelques autres qui me conduisent à COLOMBEY LES BELLES (Km 172), 7H30, premier contrôle, au soleil s'il vous plait !

Depuis BACCARAT, (Km 100) je sens bien que la Bretagne ne veut pas de moi, et me repousse en m'envoyant un petit vent de face. Ce n'est pas grand-chose pour un amateur de Mistral, mais ça use, ça use !!

STRASBOURG - au commissariat - tampon



ENTZEIM - Le départ

Le relief n'est pas tendre pour passer la MARNE à CHEVILLON, via GONDRECOURT LE CHÂTEAU (Km 207), et ça continue (encore et encore) en traversant WASSY (Km 256) où je fais quelques courses, et dévalise la boulangerie.

Cela gondole encore un chouia entre MONTIER EN DER (Km 270), et CHAVANGES (Km 288), mais à partir de RAMERUPT (Km 312, où je croise mon itinéraire DUNKERQUE-MENTON), je rejoins le lit de l'AUBE, et regagne quelques précieuses minutes malgré l'insistance du vent à me contrarier de plus en plus fort. Cerise sur le gâteau, les « averses éparses » prévues par la météo me tombent dessus.

J'en profite pour me rendre compte que l'Aube se jette dans la Seine à MARCILLY-SUR-SEINE.

Bref, ne nous plaignons pas, cela aurait pu être pire, (y pourrait neiger), et je me pointe à PROVINS (Km 392) pour 20H30, ce qui n'est pas catastrophique. Et je m'écroule jusqu'au matin, car n'oublions pas que je suis debout depuis la veille, moi ! (imaginez ici la photo de mon vélo devant l'entrée de PROVINS, décorée pour la fête médiévale qui s'y déroule).

Voyage itinérant



SAMEDI 18 JUIN

6H00 : merci, j'ai très bien dormi.

Aujourd'hui, « petite » étape de 235km, de la rigolade, me direz-vous ! C'est bien comme cela que je le voyais, moi aussi. Hélas, dès les premiers coups de pédale, je me suis tout de suite rendu compte que ce ne serait pas de la tarte. Un bon vent d'ouest se lève, aussi fort qu'un de nos bons « Marinas » des familles.

Heureusement, le coin est joli, j'évite les grosses circulations autour de Paris en me dirigeant vers la forêt de FONTAINEBLEAU par LE-CHATELET-EN-BRIE, où d'ailleurs je déjeune copieusement, en face de l'église (pas mal, non, la photo du porche et de la galerie ?).

Puis, un peu abrité par les forêts, je traverse ces jolis coins : PERTHES, LA-FERTE-ALAIS, ETRÉCHY, dans le parc régional du Gâtinais.

À ETRÉCHY, (Km 495) commence une série de déluges dignes de Noé, espacés d'une heure environ chacun, et durant une vingtaine de minutes. C'est super, cela rafraîchit (remarquez bien qu'il ne fait déjà pas très chaud) et j'ai juste le temps de sécher un peu entre deux.

À DOURDAN, contrôle, c'est l'accalmie. Je contourne CHARTRES par ABLIS, GALLARDON (où je me paye la montée au sommet du patelin, attiré par une belle tour (, imaginez la photo), avant de m'apercevoir que la bonne route, c'était : en bas à gauche, MAINTENON et CHATEAUNEUF-EN-THYMERAIS.

À CHATEAUNEUF-EN-THYMERAIS, km 580, (qui me rappelle PBP95), j'ai de la chance, je bois un coup et fais quelques courses pour ce soir, pendant que l'un des plus gros grains se déchaîne. Puis, par SENONCHES et les étangs autour de l'Eure, j'entre dans le Perche toujours sous les averses qui s'espacent heureusement.

Je prends en photo le panneau du village de BIZOU (la photo est belle, non ?) pensant faire un peu d'humour avec une fois rentré, mais bon !

Je prends mes quartiers au gîte d'étape communal de LA-CHAPELLE-MONTLIGEON (Km 628), où, tout étant fermé, je prends le panneau d'entrée en photo (ce sera d'ailleurs une des deux seules photos que je pourrai récupérer).

Il est 21H15, vous voyez les dégâts du vent : je suis dans les choux au niveau horaire, et j'en ai plein les pattes.

Je m'offre une collation avec ce que j'avais acheté à CHÂTEAUNEUF, et heureusement que c'était des trucs froids car il n'y a pas de cuisine dans le gîte (j'aurais préféré une bonne daube). Je prépare tout pour le lendemain, et ...au lit

DIMANCHE 19 JUIN : APOCALYPSE NOW

3H00 : je démarre sur des routes mouillées, mais il ne pleut pas (pas encore), et, miracle, pas de vent non plus. MORTAGNE-AU-PERCHE, encore un souvenir de PBP95, je traverse la ville et loupe (je devais avoir la tête ailleurs) la D227. Bon, pas grave, à cette heure, les routes sont vides, et je file sur SEES par la D8.

CARROUGES, (Km 655) le bon café que je m'étais préparé à avaler est resté derrière les rideaux fermés des estaminets : « Évidemment !, me dis-je, suis-je bête !! », c'est aujourd'hui dimanche, et il n'est pas de mes habitudes de faire une diagonale sur un W.E., et donc tout est fermé, en tout cas à cette heure. Je me console à la boulangerie à laquelle je laisse le budget café, et repars le ventre plein.

Après LA-FERTE-MACE, des bosses, toujours des bosses, et ce vent qui s'est bien relevé, et du niveau Marinas est passé à celui de Mistral. Et comme je sais qu'il ne me poussera pas une seconde, cela me fatigue par avance.

J'arrive, déjà juste sur l'horaire, à DOMFRONT, (Km 738, contrôle) : tout est fermé, incroyable ! C'est pourtant une ville pas trop petite. Il est 9H00, et comme je n'ai pas très bien dormi cette nuit, je m'octroie, royal, une demi-heure de sieste rapide dans un abri de pique-nique. À 9H30, je repars, et la photo de la pancarte que je prends comme preuve de passage disparaîtra elle aussi dans les limbes électroniques de la carte SD.

À PASSAIS, je fais quelques emplettes que je dévore 25 bornes plus loin, à LANDIVY, d'où je repars à 13H20, avec plus d'une heure de retard sur mon horaire le plus pessimiste. En repartant, je me loupe encore un coup la bonne route (Pascal, ça va mal !!!), et me retrouve au beau milieu de la sélection « Juniors » de la course cycliste d'un village où ils tournaient en boucle. Évidemment, l'arrivée était tout en haut, j'ai donc tout donné, et ai eu droit à de très belles acclamations des spectateurs massés à cet endroit. Tiens, du coup, cela m'a regonflé pour au moins 10km !

Plus loin, un cycliste vétérinaire m'abrite gentiment du vent pendant les quelques bosses jusqu'à ANTRAIN, où il m'assure qu'après, cela ira mieux (« pas trop tôt ! » me dis-je).

Ben, une fois tout seul, je n'ai pas trouvé que cela allait mieux. Le vent est passé au niveau « Mistralas », les bosses n'en finissent plus, et quelques gouttes commencent à tomber. À COMBOURG, je fais une pause dans un café sympa, où les clients compatissent gravement sur ma santé mentale, lorsque j'explique mon cas pour avoir mon tampon contrôle. 2H00 de retard sur mon horaire de secours. Je ne sais pas si vous voyez à quoi cela va me mener, mais moi, je suis en train de le comprendre.

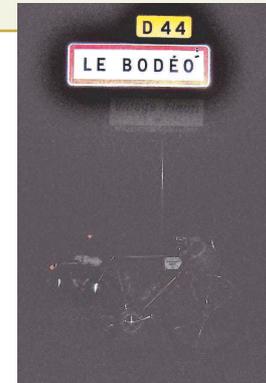
EVRAIN : Km 814, les jeux sont faits, il commence à pleuvoir, il me reste 250km à faire avant demain 14H00, et je suis dans un état où je n'ai plus que deux options : 1°/ prendre le premier train pour BREST et arrêter là. 2°/ passer la nuit sur le vélo, et essayer de terminer. Après conférence au sommet avec moi-même, l'option «2» est retenue, alors, restau : une montagne de pâtes avec un poisson frit dans de la bière dans une auberge tenue par des anglais, un pudding en dessert, et trois litres de café. On verra bien !

Du coup, il est 21H00. Je repars sous la pluie et contre un vent épouvantable, par TREBEDAN (la nuit tombe), JUGON LES LACS, beau même sous la pluie, mais je ne prends plus que très peu de photos. (À ce moment là mon appareil marche encore).

LUNDI 20 JUIN

Sur la D44 que je suis, LE BOISSY, MONCONTOUR, PLOEU-SUR-LIE, L'HERMITAGE-LORGE, sont autant de points sur ma feuille de route où je passe la tête baissée en me disant « un de moins ! ».

Je suis passé à « LE BODEO » (km 948), près de l'endroit où j'avais prévu de passer la nuit à 3H00 du matin, et comme je devais en repartir à 5H00, j'ai bien fait d'annuler la réservation. Comme je prends la photo contrôle à un moment où le déluge est particulièrement délicieux, mon appareil, m'annonce : « carte défectueuse ». Abattu, je renferme l'appareil. Je sauverai très moyennement cette photo qui sera la deuxième récupérée.



À partir de là, c'est l'Apocalypse, et je me demande encore pourquoi je n'ai pas tout arrêté. Pour ma tranquillité, et rappelez-vous que je devais repartir à 5H00, j'avais prévu d'emprunter un dédale de routes sinueuses dans la campagne bretonne. C'est une chose dont je me régale d'habitude, de jour, mais avec la pluie, le manque de panneaux, mes lunettes trempées et impossible à essuyer, le porte carte plein de buée et toujours ce vent fou, l'affaire est devenue délicate et j'avoue m'être parfois dirigé tout bêtement...à la boussole !!

J'ai appris un peu plus tard, qu'avec les trois jours de tempête prévus depuis vendredi, même les fêtes de fin d'année des écoles ont été annulées, c'est vous dire !

Il y a une phrase que j'aime bien prononcer, surtout pour faire râler les copains, depuis que je suis à la retraite, cela donne à peu près ça : « On est mieux là qu'au boulot!! ». J'imagine que les dits copains, s'ils lisent cela, vont bien rigoler. En tout cas je ne l'ai pas prononcée de toute la nuit, même dans les moments où la tête me tournait, tellement j'avais sommeil.

Bref, à CALLAC, (Km 997), bonne pause sous un abribus, je me change complètement, (il me restait une tenue, puisque je n'avais pas dormi). Et croyez-le si vous voulez, mais je n'avais plus qu'une heure d'avance pour être dans les temps.

Des côtes, encore des côtes, et la pluie remet ça, vers LANNEANOU, PLOUENOUR-MENEZ, sur ma carte je n'avais pas vu les deux chevrons pour arriver à COMMANA, sinon, je vous jure que je serais passé ailleurs. Et à SIZUN, je crois voir la fin de l'aventure en postant ma carte postale « ARRIVEE ».

Hé bé non !!! Avant LANDERNEAU, un paysan me renseigne sur mon chemin, me donne le nom de deux ou trois hameaux en « Ker quelque chose », et m'assure que je n'aurai plus qu'à me laisser glisser sur LANDERNEAU. Ai-je mal compris le gars ?, (avec son accent), je me retrouve sur la voie rapide que je voulais justement éviter, et perds encore $\frac{1}{4}$ d'heure et 3km. (Km 1075)

Alors la rage m'a pris et je suis allé puiser je ne sais où une énergie nouvelle (mais non renouvelable), qui m'a fait avaler, contre la tempête venant de l'océan, dans les dernières méchantes bosses de GUIPAVAS, les ultimes bornes me séparant du panneau « BREST ».

On se dit « c'est gagné ! »
hé bé non !!! « Ils » m'auront tout fait !!!
L'arrivée sur le commissariat, que je m'étais peaufinée, avec nom des rues et tout et tout, est tombée à l'eau pour cause de travaux du tramway. Franchement !! Est-ce qu'on fait un tramway, nous à Nîmes ? Alors évidemment, pensant que j'étais maudit, j'ai erré, une bonne vingtaine de minutes, l'âme en peine, dans les rues de BREST, et « Il pleuvait sans cesse sur Brest ce jour-là..... »

Je m'extirpe de ce labyrinthe, grâce à une mamy charitable, et j'obtiens, enfin, mon tampon avec une heure d'avance, à 13H00 tapantes. (Km 1102)

Je m'écroûlerai plus tard, dans le train vers Lorient, pour une pause réparatrice de 4 jours dans la famille de Régine et Eric, des amis exilés que je remercie encore ici.

Vendredi soir prochain, je remettrai le couvert pour « Brest-Perpignan », ce qui sera une autre histoire, mais une chose est sûre :

C'est que.....

Je m'en souviendrai

de STRASBOURG-BREST !!! (Nom de Nom !)

PASCAL PONS

Une Sacoche ne suffirait pas à contenir les récits truculents et riches de détails de notre ami Pascal ;
retrouvez-le sur *Calameo*
dans le volume 2 de *Diagonales*

La Sacoche, au cours de fouilles archéocyclopédiques particulièrement minutieuses, a exhumé dans les catacombes du Crococyte (revue du Groupe Cyclo Nîmois) un parchemin de vingt-et-un an d'âge commis par le réputé professeur C.Guron, parchemin dans lequel il relate ses recherches sur un sujet qui ne manque pas de fondement. Il eut été dommageable que cet écrit sombrât dans l'oubli. D'autant qu'à l'approche de Pâques il revêt un caractère d'actualité prégnant pour tous les fléchards et traceurs de France et de Navarre. Evidemment la Rédaction ne saurait être tenue pour responsable des crampes zygomatiques que pourraient subir les lecteurs trop sensibles. D'ailleurs tant pis pour vous si vous allez au bout, on vous aura prévenus !

Parmi tous les mystères et interrogations que suscite la pratique du cyclotourisme, la section scientifique que j'anime brillamment se propose d'en étudier un qui est de taille, puisqu'il peut non seulement nous rendre infirme mais également nous mettre de mauvaise humeur, je veux parler des divers maux intéressants la zone génito-périnéale, maux vulgairement et trivialement appelés « mal au cul ».

Ne souriez surtout pas, vous qui devez passer par les divers degrés de sélection en vue de valider votre engagement à PBP (Paris-Brest-Paris). Croyez-moi, mes quelques conseils ne seront pas de trop car on ne fait pas impunément 1213 km sans préparation.

Mes recherches ont débuté au printemps 1991 lorsque j'appris par la rumeur publique que quelques cyclos de notre club se proposaient de faire, à l'occasion de Pâques en Provence à Lourmarin une flèche de 436 km en 24 h. Je vit (veuillez respecter l'orthographe SVP) l'opportunité d'un magnifique champ d'investigations et c'est ainsi que je me retrouvais crevant de froid derrière un abribus, en ce samedi 14 avril 1991, l'oeil chassieux mais frétilant d'intelligence, pour assister au départ de ces héros magnifiques.

Pour comparer et juger, il faut voir AVANT et APRES, n'est-ce pas ? Eh bien, vous n'allez pas me croire mais aucun des fléchards sollicités n'accepta de se laisser examiner ! Mieux, je dus battre en retraite sous un flot d'injures et d'épithètes dont les plus bénignes furent « calut », « satyre », « cochonas » et j'en passe. Un tel mépris pour la chose scientifique est absolument stupéfiant comme me le disait encore hier soir le réputé professeur Dugenoux Amédée, de la Faculté de Morzy-la-Gaillarde.

J'allais me retirer quand un fléchard attendri vint se proposer pour la série d'exams. J'ai promis de respecter son anonymat tout en saluant son abnégation. Il me présenta donc un postérieur robuste, bien musclé, quoiqu'un peu fripé que je pus à mon aise palper, mesurer, étiqueter, y compter fossettes et poils follets et même le photographier. Photo n'appelant d'ailleurs aucun commentaire défavorable ; montrant un postérieur bien de chez nous, en parfait état de marche malgré un nombre conséquent de kilomètres. Je dus abandonner à contre coeur cette passionnante investigation car l'heure du départ approchait et bientôt les brumes du Rhône estompèrent les premiers coups de pédales de nos courageux fléchards.

C'est avec une fébrilité proche de l'énerverment que j'attendis l'issue de cette flèche. J'avais établi mon CRP (centre de recherche sur le postérieur) dans la buanderie de l'hôtel du Pou Nerveux, ayant gagné le patron à la chose scientifique ; nous passâmes les 24 heures à expérimenter lesquels, parmi les multiples mélanges alcoolisés que nous expérimentâmes, calmaient et résorbaient le mieux l'anxiété (étude en cours).

Les voilà ! Enfin ! Ouf ! Les voilà nos valeureux, triomphants et glorieux fléchards qui descendent de machine et s'avancent le pas lourd et la fesse cuisante vers leur célébrité toute neuve. Fidèle à son serment, mon unique cobaye, fuyant journalistes et téléramen, se dirigea vers le CRP. De vous à moi, avez-vous déjà vu un postérieur de fléchard ayant parcouru 436 ou 712 km sans précautions particulières ? Si non, c'est tant mieux pour vous car seules de robustes constitutions peuvent supporter cette vision dantesque comme le dirait Edmond. Après 25 mn d'intenses ventilations et l'usage de deux extincteurs à mousse carbonique, je pus approcher le vif du sujet et obtenir un cliché , agrandi deux fois seulement car à trois fois cela aurait entraîné la saisie de ce compte-rendu. Que nous apprend ce cliché, que je réserve aux spécialistes ?

Primo en haut et à gauche un magnifique traumatisme de Suez avec desquamation de la sous-couche corbico-calacanéenne ; deuxio et en dessous à droite un énorme hématome de Savoie en deux volumes ; blessure qui par la destruction définitive des pédicules folieux va provoquer la déforestation totale et inéluctable de la zone inguino-périnéale, je veux dire que l'intéressé va devenir chauve du prozibus et que le port d'une prothèse va s'imposer sous peu.

Pourquoi en arriver là quand la science vous fournit les moyens de faire 400, 500, 600, 700, 812 km sans problèmes ? il existe actuellement plusieurs méthodes de protection parfaitement au point.

La plus efficace est la méthode dite « sans selle » mais tous les organismes ne peuvent pas s'y adapter ; évidemment, vous pouvez utiliser la selle orthopédique vendue à prix d'or par les boutiques spécialisées ; si vous êtes bricoleur, vous pouvez très bien remplacer votre bonne vieille « idéale » par une lunette de WC ; certains cyclos montent même la chasse d'eau, très pratique paraît-il par fortes chaleurs.

(Fesses et flèches- suite et fin)

Pour ma part, je préconise aux rares jobards qui viennent me consulter la méthode Vélocio. Notre cher Vélocio, c'est peu connu, mit au point une méthode infaillible contre le mal aux fesses, qu'il expérimenta dans la nuit du 30 février 1898, lorsque pris d'une subite frénésie il quitta Looz-lès-Lille pour rejoindre Maillane et Mlle Roumanille via une ascension du Ventoux pour se rafraîchir les idées. C'est à partir de cette date, toutes les photos en font foi, que Vélocio porta des culottes bien serrées au-dessus des genoux ; point n'est besoin de vous procurer ce vêtement suranné , votre bon vieux cuissard fera parfaitement l'affaire lorsque vous l'aurez bien serré sur vos cuisses par deux élastiques prélevés sur une vieille chambre à air ou un caleçon usagé.. Ensuite, saisissant la ceinture du dit cuissard à hauteur du nombril, vous la tirez vers l'avant ; dans l'ouverture triangulaire ainsi pratiquée, vous versez délicatement (j'insiste !) un bon kilo de compote d'abricot, sans les noyaux (j'insiste encore !) et 150g de foie de veau finement émincé ; vous refermez, quelques sauts sur place pour bien répartir le mélange et vous voilà paré pour 500 km.

Cette méthode a au moins deux avantages ; primo elle est à la portée de tous et vous garantira tout au long du parcours ; et premièrement elle constituera une réserve énergétique non négligeable ; à cette fin , se munir d'une petite cuillère (en plastique pour une question de poids) ; vous serez à l'abri du coup de pompe mais aussi de l'inappétence par monotonie car le mélange change de goût au fil des kilomètres ; d'une franche odeur printanière d'abricots muscats au départ, à partir du 232ème km il prend l'aspect, l'odeur et le goût d'une puissante daube de sanglier mâle et adulte en période de rut.

Alors pourquoi se priver d'une telle médication aussi simple qu'efficace ? Utilisons et enseignons le procédé Vélocio, qui disait volontiers « Eduquons ! Eduquons ! »

André SEGURON alias Professeur C.GURON
Le Crococyte n°45-avril 1991



TOUTES
à PARIS !



TOUTES
à PARIS !



TOUTES
à PARIS !



TOUTES
à PARIS !

Dans le cadre de préparation du périple Toutes à Paris, Ghislaine CHARTON, responsable féminine du CODEP 30 a prévu une série d'ateliers (mécanique, kiné, diététique, cartographie, secourisme)

Ainsi, le samedi 17 mars 2012 après-midi , le Président du CODEP30, Jack SABATIER recevait sur ses terres à MILHAUD une vingtaine de participants (essentiellement féminines) pour écouter le docteur Jean-Claude GARDIOL, médecin fédéral. Le sujet portait sur la diététique . Ce n'était pas un cours magistral, mais une présentation du sujet, émaillée de notes humoristiques. Chacune posait les questions qui la concernait personnellement. Beaucoup de filles ont pris des notes, l'ensemble des participantes a appris des tas de choses, qu'elles savaient déjà pour la plupart, mais qui étaient présentées différemment et qui passaient beaucoup mieux.

C'est presque à regret qu'est arrivée l'heure de libérer notre animateur à qui nous renouvelons nos remerciements.

Jean-Claude HESSE - secrétaire du CoDep30

Prochain atelier
La lecture de carte

le 25 avril de 15 heures à 17 heures, rue Scatisse à NIMES.

Le témoignage que nous publions ici, qui pourrait apparaître bien copieux au premier coup d'œil, a retenu notre attention, outre sa qualité d'écriture, par la force des sensations et des sentiments qu'il exprime. C'est l'histoire à la fois banale et exceptionnelle d'un projet collectif fait d'enthousiasme, d'amitié et de convivialité, contrecarré par les forces de la nature (et quel cyclo n'a pas eu à affronter de tels contretemps ?) et de cette fraction de seconde qui fait basculer l'aventure dans un drame personnel lourd de conséquences. Le temps d'une lecture haletante, se souvenir de l'extrême fragilité du cycliste sur sa machine, qu'il faut savoir occulter sans jamais l'oublier.

NLRD

AUTOPSIE d'un DRAME

En cette fin Août 2011, notre CODEP a renoué avec la tradition du week-end très formateur en haute montagne, avec un retour dans les Alpes et dans la Maurienne où nous étions déjà venus en 2001, voici dix ans. Ce retour était intéressant pour tous, ceux qui y étaient alors présents, mais aussi ceux qui allaient le découvrir.

Lors d'une première tentative, frigorifié par le froid avec le vent venu directement du Mont-Blanc et voyant ma voiture redescendre alors que j'étais à 4 km du sommet du Galibier, je m'étais arrêté pour redescendre jusqu'à Valloire en attendant le groupe pour déjeuner. Il faut dire aussi que j'avais à cette époque la tête bien encombrée par la perte récente de deux copains (l'un de Sète en vélo, et un jeune de Balsières), qui étaient devenus pour moi de véritables amis..

Aussi, j'avais répondu présent à la propositions du Codep pour revenir dans la Maurienne, le Galibier étant d'emblée inscrit au programme du premier jour. Le séjour était bien conçu, puisque pour ceux qui n'envisageaient pas cette montée précédée de celle du Télégraphe (ce qui est évident depuis la Maurienne), il y avait deux variantes moins difficiles, et de même pour les autres demi-journées, le parcours le plus long étant de 98 km . Bien que blessé au coude gauche au début janvier (avec des séances de kiné pendant deux mois), j'avais ensuite fait de longues sorties en solo pour tenter de revenir simplement à mon niveau habituel dans la montagne. Aussi, et du fait que l'épouse d'un autre cyclo mendois était une « payse » de Janine ma compagne, c'est avec plaisir que je nous avais inscrits pour le voyage en car, le vélo étant déposé la veille sur la remorque.

Le 26 août au matin, ce fut donc le départ collectif avec ces moments sympathiques de retrouvailles entre les volontaires des quatre clubs cyclos lozériens. Si la nuit avait été courte, autant dire que pour chacun, les moments de récupération (même « sonores ») dans le car étaient appréciés.

Nous voici déjà à Saint Julien-Mont Denis vers midi, et l'installation à l'Hôtel Lancheton bien confortable, et où nous sommes bien accueillis. Après un bon repas, départ. Cependant, compte tenu du temps, bien frais avec des nuages peu sympathiques et un vent assez fort, il est décidé collectivement de remettre au lendemain matin la montée Télégraphe puis Galibier, et ne faire présentement que la montée du col de Chaussy ou la Vallée basse de la Maurienne. J'opte pour le col de Chaussy que je n'avais pas monté il y a dix ans et qui m'est complètement inconnu.

Nous sommes, je crois, 15 à partir pour cette randonnée et nous prenons une petite route qui va traverser Saint-Jean de Maurienne après plusieurs carrefours « à l'anglaise » pour arriver à Hermillon, au bas du col.

Là, ça commence à monter par la RD 77 avec des pourcentages un peu forts, mais la montée est fluctuante par les pourcentages. Au village « Le Châtel », une entreprise effectue des travaux communaux qui rendent provisoirement la route à l'état de chemin. Dans ce cas, je descends toujours du vélo et le pousse à la main quelques minutes jusqu'au bout du chantier. Quand je repars, les pentes sont de nouveau très « fluctuantes », ce qui indique que cette route a été conçue, lors de sa création, pour relier au mieux les lieux habités en utilisant le relief et les chemins déjà existants. Jusqu'à Montvernier, cela peut être considéré comme une montée « moyenne » mais l'étroitesse de la route ajoute à la difficulté des pentes.

A partir de ce village, c'est une route en lacets qui nous attend, de quoi sembler s'élever quelque part au-dessus de la vallée. C'est tout d'abord Le Noirey qui surplombe Montvernier, puis Montbrunal qui surplombe les deux, avec des parties dans la forêt et d'autres sans grande végétation que l'herbe de montagne.

Cependant, contrairement à l'étiquette de « facile », ce col semble bien long. En effet, indiqué pour 48 km aller-retour depuis notre hôtel, il continue « allègrement » de faire grimper les cyclos. Certes, le paysage est magnifique et il faut le « gagner », mais après ce dernier village, plus de lieux habités pendant plusieurs kilomètres. La route a changé d'ailleurs plusieurs fois d'orientation et certaines pentes deviennent bien rudes. Bien chaud, j'ai accéléré depuis un bon moment et je fais bien « corps » avec la machine, ce que j'ai bien particulièrement compris depuis plus de 15 ans lors de ma montée en solitaire du Ventoux par Bédoin le 17 août 1996, par 35° à l'ombre au départ (ne pas recommencer...). A un certain moment, il y a des travaux de confortement de la montagne qui réduisent la chaussée.

Soudain, je me retrouve face au vent à cette altitude et j'évite quand même trois fois qu'il me renverse. Toutefois, ça commence à m'inquiéter, mais je continue. Je passe à Montpascal, près de son cimetière et sa petite église. Un peu plus loin, je vois la borne du 15° kilomètre, puis celle du 16°. Plus loin encore, je vois le sommet, mais, je ne sais pas pourquoi, je m'inquiète vraiment car je fais face d'un coup à des nuages noirs qui ne sont pas loin, le vent souffle de plus en plus fort et il fait de plus en plus froid. J'en ai marre, je l'avoue. Je suis à quelques hectomètres de ce sommet à 1532 m, mais j'ai peur par rapport au temps. Alors, je m'arrête. Tant pis, je n'ai de toutes façons plus rien à prouver. Je me soulage et je commence à redescendre, car il faut le savoir : au sommet du col, c'est ensuite une route forestière, d'où l'obligation de revenir directement pour nous dans la vallée de la Maurienne.

Ma descente sera assez lente en fonction du froid et du vent (c'est évident pour ceux qui me connaissent). Je croise ceux et celles qui montent, certains n'étant pas passés par la même route que nous pour aller à Hermillon. Ma descente est donc bien prudente. Cependant, le vent et le froid s'y mêlant, en revenant sur Le Châtel, je me sens un peu fatigué. Sur le chantier, je pousse encore le vélo et un peu plus loin, je rebois encore une fois et mange deux barres de céréales. Quand je repars, je suis rejoint rapidement par deux cyclos de St-Chély qui m'attendent en bas, à Hermillon, au rond-point du carrefour de la vallée.

Nous sommes trois à ce moment-là et nous décidons de partir ensemble, les deux copains voulant me « couper » le vent. Bonne idée car ça devient très dur. Cette fois, nous prenons ce qui est devenu la RD 1006, route alpine très importante en fonction de la proximité avec l'Italie. Il nous reste environ 8 km pour rejoindre notre hôtel. Nous passons devant St-Jean de Maurienne. Il y a de la circulation, mais c'est acceptable. Pas de frôlement des autres usagers, pas de coup de klaxon intempestif. Les deux copains sont devant moi, et un feu rouge nous réunit. Ensuite, deux usines sur la gauche, puis, soudain, un branchement particulier de la SNCF qui traverse la route.

Attention, c'est le piège ! Malheureusement, si le premier barraband passe bien les rails, ce n'est pas le cas de J-B qui prend notamment sa roue arrière dedans et tombe. Je suis à une dizaine de mètres de lui quand ça arrive. Nous étions à 25 km/h. J'ai une seconde et demi pour l'éviter, car je me dirige droit sur lui, son vélo par-dessus. Il me regarde, et moi aussi. C'est la même impression : il pense que ses derniers instants sont arrivés, et moi, que je vais lui donner la mort, que je vais le tuer. La situation est désespérée. L'image est horrible. C'est l'horreur absolue.

Dans un éclair de temps, je donne un coup de guidon à droite (comme un coup de volant en voiture) et je parviens à l'éviter. Malheureusement, je me déséquilibre côté droit, je ne peux pas me reprendre, et le vent m'emporte. Je tente vainement de freiner, mais le sol se rapproche, et soudain j'entends un grand choc. Je suis par terre, au milieu de la chaussée. Dans la chute, j'ai pu dégager mon pied gauche, mais pas le droit. A ce moment précis, je suis à la merci d'un automobiliste trop pressé, ou d'un fou qui veut doubler tout le monde. Je fais face au ciel et je comprends que ma vie tient alors à un fil. Du fond de mes tripes, je pousse un hurlement hors du commun, je ne sais d'où il sort. Je hurle à la mort, ou plutôt je hurle à la Vie pour qu'elle me soit épargnée.

Près de moi vient une dame blonde, de corpulence moyenne avec une robe bleue, qui arrivait en face en voiture. Elle a vu ma chute. Elle s'est arrêtée et a mis ses warnings. Pendant un temps qui semble infiniment long, la circulation s'est aussi arrêtée. Je demande à la dame de me dégager le pied droit. Elle y arrive, mais quand je veux toucher le sol avec ce pied, je n'y parviens pas. Mon mollet droit est recourbé vers la cuisse et je ne peux rien bouger. J'ai horriblement mal, comme si une cassure définitive était arrivée. J'ai aussi mal à l'épaule droite. Toutefois, je ne perds pas connaissance et je demande aux deux copains de m'amener doucement vers le bas-côté. Ils finissent par m'asseoir sur une murette qui sépare la route de la voie ferrée, mais je ne peux toujours rien bouger de la jambe droite. La dame reste près de nous. Comme je le lui demande, elle met mon vélo en sécurité, et sur notre demande elle appelle alors les pompiers.

Gênée par quelque chose pour son appel, elle se met près de nous, mais trop près de la voie ferrée. Incroyable : un train de voyageurs arrive derrière elle !! Quand nous voyons la situation, nous lui crions : « Attention, Madame, derrière vous!! »

Elle comprend. Heureusement, le chauffeur du train l'a vue. Il klaxonne, et elle se rapproche de nous. Ouf !! Là aussi, c'est passé vraiment près. Nous venons encore d'avoir eu très peur. La dame obtient enfin les pompiers, et restera avec nous jusqu'à leur arrivée. Elle partira seulement ensuite. Elle a eu un comportement particulièrement exemplaire que je tiens ici à saluer.

Merci mille fois à cette dame envers qui je peux être grandement reconnaissant..

Quand les pompiers arrivent, ils commencent par baliser l'endroit pour le sécuriser. Mes deux copains cyclos expliquent à leur chef ce qui s'est passé. Ensuite, celui-ci me demande où j'ai mal. Je lui explique pour la jambe, mais quand il veut me mettre debout, il sent que j'ai aussi mal à l'épaule droite. Il craint que j'aie une luxation. Il m'interroge cependant pour bien savoir les choses. Dans mes vêtements, les pompiers trouvent mes coordonnées personnelles et plusieurs objets (téléphone portable, barres de céréales, mouchoirs en papier, et un petit couteau dont j'explique que ça m'a toujours paru utile pour couper quelque chose en cas de besoin).

Je ne perds pas conscience pendant que le chef des pompiers m'interroge. C'est même moi qui vais lui dire le lieu et le nom de notre hôtel d'hébergement. Cependant, à partir d'un certain moment, ma vue se trouble et je commence à avoir sommeil. Mon interlocuteur s'en aperçoit vite et me dit : « Non, Monsieur, surtout ne vous endormez pas, répondez-moi ». Il décide alors de me faire mettre dans la coquille du camion.

A cet instant précis, un autre train arrive derrière nous en klaxonnant et force un jeune pompier près de la voie à se rapprocher de nous. Il sent le souffle du convoi. dans son dos...

L'ombre sordide et horrible de la mort brutale venait de planer quatre fois au-dessus de nous en quelques minutes. Les pompiers doivent me remettre la jambe horizontalement pour me placer dans la coquille. Ouh !!, et le camion démarre en direction de l'hôpital proche. A notre arrivée, il y a 4 membres du SAMU 73 qui, avec les pompiers, font triste mine en me voyant....

Je me demande ce qui va m'arriver désormais. Au bout de quelques minutes, car il y a un autre blessé à la clavicule dans la partie de notre groupe qui a roulé dans la basse vallée de la Maurienne, je passe les radios : luxation assez légère de l'épaule droite (remise en place directement à l'hôpital), mais surtout une cassure nette de la tête du fémur droit. Je suis placé alors dans une chambre particulière où le chirurgien de service vient me voir. Deux solutions sont possibles : ou il me place une plaque métallique avec des vis à l'endroit de la fracture, mais c'est 45 jours sans poser le pied à terre, ou il me place une prothèse de hanche (P.T.H.) et je peux poser le pied à terre dès le lendemain, avec 12 à 14 jours à l'hôpital avant d'aller en Centre de rééducation.

Je lui explique que nous sommes venus en groupe spécialement de Lozère pour nous attaquer à des sommets de cols célèbres, et que nous ne connaissons personne à St-Jean de Maurienne et ses alentours. Je lui demande si je me peux me faire ramener à l'hôpital de Mende. Cela va nécessiter plusieurs coups de fil avec son homologue de service chez nous. Le docteur Marek SPODENKIEWICZ est « surbooké » en ce week-end. Par ailleurs, je ne peux être opéré avec une prothèse que le mercredi suivant (31 Août) et pour être ramené à Mende, il faudrait une place disponible à l'hôpital..

Je demande à Christian LALLIER, mon Président de Club, et à Francis VALADIER, celui du CODEP 48, comment faire avec la F.F.C.T. En début de soirée, viennent plusieurs amis dont Janine, ma compagne, et sa « payse ». Triste visite, pour moi et pour Janine, qui reconnaît depuis longtemps aimer fortement la grandeur et la beauté des Alpes.

Il a fallu bien du tact aux copains pour lui expliquer que j'étais à l'hôpital et qu'ils ne savaient vraiment pas ce que j'avais. Aussi, si sa venue et celle des autres est un réconfort, elle sonne aussi pour elle et pour moi comme une terrible fin de course pour ce week-end que nous avions attendu tous les deux plein d'espoirs pour des moments superbes dans la haute montagne.

La nuit et les jours suivants, je vais faire « connaissance » avec la morphine pour les douleurs, et le Lexomil, dont je demanderai à n'avoir que la moitié de la dose prévue.

Ma jambe droite a été rasée le soir comme pour une opération, et je n'ai pas mangé. Au réveil, cependant, petit déjeuner. Puis, le temps s'écoule. En fin de matinée, puis en début de soirée, longue visite de Janine et de plusieurs autres membres du groupe.

J'ai de la peine, pour moi, mais surtout pour Janine, et pour J-B. Quand il est tombé, l'image de nos regards l'un vers l'autre est vraiment terrifiante. Elle va me poursuivre de nombreux jours. Je vais avoir beaucoup de mal à l'oublier. Quant au reste, je pense que je m'en tire quand même assez bien, mais ce n'est pas fini. Janine et d'autres reviendront me voir le dimanche matin et juste avant de repartir sur Mende.

En milieu d'après-midi, le chirurgien de St-Jean de Maurienne vient me prévenir qu'une place est désormais disponible à l'hôpital de Mende en chirurgie B. J'appelle alors le service de rapatriement, ce qui est fait par une ambulance de la Maurienne le lundi 29 à partir de 8H 30. Nous arrivons à Mende peu avant 13H avant mon installation à la chambre 218 en Chirurgie B. Je préviens Janine, Christian LALLIER et Francis VALADIER. Le docteur SPODENKIEWICZ vient me voir et, en fonction du dossier, fixe l'opération P.T.H. pour mercredi matin.

Cela se passera en fin de matinée, et je vais avoir un réveil difficile...mais bon, après avoir un peu affolé l'infirmière, le responsable du réveil vient me calmer et je suis ramené dans la chambre. Je vais y passer plusieurs jours pendant lesquels j'ai eu de nombreuses visites et coups de fil.

Aux amis extérieurs au vélo, j'ai beaucoup de mal à raconter ce qui s'est passé. Je ne peux contenir l'émotion qui me prend systématiquement par rapport à la chute de J-B. Je quitterai l'hôpital de Mende le mardi 13 septembre pour aller au Centre de rééducation de Florac, qui forme un site commun avec l'Hôpital local et la Maison de retraite. Là, le docteur Thibaud BOUNAN va m'indiquer l'essentiel du séjour. J'y resterai jusqu'au 11 Octobre, soit 4 semaines, avant de retrouver mon chirurgien pour la visite de contrôle qui s'est avérée sans problème, la prothèse étant bien en place, les quelques instants sporadiques de douleur étant normaux. L'Effergalgan fait son effet...

Je précise qu'à Florac, les soins des deux kinés, Madame Catherine CASTEL et M. Christophe BELTZUNG, et ceux avec les conseils de Madame Mireille BENOIT, ergothérapeute, ont été précieux et efficaces. Sa brochure de conseils suite à une prothèse totale de hanche (donc P.T.H.) me paraît devoir être donnée aux patients dans un hôpital, dès le lendemain d'une opération de ce type. Par ailleurs, je tiens à remercier l'ensemble du personnel infirmier, et de service auquel j'ai eu affaire dans les trois hôpitaux : à St-Jean de Maurienne, à Mende, et à Florac, le docteur SPODENKIEWICZ, mon chirurgien, le docteur Ahmed BAROUDI, Chef du Service de Chirurgie B qui m'a dirigé sur Florac pour les soins, Montrodât étant totalement indisponible à l'époque, et le docteur BOUNAN.

Je remercie aussi, bien entendu les pompiers, et tous ceux, membres de la F.F.C.T. ou copains et amis, et ma famille, qui se sont manifestés auprès de moi par leurs visites ou leurs coups de fil, sans oublier ma compagne Janine pour son dévouement exemplaire.

Je ne dois pas oublier que j'ai désormais en moi quelque chose de « rapporté » qui me vaut une vigilance encore plus accrue au quotidien. Alors, quid du vélo ?

Avec mon vélo d'appartement et si possible à la salle du C.H.M.M. (club de musculation), j'espère bien y remonter sur la route au début du printemps prochain, car nous approchons actuellement de l'hiver et il n'est pas question pour moi de me mettre en danger malgré la passion que j'ai pour la petite reine.

Pourrai-je un jour monter enfin intégralement le parcours Télégraphe-Galibier depuis St-Jean ou St-Michel de Maurienne ? Je ne sais pas, je n'en sais rien, comme pour les célèbres montées que nous avons en Lozère (la Jalabert 73 fois, Les Vignes, La Malène, Ste-Enime, Molines, Mont-Lozère, les montées sur l'Aubrac, Le Choizal près de 250 fois,...) ou dans le Languedoc-Roussillon, comme le St-Clair à Sète (44 fois), La Luzette (dans le Gard), Arboras (Hérault), ou La Madeloc (P-O) depuis Port-Vendres jusqu'au pied de la Tour. J'ai confiance dans ce que disent les kinés qui me soignent désormais.

D'autres choses sont certaines : depuis plus de 15 ans avec l'appartenance à mon club F.F.C.T. et au CODEP 48, les joies que le vélo m'a procurées sont presque indicibles et difficilement communicables. Avant de démarrer, regarder vers le sommet, tenter de décrypter la montée avec ses pièges et ses pourcentages, se confronter à chacune en essayant de se regarder au fond de soi comme devant le miroir du quotidien avec des doutes au départ, et pour toujours Salut aux Alpes, aux Pyrénées, et au Ventoux (où le 17 Août 1996, seul avec moi-même, malgré une cheville sérieusement blessée et un temps « à la Simpson », je réalise mon Exploit majeur depuis Bédoin sans connaître du tout le parcours...).

Désormais aussi, je ne dois plus considérer que j'ai 30 ans dans ma tête dans la haute montagne, mais bien 64 comme dans les jambes et le corps tout entier. Enfin, en précisant bien que mon casque a « morflé » le 26 Août dernier (je vais devoir le changer, ce qui signifie bien des choses...), et malgré les blessures, malgré les douleurs, merci à tous, merci à la Vie, car je peux le confirmer comme le chantait si bien Jean FERRAT* : « Que c'est beau, c'est beau la vie ».

* Depuis le 13/03/2010, celui que j'appréciais déjà énormément pour son courage et son talent fait partie pour moi du Panthéon de la chanson française, au même titre que Georges BRASSENS, Jacques BREL, Léo FERRE, Daniel BALAVOINE, COLUCHE et Yves MONTAND (pour eux deux avec l'ensemble de leur œuvre), Edith PIAF et BARBARA.

Avec un grand Salut à tous,

Le 23/10/2011.

Emmanuel INESTA

Délégué Régional Languedoc-Roussillon
et Délégué Départemental Sécurité F.F.C.T.

Route de Florac
48000 BALSIEGES

La rédaction de La Sacoche espère que l'ami Emmanuel récupère pleinement de cet accident tragique et le remercie pour son témoignage circonstancié qui porte à réfléchir.

Kléber POUGET s'en est allé.....

Kléber Pouget, Président d'honneur et ami du Codep 30, nous a quittés brutalement le Dimanche 4 Mars 2012. Entré au Comité en 1985 il en fut le secrétaire puis le trésorier actif et dévoué jusqu'en l'an 2000. animateur d'école cyclo, il était réputé notamment pour distribuer les calendriers à bicyclette dans la plupart des clubs gardois et les offices de tourisme.

Il effectuait ces tournées en début d'année avec un compère de 9 ans son cadet...qui n'allait pas assez vite à son goût ! L'année 1999 vit sa dernière virée à travers le département, il avait 79 ans. Des problèmes de vision l'ont empêché de pratiquer le vélo au-delà de ses 82 ans.

Ce fut un ami fidèle et dévoué, respecté dans sa corporation de peintre en lettres comme dans le milieu cyclotouriste dont il ne manquait aucune rencontre. La Médaille d'Or de la FFCT et celle de Jeunesse et Sport l'ont très justement honoré.

Sa chanson favorite « Avoir un bon copain » résumait sa philosophie et son dévouement envers les autres ; philosophie qu'il mit en pratique comme pompier volontaire aux heures noires des bombardements de Nîmes en 1944 ; pour ses actions courageuses il reçut la médaille des Sauveteurs.

Si au ciel il y a quelques randonnées éternelles, sûr qu'il sera dans le peloton.

La Ligue Languedoc-Roussillon, le Codep 30 présentent à sa famille leurs plus sincères condoléances.

Au rendez-vous des Anciens Roc de Gachonne - Calvisson avril 2009

Kléber Pouget, entouré de quelques amis, arbore sa décoration de g. à dr. Edmond Henry , ancien président de Calvisson (décédé- voir La Sacoche n°25) et son épouse Yvette, qui roule toujours ; Jack Sabatier, président du CoDep 30 ; Christian Girard, actuel président de Calvisson ; Marcel Bosc, ancien président de Calvisson et membre du Codep 30



Kléber POUGET recevant la médaille d'or de Jeunesse et Sport lors de l'AG 2009.

A sa droite Marie-Claude Jonac
Secrétaire de la Fédération.

De notre envoyée spéciale **Christiane CAVARD**



Roissy - ce dimanche 25 Mars 2012- J'ai eu l'immense plaisir d'accompagner nos cyclotouristes à leur départ pour Pékin. La grande aventure a commencé pour eux puisque les voilà embarqués pour 5 mois de pédalage ! Brigitte et Claude que vous voyez sur cette photo ont, en plus, la particularité de faire ce voyage en couple et en tandem. Pour l'anecdote, ils ont baptisé leur monture « tandamour ». Nous pourrions suivre nos amis tout au long des routes puisqu'ils ont un blog où nous pourrions les retrouver régulièrement.

J'ai regretté de ne pas pouvoir encourager Pascal et Antoine, nos gardois, ils partaient avec un autre groupe et un autre jour, mais le coeur y est !

La Page Nature

Aller voir fleurir les vignes

Est-il chose plus naturelle et normale que de trouver des grappes de raisins sur les ceps de vigne ? Et quand approche la fin de l'été, quel cyclo n'a pas ressenti le besoin impérieux d'aller tester sur pied la qualité du fruit, espérance d'une bonne récolte ? C'est un des plaisirs familiers du cyclotourisme saisonnier dans nos pays de viticulture.

Un jour, je demandais à un viticulteur s'il avait vu fleurir sa vigne et il m'a regardé avec les yeux incrédules du paysan examinant un citadin avec commisération. Et pourtant ! Bien sûr qu'elle fleurit la vigne, sinon comment aurait-elle des fruits ? C'est une plante à fleurs, aucun doute là-dessus.

La floraison est un moment aussi crucial que discret du cycle de la plante car on ne peut pas dire que la fleur soit spectaculaire, 3 ou 4 mm, verdâtre, mais non sans élégance dans son épanouissement ; les cinq sépales sont réduits et juste discernables, les cinq pétales soudés forment un dôme globuleux ; et puis le dôme s'ouvre par la base, les pétales s'enroulent vers le haut et forment un moment une coiffe protégeant les étamines. Enfin la coiffe tombe et les cinq étamines s'étalent, entourant le pistil globuleux, le futur grain de raisin. La fécondation suivra, le vent s'en chargera et très vite les grappes familières pendent aux sarments.

Alors, au cours des premières pédalées du printemps, ça vaut peut-être le coup de s'arrêter pour scruter cet événement fugace, au bon moment.

Marcel VAILLAUD



Texte et photos Marcel VAILLAUD