



La gloire n'est jamais là où la vertu n'est pas.

Antonin Magne - Directeur de l'équipe Mercier.

C'est l'histoire d'un mec

C'est l'histoire d'un mec, appelons-le Robert, qui a bien failli ne pas pouvoir raconter son histoire. Robert est un sportif, randonnées pédestres, randonnées cyclos, club des Cent cols, voyages itinérants, et j'en oublie. Robert savait qu'il faisait partie d'une famille à risques, tendance à la surcharge pondérale, à l'hypertension, au cholestérol, avec un caractère assez vif. Pratiquement résigné à faire un jour un infarctus, mais plus tard !!

Une nuit, Robert fit un petit infarctus, se rendormit et aucun trace apparente de cet « incident » ne l'alerta les jours suivants. Mais son épouse le « tanna » pour qu'il aille consulter. Médecin généraliste, alerte générale et Robert suivit sans délai un parcours d'urgence qui lui permit de visiter les soins intensifs du CHU local avant le service de cardiologie de la métropole la plus proche. Coronographie et pose de deux « stents » en 43 minutes (Robert dixit).

Vous imaginez les conseils de la Faculté pour « une reprise normale sans effort inconsidéré », Robert, qui ne manque pas d'humour, nous prend à témoin : « *comment le cyclotourisme pourrait-il être une activité inconsidérée* » ? Et comme Robert est un communicant, le voilà sur le net à la recherche de ses semblables, et il découvre qu'ils sont nombreux les membres de la Confrérie des Stents. Comme il le dit, « je découvre pratiquement chaque semaine des amis randonneurs "montés sur ressorts"..." »

Maintenant que nous voilà rassurés sur l'état de Robert, voyons sa conclusion in extenso.

« *J'avoue que mon étonnement a été grand de pouvoir continuer une activité de randonnée disons normale. Le vendredi 11 janvier 2013, un test d'effort à l'hôpital de Blois a confirmé cette possibilité à ma plus grande joie (200 watts à 81% de la capacité du coeur : 220 - l'âge)* »

Un point important cependant : *Quelques semaines après mon infarctus, en décembre 2012 et 1ère quinzaine de janvier 2013, j'ai eu à vivre plusieurs semaines de déprime, peur de ne plus pouvoir vivre ma passion de la randonnée, peur de me sentir diminué physiquement, peur de l'immédiat, peur du lendemain, ... sans doute un passage obligé... Mais, je dois, très certainement, trop réfléchir... Cependant, depuis le test d'efforts aux résultats tout à fait normaux que j'ai passé en début d'année, tout va pour le mieux, la vie est belle !* »

La Sacoche vous livre ce témoignage sans pour autant s'associer à l'optimisme communicatif de Robert. Chacun est un cas particulier. Etre cyclotouriste ne met pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire grave, voire mortel, nous en connaissons tous des exemples.

Dans ce numéro

- . C'est l'histoire d'un mec.....pp 1-2
- . Témoignages.....p 2
- . Le coeur à l'ouvrage.....p 3
- . Un 150 en Lubéron.....pp 4-6
- . La page Nature : Camargue.....p 7
- . Alès et le vélo.....p 8
- . Pont du Gard-point de vue.....p 9
- . Code de la route.....p 9
- . Le CRAP (part 2)pp 10-11

Il est raisonnable de consulter son cardiologue, qui préconisera sans doute un test à l'effort. René Goscini est décédé à 51 ans pendant un test, malgré l'assistance médicale qui l'entourait. Accident rare (1 pour 20000) qui se serait probablement produit en dehors de l'épreuve. On raconte que des personnes venant faire un test d'effort ont été hospitalisées dans l'urgence.....

(la suite en page 2)

(C'est l'histoire d'un mec-suite de la page 1)

Ce ne sont pas des propos alarmistes, simplement une incitation à la vigilance. Et pour se convaincre de l'ampleur du risque, il suffit de lire l'article ci-dessous de la Fédération Française de Cardiologie.

<http://www.fedecardio.org/votre-coeur/maladies>

Témoignage 1

"La randonnée démarre en début d'après midi, elle est courte, pas plus de 60 km, et belle comme la journée printanière qui l'accueille.

Dès le départ je ressens un peu de lourdeur générale que j'attribue à la digestion. Je pense qu'en roulant à ma main tout rentrera dans l'ordre. Cahin- caha, jouant du braquet, j'arrive au pied d'un « lève-cul » court mais aux pourcentages respectables !!!! Vite tout à gauche, le triple à l'avant et 26 à l'arrière (30/26) le braquet du sauvetage, je monte à l'arrachée en zig-ziguant à 5 km/h...Bien sûr tout peut arriver, sauf qu'au même endroit une semaine plus tôt j'avais passé la bosse au train sur le double plateau.

Quelques kilomètres plus loin, pensant à une fringale ou un manque d'hydratation, je m'arrête pour me rafraîchir et grignoter quelque chose. Et là pas de goût, des difficultés pour mâcher et déglutir ; hélant une connaissance, il me fut difficile d'articuler. Dès lors arrêt total, mise à l'ombre en attendant qu'un véhicule me ramène à l'arrivée d'où je regagnais mon logis sans encombre après un long temps de récupération.

Dès le lendemain, inquiet de ces symptômes d'AVC, je pris rendez-vous avec un cardiologue. Il faut dire que j'avais prévu d'accomplir la R.P. de la Loire (1100 Km) en itinérant, un mois et demi plus tard, et je craignais de voir ce projet compromis.

La consultation et les examens poussés révélèrent des microcoupures dans mon rythme cardiaque . Le verdict : éviter les longs efforts à l'avenir et obligation de suivre un traitement régulateur à vie ; ne pas dépasser à l'effort la limite de 140 pulsations minutes. Ce qui justifia l'investissement dans un cardiofréquencemètre. L'habitude aidant, il est rare que l'alarme se déclenche, on apprend vite à cycler à l'économie.

Il en est ainsi depuis bientôt 10 ans. La belle R.P. de la Loire fut accomplie sans encombre malgré un final sous la canicule et sans épuisement notable. Je sais que je ne grimperai plus les grands cols alpins ou pyrénéens, pour le Ventoux j'ai déjà donné et rien ne m'empêche de cycler dans notre belle France, il est de si belles routes sans grandes difficultés qui méritent qu'on y baguenaude....."

Témoignage 2

"Depuis quelques temps, je suis un peu fatigué, pas trop en forme, mais comme je n'alignais pas les kilomètres régulièrement, ceci explique cela me disais-je. Et puis c'est la première journée d'un voyage itinérant, le souffle qui ne veut pas revenir, ça viendra demain.

Le lendemain, le premier col de la journée ne passe pas ; plus ça monte, moins ça va. Je me hisse néanmoins au sommet de ce maudit col, mais la sagesse me dicte d'abandonner. Je ne ferai pas les 6 cols suivants. Un ami m'accompagne pour le retour aux voitures, ne voulant pas me laisser seul. Je suivrai le V.I. en voiture accompagnatrice.

Mon médecin traitant m'envoie vers un cardiologue Coronographie, il est décidé de procéder à une ablation par radiofréquence d'une fibrillation auriculaire paroxystique (termes savants, pour dire que le système de régulation du cœur recevait des signaux parasites qu'il fallait supprimer). Ce qui fut fait.

Après quelques temps de repos forcé, sans efforts, je fus autorisé à reprendre le vélo, mais à un train de sénateur, sans dépasser 110 pulsations minutes (quant on démarre de 90, cela laisse peu de marge) Mais patience, c'était un passage obligatoire.

Quelques mois ont passé, ça y est, plus de limitation, mais pas d'efforts inconsidérés malgré tout. Et c'est là que petit à petit, on redécouvre le plaisir qu'apportent les balades en vélo, surtout en ce début d'année, où l'on voit la nature qui vous gratifie de sa renaissance elle aussi, la végétation repart, les arbres fleurissent. Bref en un mot, la nature renaît à la vie tout comme moi qui redécouvre l'immense joie de parcourir à nouveau les routes, en compagnie de mon épouse et de collègues du vélo.

Aujourd'hui tout n'est pas gagné, il faut se refaire une condition physique ; les routes de la région sont tellement belles, et les projets tellement nombreux, que je ne peux qu'aller de l'avant ; même si je sais bien que certains efforts ne pourront plus être réalisés, il reste beaucoup de belles choses à faire, des VI aux semaines internationales. Une nouvelle carrière en somme....."

Le coeur à l'ouvrage

Le plus modeste des Mollusques, l'Insecte le plus insignifiant possèdent un organe pulsatile très simple qui pompe et fait circuler son liquide intérieur. Ce n'est même pas du sang. Il n'est pas un Vertébré qui n'ait en position centrale de son corps cet organe vital, le coeur, cette pompe merveilleuse, aboutissement de millions d'années d'évolution. On a de la peine à imaginer le coeur des Sauropodes géants du Jurassique, qui ont pu peser dans les 200 tonnes et mesurer 40 m ! Songez que le coeur de la Girafe pèse déjà 11 kg et fournit une pression trois fois supérieure à celle du coeur humain pour que la tête, à 5m d'altitude, soit correctement irriguée. Alors un Brontosaure et son cou de 8m !

Aussi loin qu'on remonte dans l'Histoire de l'Humanité, le coeur a été considéré comme le siège des sentiments, du courage, symbole de la vie puisque l'arrêt de ses pulsations est synonyme de mort. Même si de nos jours on sait que cette vision était exagérée, il n'en demeure pas moins que notre vie est intimement dépendante de son bon fonctionnement.

On apprend ça à l'école, nous n'avons pas un coeur, mais deux ; celui de gauche assure la circulation générale, celui de droite la circulation pulmonaire. Les deux sont synchrones. Le coeur est construit dans un matériau remarquable, une qualité particulière de tissu musculaire, le myocarde. Chez le fœtus, alors même que le câblage nerveux n'est pas encore totalement en place, il se contracte spontanément de façon rythmique.

Chez l'individu achevé, il reste dans le coeur un ensemble de fibres embryonnaires organisées; elles ont conservé cette aptitude à générer des impulsions électriques rythmiques qui se propagent des oreillettes vers les ventricules. Ce système est autonome, calé autour de 120 pulsations/minute.

L'altération du système provoque des troubles du rythme cardiaque parfois sérieux qui conduisent inexorablement au pacemaker ("faiseur de rythme"). Chacun sait qu'au repos le coeur pulse bien plus lentement que 120. C'est dire qu'il est soumis à un contrôle et une régulation du système nerveux autonome, le même qui gère tous nos viscères.

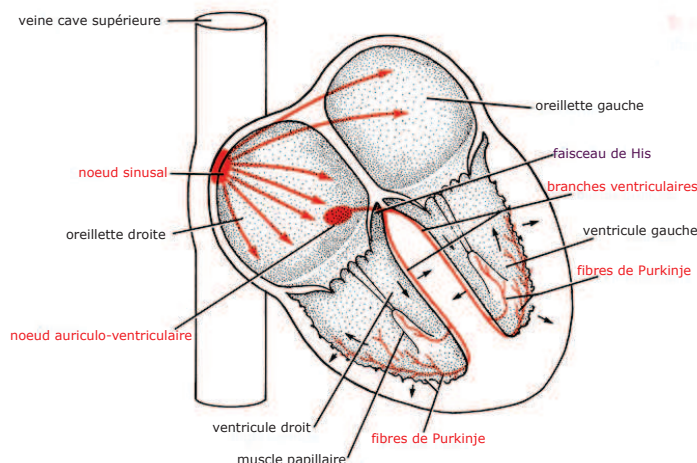
De nombreux paramètres ajustent en permanence le rythme du coeur pour qu'il réponde bien aux besoins de l'organisme. Ainsi l'effort physique, qui augmente la consommation de sucre, d'oxygène et produit du CO₂, induit une augmentation du rythme cardiaque, donc du débit. Fabuleux organe qui peut même consommer pendant l'effort l'acide lactique produit par nos muscles pour son énergie propre.

Le coeur doit être correctement nourri et approvisionné en oxygène, c'est le rôle des vaisseaux coronaires qui irriguent le muscle cardiaque. Toute altération de la circulation coronaire peut se révéler fatale au moment où le coeur sera sollicité par un effort, et même au repos. L'état du réseau circulatoire interagit sur le bon fonctionnement d'une pompe. Des artères obstruées, des veines en mauvais état, c'est le coeur qui se vide difficilement, ou qui ne se remplit pas correctement et se désamorce, mais oui, un boulevard pour l'infarctus.

Ainsi rapidement broyée, la physiologie cardiaque apparaît comme un élément d'un ensemble fonctionnel: l'appareil cardiovasculaire. Le coeur oui, mais avec les vaisseaux. Et si le sport est un facteur positif de l'hygiène cardiovasculaire, il ne saurait guérir les pathologies ; chacun a intérêt à surveiller les alertes de ce remarquable système. Et il n'est pas anecdotique de signaler l'importance de l'appareil respiratoire, fournisseur de l'oxygène, mais ça, on le sait depuis la petite école (et on l'oublie parfois !). Essoufflement anormal, coup de "mou", palpitations, vertiges, d'accord j'arrête de vous saper le moral mais ne traitez pas ces symptômes par le mépris !

Marcel VAILLAUD

Plan de câblage du système autonome du coeur



L'impulsion naît dans le noeud sinusal, se propage dans le myocarde des oreillettes qui se contractent, atteint le noeud auriculo-ventriculaire, puis l'impulsion se propage dans les ventricules par les fibres du faisceau de His ; les ventricules se contractent, le gauche se vide dans l'aorte, le droit dans l'artère pulmonaire.

d'après PHYSIOLOGY - Robert M.Berne et Matthew N.LEVY - International Student Edition - 1988

Un 150 en Lubéron

Les calendriers gardois, de ligue et d'ailleurs annonçaient un brevet de 150 km pour le 21 Avril 2001, Brevet organisé par le Club Cyclo d'Aramon. (Pâques en Provence 2004)

Aussi, c'est sans souci quant à l'organisation que, benoîtement, j'ai pointé au départ du dit Brevet.

Partis en groupe au matin, après les traditionnelles formalités, plus le café d'accueil, c'est d'une pédale légère et tranquille que nous allâmes à la rencontre de notre suiveur jamais essoufflé, toujours omniprésent : le mistral. Il aurait pu s'il avait voulu, le bougre, s'arrêter quelques moments, voire nous pousser (il le fit un peu) ; ou même être absent. Mais non, il nous freina souvent, nous balaya latéralement maintes fois. Non, il resta et perdura tout le jour et même la nuit!

Les premiers kilomètres permirent un bon échauffement car ils sont d'une platitude rare mais après...S'égreña alors la longue litanie des noms de lieux chers à Daudet : Barbentane, Châteaurenard et son marché international, Noves et le souvenir de la belle Laure qui enflamma l'imaginaire du poète Pétrarque, fleuron de la Renaissance.

Ecrivains, poètes, conteurs, félibres (*), restez où vous êtes, vos lieux mythiques sont morts avec vous. Les carrefours, le goudron et autres enjambeurs d'autoroutes ont mis une chape de funeste modernisme sur vos lieux d'inspiration. D'un carrefour à l'autre, de stops en stops, le "gruppetto" arriva au premier pointage : Robion, non sans portage du vélo au chantier T.G.V. en cours. (Depuis le TGV passe dans son espace dévolu et nous par sécurité un peu à l'écart!)

Un tampon, un quart d'heure d'arrêt buffet, et le vent dans les oreilles, plutôt favorable, en avant vers le morceau de choix, ou de résistance, c'est selon, j'ai nommé le petit Luberon. Entre parenthèses, comme le thermomètre avait du mal à prendre de la hauteur, la tenue hivernale était de rigueur. Seuls deux cuissards courts tricotaient les kilomètres un poil à l'endroit, un poil en hiver sur un itinéraire qui allait nous faire traverser des fleurons de la belle Provence. Comme quoi seuls les amnésiques oublient qu'en avril "ne te découvre pas d'un fil", même dans nos contrées réputées toujours chaudes parce qu'ensoleillées.



La "route" du Trou du Rat



Au fond le Ventoux

Maubec, cité du 12ème siècle, Ménerbes où Picasso posa ses valises, Bonnieux et ses fortifications, autant de beaux villages provençaux typiques aux toits detuiles rouges et ocre. Un coin où le label "Plus beaux villages de France" se sème comme les cailloux du Petit Poucet. Pays aux mas cossus gardés par de nobles cyprès verticaux, aux belles résidences planquées au fond de vallons secrets sur les flancs d'un petit Lubéron qui nous attendait à forêt ouverte et routes pentues.

Bonnieux, soixante et dix kilomètres au compteur, halte, ravito. Fichtre ! ça monte en serpentant, c'est superbe. Le Café sur la place nous faisait signe on s'est laissés tentés ; nid chaud d'où il faudra s'extraire à regret.



MAUBEC : le chemin de ronde





BONNIEUX
photo site "provenance-luberon-news"

Dans un coin, une "banaste" de pélardons (*) nous interpelle ainsi qu'un fumet odorant venant des cuisines, incitant le voyageur à une plus longue pause.

Figure du coin, le berger accoudé au bar nous regarde matois, du haut de son tabouret, la bedaine béante sur un quintal largement dépassé, indifférent aux consommateurs environnants.

Beau, très beau village que ce Bonnieux.

Dans un lacet interne, le vent tourbillonnant nous surprend à telle enseigne que les vélocipédistes tanguèrent lourdement. L'effet roulis et tangage dura peu, une belle antiquaire me sourit, *"Merci Madame votre regard me fut un vrai rayon de soleil"* (le seul de la journée). Car, c'est bien connu, dans le Midi le mistral chasse les nuées et le soleil brille, c'est sa mission. Et bien non ! Au fait, c'était peut-être un mistral de contrefaçon qui ne connaissait pas la région ?

Un plateau, toujours venté, mène à Lourmarin (Pâques en Provence 90) dernière résidence d'Albert Camus.

Nous y restons un moment en attendant que les contrôleurs-organisateurs nous confirment que c'est bien là, à gauche, la route des Cèdres qu'il faut emprunter. On pouvait hésiter devant tant de panneaux interdisant mille choses, entre autres la circulation routière, et puis qu'il y a un péage etc... rien de bien convivial.

Enfin, c'était bien là et au vu du dénivelé, nous fûmes bien vite contraints d'embrayer le plus petit braquet en notre possession ! Nous les gardois, nous avons le Mont Bouquet ; les vauclusiens ont la montée vers le Massif des Cèdres, la montée de Vidauque ou bien celle du Trou du Rat, qui ont des pourcentages à 2 ou 3 chevrons, le tout dans un périmètre restreint aux portes de Cavaillon. Ben mon colon ! Pour monter ça s'élève sec jusqu'au Pré de Roustan (ouf!), où deux paisibles Boulonnais (*) nous regardèrent incrédules défilier au ralenti. Au sommet, nous roulâmes prudemment en regardant où nous mettions les roues pour deux raisons ; la première, c'est que le goudron était absent ou bien, quand il y en avait, il eut presque mieux valu qu'il n'y en eût pas !

Et puis, toujours, ce "délicat bizet" latéral qui nous aurait volontiers poussés versant Durance quelques ravins plus bas. Le Massif des Cèdres, le cheminement en sommet de crêtes, c'est beau à vous couper le souffle !



Le Trou du Rat : c'est gagné !

Des vues de part et d'autre vous donnant l'illusion fugace que vous êtes sur le toit du monde. Tiens, en parlant de courants d'air (redite), des flocons de neige voletaient à travers les futaies, il ne manquait plus que l'apparition de loups ou d'ours pour se croire dans le nord canadien.

Longue, étroite et périlleuse descente pour rejoindre la départementale aux abords de Cheval Blanc. La nue s'obscurcit subitement, un gros nuage noir arriva et déversa son ondée presque à l'horizontale. Pendant 10 minutes, à l'abri d'une haie, je devisais avec un autochtone, devinez de quoi ? Et bien, de la pluie et du beau temps, parbleu !

La D 973 est franchement inhospitalière avec sa circulation dense. Cela m'incita à dénicher un coin calme pour trouver un tampon et me restaurer. Mon pif me dicta que Cheval Blanc Village aurait, aux dires de son opérète, une auberge accueillante ; et bien, que nenni, si j'ai trouvé la paix, j'ai perdu mes compagnons de route.

Pour trouver un tampon témoin à l'entrée de Cavaillon un samedi en début d'après-midi, ce n'est pas facile et je voyais la pendule qui égrenait inexorablement ses minutes. Mais, pas de panique, on n'est pas aux pièces...! Passage à Cavaillon capitale du melon, ses pistes et trottoirs cyclables, avec même un passage séparé pour piétons et deux roues surplombant un tunnel où vrombissait un intense et bruyant trafic. Un bel exemple pour les autres cités où l'on considère le vélo comme de la roupie de sansonnet.



Vue grandiose : la plaine d'Apt, le Ventoux



GORDES, bijou de Provence

En centre ville à vélo ça ne se passe pas trop mal mais en périphérie c'est une autre paire de routes! Trouver la bonne sortie, si tu connais, ça va, sinon, tu regardes la carte, tu mets tes lunettes, tu rassembles tes souvenirs, tu recommandes ton âme au Dieu Cyclus et tu te jettes bravement dans la circulation non sans avoir ajusté ton casque, des fois que ... Un panneau indique bien que, dans un avenir très proche, sera édifiée ici une belle passerelle pour piétons et cyclistes, ce qui fut fait depuis lors. Mais pour cette fois on enjamba l'autoroute, le fleuve, le carrefour en construction par un méga-nœud routier où en cette fin d'après midi les autos par centaines s'étaient donné le mot pour un rassemblement printanier !

En toute innocence je pensais que le passage sur la vieille Nationale 7 chère à Charles Trenet serait tranquille. Rien du tout, les acharnés du week-end sont de sortie, finie la poésie, fuyons vers Saint Andiol. Ouf ! Enfin des petites routes qui vont nous ramener sans encombres. Tiens! Cette "Pigeot" est en mauvaise posture dans le fossé, serait-ce là un cas de justice immanente ?

Voici Eyrargues (tampon obligatoire). Le temps de reprendre souffle (le mistral, lui, n'a pas perdu le sien) et un quidam me demande l'heure, cherchant vainement trace d'une horloge sur la façade rénovée de la Mairie. *"Envolée, la tocante, le temps passe, mon bon monsieur"*, lui dis-je, *"Et puis, vu que les trente-cinq heures sont à la mode, vous ne croyez pas que ça l'amusait de faire des heures supplémentaires un samedi après midi"*. Air soucieux de mon interlocuteur quant à mon état mental....puis comprenant la galéjade, il partit en riant.

Un tampon au bistrot, QG des amateurs de bouvine (*) et rencontre inopinée avec le duo toujours chaud des culottes courtes entrevu au départ. Ils pensent être les derniers sur le parcours, leur rythme est paisible, ils rentreront à leur main dans le temps impart. Rien ne sert de sprinter il faut rouler à point aurait dit le fabuliste.

Graveson, Maillane, patrie de Mistral (Pâques en Provence 1989), l'abbaye de Saint Michel de Frigolet où, à défaut d'un coup de liqueur du Révérend Père Gaucher (*) un coup de portière intempestif d'une automobiliste distraite fut évité de justesse.

Puis ce fut la plongée vers Barbentane d'où, avec un vent arrière, bon comme une caresse, nous longerons les rives du Rhône.

Il ne reste qu'à passer le pont avant de rejoindre Aramon et là, aïe, aïe, aïe, c'est le coup de trique. Sans prévenir tu passes de 28 à 6 à l'heure en luttant l'échine courbe pour ne pas t'asseoir sur l'aile d'un véhicule venant en face. Heureusement ça ne dure pas longtemps. Arrivée arrosée d'un flux céleste juste aux abords du centre d'accueil. Vite au chaud !

Ambiance, ambiance, tout le monde est revenu à bon port, pas de problèmes et méga réception. Un petit Côtes du Rhône 98 est servi, bien venu pour ragaillardir un cycliste assoiffé et l'aider à digérer les amuse-gueule servis à profusion après les 157 kms engrangés depuis le matin.

Ce 150 aurait pu être plus clément quant à la météo mais on était en avril, traditionnellement venteux. Il aurait pu être beaucoup plus pluvieux. Ça a failli ! On aurait pu avoir la neige, on en a eu un zeste ; on aurait pu plus mal tomber; on aurait pu avoir des regrets et des moustiques. Au final, nous n'eûmes ni l'un ni l'autre et il ne resta que de bons souvenirs.

Il est dit de nos contrées méridionales *"qu'elles sont une parenthèse de rêve, de plénitude dans nos vies trépidantes"* ; c'est vrai, mais il est des itinéraires de liaison parfois laborieux. Quant au climat, il n'est pas sans rudesses.....

Jean-Claude MARTIN

(*)

Félibres : Poètes mainteneurs de la langue provençale. Le plus célèbre est Frédéric Mistral.

Bouvine : Rien à voir avec la bataille; nom générique donné aux gens aimant la Camargue et ses courses de taureaux.

Pélardons : Fromage de chèvre super bons quand ils sont secs.

Boulonnais : des chevaux, pas des Chtis!



Le Ventoux, toujours

Cet article a été publié dans sa forme originelle dans le Crococytle, , bulletin du Groupe Cyclo Nîmois, n°108-septembre 2001



Camargue



Ami cyclo venu roder dans le Grand Sud, te voilà parcourant la Costière depuis G  n  rac (*) avec la mer dans l'horizon. Tu d  values vers Gallician (*) et te voilà en Camargue. La Costière fut construite par les fleuves puissants du début du Quaternaire, La Durance et le Rhône, ici le Rhône, plateaux de cailloux ronds enrobés d'argile portant des vignobles estimables. La Méditerranée faisait alors barrage, puis en se retirant elle découvrit ces alluvions qui sont la Camargue d'aujourd'hui. Tu enrouleras gentiment le long du canal de Gallician, tout droit; les roseaux bruissent et des oiseaux s'y manifestent. Tu ne d  rangeras point les p  cheurs venus chercher ici le calme et la sérénité, et éventuellement quelque sandre ou quelque brochet.



Iris faux-acore

Au Mas des Iscles (*) tu esp  reras retrouver quelque route sinueuse, en vain. Des kilomètres rectilignes pour approcher de la mer, les Saintes-Maries par exemple. C'est le plat pays, et c'est bien monotone, mais le grand plateau permet de tirer gros. La Camargue est autour de toi. Et comme tu sais que l'on t'attend dans quelque accueillante manade, tu enroules, tu enroules.



Ce raid vers la mer te conduit dans une zone de marais plus ou moins saumâtres, que tu découvres sans transition en prenant ce chemin qu'on t'a indiqué ; ton regard se balade sur la sansouire (*), la silhouette lointaine de quelques taureaux dépasse des buissons de salicornes.

Le sel n'est pas l'ami des plantes ; seules quelques espèces ont su se spécialiser pour prospérer en ces lieux. C'est le cas, dans la famille des Ch  nopodi  c  es (celle de l'épinard, de la betterave) , des Salicornes. Ce sont des plantes halophiles , « qui aiment le sel ».

Mais te voici arrivé à la « manade » où tu as rendez-vous. Car ces modernes cow-boys que sont les gardians sont avant tout des éleveurs et ils sont heureux de compléter leurs revenus en accueillant du public, mais ils le font en montrer leur métier avec une légitime fierté.

Conduit sur une remorque tractée dans le marais par un puissant tracteur, tu arriveras au cœur de cette sansouire où les troupeaux prospèrent en semi-liberté.   voluant avec aisance sur leur cheval blanc, les manadiers rassembleront les taureaux, feront la démonstration du tri, iront chercher un veau pour le marquage au fer rouge (c'est la « ferrade »).



Les chevaux connaissent leur job, ils semblent même y prendre un certain plaisir, dociles et puissants, démarrant au quart de tour pour courser une vache qui file comme le vent. On ne s'en lasse pas.

D'autant que ces démonstrations ne sont que le concentré de leur vie quotidienne. Et c'est de ces manades qu'émergent les taureaux réputés des courses de razetteurs, attraction des villes et villages languedociens. Il en est de célèbres, objet d'une vénération.

L'odeur du cuir brûlé ne t'empêchera pas de déguster la gardianne. Ce qu'on t'expliquera ici, c'est que la daube de bœuf n'est qu'une p  le imitation de la gardianne, et tu seras tout disposé à le croire en enroulant ton gros braquet pour rentrer au bercail.

La tête pleine de ces images sauvages, tu seras sur les traces d'un groupe de cyclotes qui vint un jour de mai en ces lieux, à l'initiative du CoDep30 et de sa section « Féminines ». Elles auraient certainement d   être plus nombreuses, mais les absentes ont eu bien tort.

Marcel VAILLAUD

*G  n  rac : commune au Sud de Nîmes

*Gallician : commune au sud de G  n  rac au bord du Scamandre

*Les Iscles : hameau au bout du canal de Gallician



Tourisme à vélo dans le nord du département du Gard

Du projet à la réalisation, ça bouge à Alès !

Les utopistes ont eu raison, tout a débuté en 2008 lors de la création de l'association **Partageons la Route en Cévennes** qui milite pour l'amélioration des conditions de la pratique du vélo pour tous dans le nord du département du Gard, mais aussi pour développer le tourisme à vélo de tous niveaux en Cévennes avec tous les acteurs et décideurs.

Le premier projet réalisé l'a été pour les plus sportifs ; le Conseil Général du Gard a mis en place des bornes kilométriques de montagne dans la montée au Mas-de-la-Barque par Génolhac ; PRC installa les noms des 12 principaux virages pour la période estivale ; ces 15 kms deviennent notre Alpe d'Huez Cévenole. (*La Sacoche n°34 - Mas de la Barque 2012*)

Pour les plus contemplatifs, la boucle touristique du Col d'Uglas, 55 kms par la vallée de Mialet avec des ramifications sur Anduze et Saint-Jean-du-Gard, est en cours de réalisation par le Conseil Général.

La boucle Cyclo-découverte du pont des Camisards (22 kms) et du sentier pédagogique du Gardon (4 kms ouverts à tous) a réuni trois structures pour mener à bien ce projet : Partageons la Route en Cévennes pour la boucle Cyclo-découverte, le pôle environnement urbain de la ville d'Alès pour le sentier pédagogique et Cyclo Rando Alès en Cévennes. Deux conventions signées avec GrDF pour un montant de 21000€ abondent la réalisation du projet.

Les panneaux directionnels de la boucle et ceux du plan de circulation urbain sont en cours de mise en place. Viendra ensuite l'implantation de trois panneaux d'informations sur la voie verte judicieusement placés. Pour le sentier thématique 23 panneaux expliqueront l'histoire du Gardon quelquefois tumultueux, les anciens métiers, la faune et la flore ; pour la réalisation il a été fait appel aux écoliers et aux anciens qui sont la mémoire de la ville ainsi qu'à des associations. Pour des raisons techniques et météorologiques, ces panneaux seront mis en place de mai à septembre et le parcours inséré à la boucle Cyclo-découverte ouverte aux VTT, VTC et pédestres.

L'inauguration était prévue pour **la Fête du Vélo le 2 juin 2013**, ce qui fut fait.

Ce jour-là le vent du Nord qui balayait furieusement la région depuis plusieurs jours avait un peu faibli et les contreforts cévenols offraient une certaine protection. Le soleil et la bonne humeur ont fait le reste.

La ville apportait un soutien déterminé à cette manifestation. Depuis plusieurs années Alès investit dans des voies cyclables fort agréables, offrant de belles échappées sur le Gardon et permettant de traverser la ville en toute sécurité. A ce jour, 30 kms d'aménagements cyclables ont été réalisés en 4 ans (Bandes cyclables, pistes cyclables, chaussées apaisées) dont 8 kms de voie verte. L'objectif est d'atteindre les 50 kms, avec 50 parcs à vélos implantés en cœur de ville et sites sportifs. Cette politique déterminée incite d'ailleurs les automobilistes à respecter les vélos dans les croisements inévitables.

Un bilan positif pour cette journée : 50 enfants sont passés sur le circuit de la prévention routière, 30 vélos ont été gravés (inespéré) et le club PCR a enregistré 26 adhésions supplémentaires.

L'Office du tourisme a fait le plein sur les deux créneaux proposés ;

Pour la boucle Cyclo-découverte, la première était une randonnée classique, court arrêt au château car il fallait être de retour à 11h00 pour l'inauguration et l'apéro.

L'après midi, Mr André Sautet, Directeur Régional de GrDF, partenaire de la Ville d'Alès, et Mme Bergès sa collaboratrice ont parcouru la boucle Cyclo-découverte, pilotés par Cyclo Rando Alès en Cévennes. Mr Sautet a souligné le professionnalisme de l'association et du club PRC dans la gestion de ce dossier complexe avec quatre communes et deux communautés ainsi que la qualité du jalonnement et des panneaux d'informations. Impressionné par la qualité touristique du parcours, il a visité avec les participants le château de la Tour et sa chapelle (une merveille) ; il a été tellement ravi de cette journée, qu'il a confirmé sa présence à l'invitation du propriétaire pour une soirée baroque à la chapelle.

Louis Ait-Mouhoub



NDLR : La Sacoche confirme l'attrait de ce circuit-découverte de 22 km qui emprunte les voies cyclables d'Alès, puis des chemins secrets bien abrités faits de creux et de bosses avant de conduire le randonneur au pont des Camisards sur le Galeizon ; affluent du Gardon, ce cours d'eau scintille dans le soleil car il a creusé son lit dans des micaschistes ; il n'y a qu'à se baisser pour trouver de fort jolis cailloux aux mille brillances. Le pont par lui-même est d'une grande beauté architecturale traditionnelle. Attention, ne pas le confondre avec le pont des camisards de Mialet.



Touch'pas à mon Pont

Bonjour à Tous,

L'accès payant au Pont du Gard pour les piétons et les cyclistes a été décidé par l'Etablissement public qui gère le site. La riposte s'organise, les cyclotouristes gardois se mobilisent, une pétition est en cours et une manifestation est programmée sur place le 8 juin prochain.

Je pense personnellement qu'il faut dissocier l'entrée sur le site du musée et du cinéma, tout ceci est proposé actuellement dans un forfait (10 E pour les piétons, 12E pour les cyclistes et 18E pour une voiture (dans ce cas, le forfait comprend une place de stationnement).

La gestion étant déficitaire malgré les milliers et les milliers de visiteurs, c'est le C.G.30 qui renfloue les caisses chaque année. Pour nous gardois si nous devons payer l'entrée, c'est la double peine ! Payez, Payez, cela me rappelle le sketch de R. DEVOS sur le Percepteur qui huhule.

Il y a des failles juridiques dans ce dossier, le GR traverse le pont, un péage sur un GR c'est une première mondiale!!! Le pont du Gard construit par les romains est propriété de l'Etat mais celui qui a été accolé pour le passage des voitures (interdites aujourd'hui) est départemental.

C'est bien que cette affaire soit remontée jusqu'à Paris. En ce qui concerne le Brevet des Provinces Françaises, il y a des sites en France où l'unique objet du BPF est proposé avec un accès payant : Maillezaïs ou Arc et Senans, par exemple.

Il est vrai qu'il n'y a pas de col sur le site mais les Cévennes ne sont pas loin et puis tout près de là, il y a le col le plus électrique de France, Codes et Perredon, et pour cause il surplombe la centrale nucléaire de Marcoule !

Affaire à suivre, amitié à tous.

Guy CAMBESSEDES ("Cent Cols" n°1420)

POUVOIR

DEVOIR

Nul n'est censé ignorer la loi, toute la loi, mais rien que la loi Ce que dit le code le la route

Article R. 431-9.

Modifié par décret n° 2003-283 du 27 mars 2003

Pour les conducteurs de cycles à deux ou trois roues, l'obligation d'emprunter les bandes ou pistes cyclables est instituée par l'autorité investie du pouvoir de police après avis du préfet.

Nous ne parlons que de « bande cyclable » et de « piste cyclable »

Par dérogation aux dispositions de l'article R. 110-2, les conducteurs de cyclomoteurs à deux roues, sans side-car ni remorque peuvent être autorisés à emprunter les bandes et pistes cyclables par décision de l'autorité investie du pouvoir de police.

Lorsque la chaussée est bordée de chaque côté par une **piste cyclable**, les utilisateurs de cette piste **doivent** emprunter celle ouverte à droite de la route, dans le sens de la circulation.

Nous n'allons pas nous en plaindre

Les conducteurs de cycles **peuvent** circuler sur les aires piétonnes, sauf dispositions différentes prises par l'autorité investie du pouvoir de police, à la condition de conserver l'allure du pas et de ne pas occasionner de gêne aux piétons.

Bon, d'accord, au pas, au pas ? une gêne, c'est quoi ? on se reportera à l'anecdote tragi-comique de Cagnes-sur-mer (La Sacoche n°35)

Hors agglomération, les conducteurs de cycles **peuvent** circuler sur les accotements équipés d'un revêtement routier.

Ouais !!! revoir La Sacoche n°38 - "peuvent" ne crée pas une obligation, surtout si le dit-revêtement ne fait que 43 cm !

Le fait, pour tout conducteur, de contrevenir aux dispositions du présent article ou à celles prises pour son application est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la deuxième classe.

- Transport non autorisé de passager sur cyclomoteur ou cycle : absence de siège fixé au véhicule

Le Professeur C.GURON continue ici le brillantissime exposé que vous avez pu lire dans notre n°39 . Gageons que de nouvelles perspectives sur la vie de club vont nous être tracées, frappées du sceau d'une solide expérience.

Le CRAP

Bien qu'il ne soit pas évident de danser le flamenco en bassequette et sur gazon, ma démonstration qui avait déjà attiré un cercle de connaisseurs, tourna court lorsque l'Adjupette, jaloux de ma notoriété naissante, donna le signal du départ d'un coup de sifflet trident. Reprenons le cours de ce passionnant récit après cette imprévue mais nécessaire interruption. Donc le mercredi suivant je me retrouvais sur la Place Hippolyte Dumolet, le génial inventeur du cassoulet en tube, avec une quinzaine de personnes super sapées, cuissards et maillots aux couleurs du Club , "Cauchemar du Caméléon" que ça s'appelle, c'est à dire violet à carreaux jaunes passepoilés de rosé avec un soupçon de magenta. Soudain un murmure moqueur courut sur les rangs : "Au poil que me dit ma voisine en me poussant du coude, aujourd'hui c'est l'Alfred qui est Capitaine vous allez pas pleurer surtout qu'il y a sa femme!".

Arrive donc un petit mec un peu ratatiné des bronches, moustachu comme un Moldo-Valaque, mais fringué nickel, avec en sautoir et ballottant sur des genoux poilus un porte carte avec boussole intégrée et l'itinéraire détaillé de Nîmes à Caveirac (*).

Voilà t-il pas que devant mes yeux exorbités, cyclos et cyclotes hilares s'alignent et que le Capiston te les passe en revue !!! Et que je te vérifie le matériel des fois que l'un d'entre eux ait oublié son vélo. Ne ris pas, à cet âge tout est possible!, et que je te vérifie le niveau des bidons, la pression des peneus, et si le cuissard des cyclotes ne faisaient pas de plis en des endroits stratégiques mais néanmoins sensibles. " Périnée lésé, cyclote éclopée" qu'il répétait le Hurluret tandis que sa femme (au début je croyais que c'était sa mère) qui le marquait à la culotte, lui tapait sur les doigts avec une grosse pompe lorsque que la vérification sortait des limites de la généralité pour s'insinuer dans celles de l'intimité.

Excuse moi je m'arrête cinq minutes parce que Pistoufiet veut me dire quelque chose. Vazi Pistou que veux-tu dire ? Et magne toi que tu me bouffes l'inspiration.

-Que tu connais les périnées et que tu as déjà été dans les périnées ? Mais à ton âge c'est bien normal.

-Que l'an dernier à la Semaine Fédérale à Oloron St Marie, tu as grimpé tous les périnées que tu voyais ? Ben mon vieux, malgré ton air et ta vue basse t'es un chaud de la pince toi !

Et qu'en plus tu te prenais pour Viranque

-Oulala ! Attend, attend !! mon petit Pistoufiet, il ne faudrait pas confondre périnées et Pyrénées ! C'est pas pareil! Que dans les Pyrénées tu grimpes tout ce qui se présente en te prenant pour Viranque ou Jal Albert, rien de plus normal, mais pour ce qui est des périnées vaudrait mieux que tu te prennes pour Haround Tazieff! Crois-en ma vieille expérience. Et un bon conseil ne te vante pas trop tu pourrais te casser le péroné'!

Reprenons le cours paisible de ce captivant témoignage.

- Ah! Voilà donc notre nouveau ! S'exclama le Pitaine en arrivant à ma hauteur tout en tripotant sa moustache où pendouillait un reliquat de sauce tomate ce qui vous l'avouerez n'est pas chose facile.

- Savez vous chanceux néophyte, que vous avez un vélo espagnol ???

- ?????????? que je lui répondis.

- Maivoui ! un vélo espagnol ! votre axe de pédalier a du jeu...il joue des castagnettes, ricana-t-il tout en jetant un regard torve autour de lui afin de repérer les ceux qui ne rigolaient pas à sa fine plaisanterie.

- Rien de plus normal qu'il joue des castagnettes que je lui retourne du tac au tac puisque c'est un Gitane !!!! ?????...oui Gitane ! castagnettes ! Espagne ! Flamenco ! Eh l'ancêtre t'as les portugaises ensablées. Quando se comme acquis ! Ollé !! bonito oros tienos !

Comme aucune lueur de compréhension n'apparaissait dans ses yeux larmoyants, je lui fis une époustouflante exhibition de Flamenco en m'accompagnant moi-même de ma célèbre voix de centaure.

"ApourquoiPépitansrépitmépitudansfescoinsPépitapourquoitetapistutumépiePepitacestpite uxdemépiermépierPepitapourraistutepasser -Olé". (Pour ceux qui ne comprennent pas l'espagnol je donnerai la traduction intégrale de ce classique du Canto Rondo dans un prochain numéro).

.....//.....

(*) à quelques km de Nîmes

- 42 et 22 s'écria-il tout en pointant un doigt manucuré vers la statue de ce bœuf de labour que les nîmois s'obstinent à appeler "Le taureau"(*). Je m'informais de cet ordre sibyllin auprès de ma voisine, et cette dernière m'apprit que le Règlement du Club exigeait que tous les adhérents devaient avoir tes mêmes rapports ensemble et en même temps.

Comme je me réjouissais en la lorgnant d'un air lubrique, elle crut bon de tempérer mon enthousiasme en précisant qu'il s'agissait bien évidemment des développements et pas d'autre chose, malpoli ! malotrou !

Et nous voilà donc partis à la queue leu leu tirant tous le même braquet (moi je trichait avec un 39/20). Je dirais que l'idée de base n'est pas plus c...crétin qu'autre chose, ça évite les progressions en accordéon et ça donne une bonne image des cyclos. Les gens qui te voient passer, pédalant en cadence et avec la même tenue, croient que c'est l'Equipe de France de poursuite qui s'entraîne pour être éliminée aux prochains J.O. C'est peut être beau mais c'est d'un ennui mortel ! Que c'est triste de rouler bêtement et en silence avec pour tout horizon le cuissard de ton prédécesseur. Une heure qu'on a mis pour arriver à la carrière de Caveirac. Une heure durant laquelle je me suis bouffé le foie, la rate, l'ongle de mon pied gauche et un sandeviche aux épinards. Une heure durant laquelle je me suis également copieusement enguirlandé. T'as bonne mine au milieu de ce machin ! t'es content de toi ? T'es tombé de Caraïbe en Chinchilla, comment vas-tu faire pour te dépêtrer de ce gay pied ! Hein ? Tu peux me le dire ? Non je ne pouvais pas me le dire, mais la Providence veillait.

Voilà-t-il pas qu'en arrivant au giratoire à l'entrée de Caveirac, le Gradé de Semaine qui roulait bien entendu en tête pour que les foules le remarquent, a eu la bonne idée de faire un large geste avec son bras droit. Histoire de nous indiquer qu'un giratoire se prend par la droite, des fois qu'il y en est un qui l'aurait pris à contresens. C'est alors que déséquilibré par ce geste, son magnifique Porte carte en plastique véritable vint ce prendre dans sa roue avant et là t'as raison de commencer à rigoler, car le soleil qu'il nous a fait c'est pas demain que tu en verras le même ! J'avais jamais encore vu voler un Capitaine et franchement je peux vous certifier qu'il volait bas. Tellement bas qu'il s'est pris de face l'olivier du Rond-point. Sur le cul le Gradé, le casque de travers, la boussole dans la narine gauche, un œil sur Langlade et l'autre sur la ZUP ! C'est te dire le choc !

" Laissez passer le toubib " que cria quelqu'un. Le toubib c'est un mec de ce club qui est surnommé ainsi parce qu'il découpe les fiches "santé" du magazine Notre Temps. Pin Pon Pin Pon qu'il faisait le toubib, dégagez, dégagez que je te lui contrôle les paramètres vitaux.

- Combien que j'ai de doigts ? Siiiiix que répond l'Ensuqué. (et c'était vrai, le toubib avait six doigts dont deux palmés)

- Qui-t'est ce qui est Président de la République ? C'est Chiiiiichi qu'il répond le choqué, et Chiiiiichi il montre sa voie à la République ! Allons zenfants de la Patrie etc. etc. qu'il se met à chanter.

Comprenant que je tenais là une occasion unique, je profitais que tous ces allumés étaient au garde à vous, pour m'esbigner en douce. Et le samedi suivant et à votre plus grande joie coucou qui t'est-ce qui était de retour parmi vous ? La cyclote ? Quoi la cyclote ? Mais c'est réglé l'affaire de la cyclote ! Grâce en particulier aux pertinents conseils de Polau que j'avais rencontré à la Coupole avec sa nouvelle copine. Car mon pote Paul qu'il ne faut pas confondre avec Paul pote, c'est un homme qui sait parler aux femmes. Donc la semaine suivante lorsque la cyclote s'est pointée, je lui en ai collé deux que maintenant elle te chante "Bohémienne aux Grands Yeux Noirs" sans avoir besoin de maquillage.

C.Guron

(*) voir La Sacoche n°24



PS. Afin que de préserver l'ensemble de la gent masculine d'une pareille mésaventure, je joins à ce remarquable article un portrait de ladite cyclote. Vous qui êtes physionomistes vous la reconnaîtrez sans peine.

C'est sans doute ce qu'on appelle un cul-de-lampe-NDLR