



CYCLO-CLUB DE GRADIGNAN
141 RUE DE LA CROIX DE MONJOUS – 33170 GRADIGNAN
Tél. : 05-56-89-13-86
FFCT n° 2796 – Agrément J. & Sports n° 33-S-180
N° siren 412581944

Le Petit journal du Club

N° 3 - 2017

ANNIVERSAIRES

Bon anniversaire à ceux qui sont nés au mois de Mars:

Louis ALBISTUR, Guy GARBAY, José GORE

Réunion du 6 Mars, étaient présents :

Pascale Picquet, Paul GALLAND, René DEBLOCK, Jean-Pierre Mora, Pierre LE FALHER, Didier TAVANT, Michel LAFUENTE
Henri Le GAC – Pierre LIGOT

L'éditorial du Président :

Dimanche 12 mars c'était l'ouverture de la saison. Celle des grandes randonnées, des brevets et autres rallyes. Mais à la lecture du tableau des sorties club, j'ai l'impression que la saison au CCG a commencé dès janvier, voire il n'y a pas eu de véritable interruption hivernale. Depuis janvier les adhérents ont déjà totalisé plus de 10 000km. Les sorties du mercredi devenues « officielles » rassemblent presque autant de participants que celles du samedi. Il faut dire que les candidats au Tour de corse se préparent. Peut-être que ça roule un peu fort quelquefois et qu'il faudra envisager de former 2 groupes à mi-parcours.

Je voudrai remercier Florence pour le joli texte publié dans son blog et qu'elle a bien voulu nous faire partager dans le petit journal.
Bonne saison à tous !

Didier TAVANT

➔ Prochaine réunion du bureau le Lundi 3 Avril 2017 à 20h15

Nouveau adhérents au club :

Bienvenu au club !

Le club souhaite la bienvenue à deux nouveaux adhérents :

➔ **Florence Ghibellini et Jean Michel Chevassier .**

Opération sponsoring vivons vélo:

En partenariat avec **AG2R**, cette manifestation permet de faire connaître une ville, une région à un groupe de cyclistes avec un encadrement du club organisateur, sur un parcours d'environ **30 km**. Le matériel support (sac avec bouteille eau, biscuit, coupe-vent) est fourni par le partenaire et transmis à l'organisateur dans la semaine qui précède l'opération.

A l'issue, un petit compte rendu, avec photos, lui est adressé, via la FFCT.

Dossier à suivre, selon les dates de calendrier.

Convention pré-accueil FFCT :

Destinée à permettre à des non cyclistes ou cyclistes débutant d'appréhender les différentes techniques pour pouvoir rouler en groupe, suivant un planning d'évolution en distance et temps de route.

Principe à revoir peut-être dans le cadre de la mise en place future du « sport thérapeutique ».

Tableau des sorties :

Pascale a mis en place un tableau de bord pour comptabiliser les différentes sorties effectuées. Il est partagé via internet entre toutes les personnes en charge du recensement. Ce tableau a été amélioré par Didier, puis Denis a saisi les sorties du dimanche et demandé d'ajouter les distances effectuées; Enfin Jean Pierre a poursuivi en complétant toutes les sorties des mercredis et samedis. Un graphique a été incorporé pour mieux visualiser les participations.

Une démonstration a été faite pour les membres du bureau, par Paul.

En fin d'année, il permettra d'avoir le total des participations pour les statistiques de l'A.G .

DOODLE sur internet:

Pour mieux recenser le nombre de participants dans les différentes options, Pascale a créé un sondage « Doodle », qui a été transmis à tous les adhérents le 1^{er} mars, avec les explications pour répondre.

A la date de notre réunion, seulement 5 participants ont répondu.

Ouverture de la saison cyclotouriste à Captieux

8h, Prieuré de Cayac, Bernadette, Jean pierre, Pierre Ligot et Didier s'élancent pour une longue journée de pédalage. Rallier Captieux si tôt en saison est un challenge sinon une gageure.

Le temps est gris, il ne pleut pas encore mais la météo est annoncée défavorable.

Néanmoins, l'allure se stabilise autour de 22 Km/h jusqu'à Saucats, puis le vent devenu favorable nous fait pousser à 25 voire plus. Un crachin nous humidifie mais nous le négligeons !

Guillos est atteint à 9h15 comme prévu mais aucun cycliste

ne réponds à l'appel.

D'ailleurs des cyclistes, il nous faudra attendre d'être presqu'arrivé à Captieux pour commencer à en apercevoir.

Puis, par ces routes des Landes un peu monotones, nous continuons notre progression, non sans marquer un arrêt devant le château de Villandreau et ses tours imposantes.

À 11h30 nous sommes devant le lieu du rassemblement, pile en même temps que Pascale et Jeanette qui arrivent de leur circuit de 50Km. Patrick Delaveau vient nous faire une bienvenue chaleureuse et tonitruante.

Après les traditionnels discours arrosés d'un rosé limonade, nous trouvons tous refuge au sec et au chaud dans la salle de restauration pour un pic nic fraternel et plein d'échanges, agrémenté par un punch servi par Jeanette qui nous fait aussi goûter son excellent foie gras maison.

C'est donc bien requinqués que nous enfourchons les bicyclettes pour un retour qui se révélera bien plus difficile que l'aller : il pleut, le vent est défavorable, et il commence à faire froid. Sans oublier les efforts fournis le matin.

Après Lucmau, la petite route vers Saint Symphorien est agréable, avec des virages, quelques dénivelés, et ces beaux airials et leurs maisons traditionnelles bien entretenues ou rénovées.

Les 100 Km sont atteints à Saint Symphorien et la pluie s'intensifie, créant avec le vent



contraire une désagréable sensation de froid.

Un abri à Louchats nous accorde un peu de répit. Didier a faim ! Et il faut recharger les réserves. Comme l'écrit Florence : lorsqu'on tire un groupe, on dépense une quantité importante d'énergie. Et mine de rien, on tient encore un bon 20 de moyenne.

Enfin, nous quittons la route à Villagrain pour emprunter la piste cyclable. Comme c'est reposant ! Le vent semble avoir disparu, le calme est revenu et nous filons bon train vers Saint Morillon. La fatigue commence à vraiment se faire sentir, il faut taper dans ses réserves et aussi manger.

Retour par la Voie Romaine, groupés et à allure raisonnable, et arrivée vers 17h30, avec 150Km au compteur.

Fatigués, épuisés mais contents d'avoir réussi ensemble au sein d'un groupe motivé, dans une ambiance chaleureuse.

Libres réflexions après la sortie à Captieux

Hier j'ai fait des excès... j'ai renoué avec les délires du passé. Je me suis dépassé avec mes compagnons de route. Nous sommes rentrés fourbus mais contents.

Depuis que j'ai convaincu Bernadette de faire le tour de Corse, nous avons un programme d'entraînement accéléré. C'est vrai qu'elle reprend le vélo après presque 30 ans d'interruption.

Certes l'expérience ça aide, nous avons la technique et connaissons nos limites. S'alimenter régulièrement, doser les efforts... Mais passer de sorties de 50 - 60Km à 150 à allure Audax, il y a un pas.

Quel drôle de loisir que celui qui consiste à approcher la douleur pour mieux apprécier le calme et le repos en fin de journée. Il y a le partage et une forme de méditation lorsque l'on roule. Après les premiers échauffements, l'esprit se met en veille ou plutôt il se met en accord avec le corps.

Le mental, le physique ne font plus qu'un avec la machine, et tendent vers un but prioritaire : rouler. Mais pas isolé, pas comme du home trainer. Il y a le groupe et l'environnement. Bien sûr la route à surveiller, mais les sens aux aguets permettent de percevoir les cris d'un oiseau, le lièvre qui détalé dans le sous-bois, la beauté du paysage ou l'harmonie de l'airiel et sa maison landaise, le four à pain à l'écart.

En roulant, pas de gamberge. Le temps s'écoule, les kilomètres défilent. Un mot de temps en temps, un encouragement, une consigne de marche. Une brève discussion sur ce que l'on vient de voir, de sentir (au sens propre et au figuré).

Le groupe ne fait plus qu'un, celui qui tire parce qu'il se sent bien, celui qui suit et s'y sent bien aussi. Pas de compte à rendre à l'arrivée : on roule comme on peut, suivant ses capacités ou aspirations. Un coup d'œil dans le rétro, Bernadette est toujours dans le sillage. Elle manque de kilomètres et s'accroche. Les réglages de position sur sa nouvelle randonneuse ne sont pas encore au point. Un coup de sonnette de temps en temps régule l'allure. Jean-Pierre suit. Il a décidé de tester ses capacités sur une distance supérieure à 100 Km. Je perçois une discrète satisfaction en lui-même. Il est prévenant et ne manque pas d'exprimer son contentement, de louer l'allure régulière. Peyo enroule. Il a l'entraînement des randonneurs, l'esprit d'équipe et la régularité du métronome même si ses relais me semblent parfois appuyés: C'est qu'il maintient la vitesse lorsque je maintiens la puissance. La différence de poids de nos machines et les difficultés du parcours font le reste. Cette réflexion nous était venue, un autre jour, avec Alain Renaud, qui se demandait si c'était l'âge, la forme ou la bicyclette qui ne nous permettait pas d'accrocher les « jeunes » dans la montée de la Voie Romaine.

J'aime ma randonneuse, le moyeu ROLHOFF est précis, bien étagé et me permet de maintenir la même cadence de pédalage, la même position des mains en haut de cintre. Un clic et le bon braquet est sélectionné, sans n'emmêler à changer de plateau ou de couronne.

C'est bizarre le corps. Depuis quelque mois j'ai des douleurs articulaires l'arthrose fait des siennes. Encore samedi mes genoux me faisaient souffrir, quelques doigts étaient raides. Ce matin, malgré le froid et la pluie d'hier, plus de douleurs.

Je me dis que c'est la thérapie par l'effort. C'est peut-être parce que je suis satisfait de cette sortie, le mental a soigné le physique.

C'est certain, je recommencerais !

Autre point de vue: J'ai voulu savoir combien de calories nous avons dépensés dans cette débauche d'efforts.

D'après les sources internet, en négligeant le vent, le froid et nos différences de machines, la consommation serait d'environ 5000 calories.

C'est 50 barres de céréales ou 10 sandwiches jambon Gruyère ou 35 bananes ou 1,2Kg de biscuits ou 1,5kg de dattes ou pruneaux d'Agen !

Nous n'avons certainement pas consommé autant, même en comptant la belle portion de foie gras de Jeannette.

Comme le dit Bernadette, ce qui est bien avec le vélo, c'est qu'on peut manger ce que l'on veut après l'effort.



Un article de Florence Ghibellini

Pourquoi j'aime rouler en groupe

"Je me demandais récemment pourquoi j'aimais le vélo, et notamment en groupe, mais à la réflexion, je crois que c'est un des rares sports où on n'est pas seul. Le fort aide le faible et lui fait profiter de son énergie, alors qu'ailleurs ce n'est guère possible. Une amie évoquait les sports collectifs, mais dans un sport collectif, si on est nul, on ne devient pas meilleur parce que les autres. Mais en vélo, on le peut, dans une certaine limite qui est assez large. Pas dans un col à 10%, c'est sûr. Mais sur un parcours raisonnablement plat, si on est bien au chaud au milieu des autres, on peut réellement rouler vite, et c'est assez plaisant. A une époque, je ne m'entraînais que pour atteindre le niveau où je pouvais accrocher les gars qui roulaient comme des fous au bois de Vincennes. Quand on est débutant et qu'on les voit passer, ils vous décoiffent. Mais en fait ça ne demande pas un niveau délirant de sauter dans leur peloton, parce qu'ils sont souvent une trentaine et il suffit de se mettre bien au milieu. On peut gagner 10km/h sur son niveau réel, ce qui est énorme, et d'ailleurs on trouve même des petits vieux qui sont là parce que même s'ils sont faibles, ils sont très bons à sucer les roues (ils se mettent à dix centimètres environ).

Mais le plus frappant finalement, c'est qu'on a le sentiment de la générosité des gars qui sont devant. Quand on regarde le tour de France, on n'a pas tellement idée de ça si on ne l'a pas fait soi-même, mais le gars qui est devant dépense environ 50% d'énergie de plus que ceux qui sont derrière, ou peut-être pas loin du double, à ces vitesses-là. Il consent donc à un don de lui-même qui est important, et ils préfèrent d'ailleurs perdre une étape que de l'offrir à un paresseux qui ne veut rien faire. Car si fort qu'on soit, c'est toujours celui qui est resté derrière qui aura raison sur la ligne d'arrivée. Ceci pour dire que je suis sensible à cette générosité, et quand il m'arrive de me mettre derrière un gars sans pouvoir passer devant, j'ai toujours tendance à m'excuser, sauf si je suis dans un groupe où c'est considéré comme normal, comme hier Samedi 18 février, ma deuxième sortie avec le Club de Gradignan.

Mais quelque part je les admire ces responsables de clubs, qui jusque dans leurs vieux jours tirent les autres sur les routes parce qu'ils ont cette passion. Ils font le boulot, et nous derrière, on profite du paysage - sans parler de tout ce que ça leur coûte comme tâches administratives déplaisantes -

Bref, il y a là un genre de fraternité que je n'ai jamais sentie ailleurs, et il me semble que tout le monde en est relativement conscient, ce qui crée automatiquement un lien".



Florence GHIBELLINI

Collection des vélos au club:

Suite aux divers documents transmis par Christian Bergey, concernant l'historique de notre collection de cycles, Pascale a retravaillé le document texte et amélioré la partie photographique.

Il est envisagé d'établir une fiche technique et photographique pour chacun de nos locataires.

RAPPEL - Sortie des cols basques du 3,4,5 Juin 2017

Accessible à tous, plusieurs circuits sont proposés :

- 40km 150m de dénivelé
- 75km 600m de dénivelé
- 130km 1500m de dénivelé
- 155km 2000m de dénivelé

Hébergement en mobil home 4 places

→ Inscription par mail à Rene DE BLOCK (rene.deblock296@orange.fr)

→ **date limite inscription le 01/04/2017**

ou par téléphone 0556781492- 06 21 55 34 42

Respectez votre engagement

Sorties Le Haillan 1^{er} Avril, Brevet 100 et 150 Kms

Une pré-inscription sera effectuée par le secrétariat, les candidats sont invités à se faire connaître rapidement.

Réunion de mise au point logistique pour la Corse, RAPPEL

Une réunion préparatoire est organisée le **vendredi 07 avril à 18h30**, au local du club. La présence de **TOUS** les participants est impérative afin de régler les derniers détails logistiques.

Les participants sont invités à régler le solde **avant le 31 Mars prochain.**

PERMANENCE DU MOIS DE MARS A DON BOSCO

- **mercredi 08 mars** :Pierre Ligot- **mercredi 15 mars** :Pierre Le Falher - **mercredi 22 mars** :René Deblock

- **mercredi 29 mars** :Pierre Le Falher - **mercredi 05 avril** :Jean Pierre Mora - **mercredi 12 avril** :Pierre Le Falher

