

BULLETIN D'INFORMATION n°02/2013

Le mot du Président

Chers ami(e)s cyclotes et cyclos,

Après un mois de janvier froid et très souvent pluvieux, il est temps de reprendre notre activité favorite tout en respectant quelques règles et en prenant de bonnes résolutions.

J'entretiens mon vélo: une révision de votre machine en ce début de saison et des entretiens réguliers avant et après chaque sortie constitueront une assurance supplémentaire pour faire perdurer votre plaisir et votre passion. N'hésitez pas à faire appel aux services d'un vélociste qui pourra déceler les points faibles de votre machine et y remédier.

Je maîtrise mon vélo : si des changements ou des modifications ont été apportés, assurez-vous qu'ils ont été effectués correctement pour ne pas venir perturber le pilotage habituel de votre vélo. De plus, restez toujours attentif aux défauts de la route, nids de poules, gravillons, bas-côtés non stabilisés qui sont des sources de chutes potentielles.

Je prends soin de ma santé et je gère mes efforts : la prévention étant primordiale, n'hésitez pas à passer une visite médicale approfondie avec un test à l'effort qui permettra de détecter une éventuelle anomalie cardiaque. En 2012, l'un de nos cyclos a découvert de cette manière un gros problème cardio-vasculaire. Opéré en urgence, il remontait sur le vélo après quatre mois de convalescence. Sans ce contrôle, il ne serait peut-être plus de ce monde aujourd'hui.

Roulez toujours en sécurité sans jamais mésestimer vos capacités et le vieillissement de votre organisme. Utilisez un cardio-fréquencemètre pour vous contrôler et ne jamais dépasser votre fréquence cardiaque maximale.

Je ne néglige pas ma tenue vestimentaire : Pratiquer en sécurité, c'est aussi être confortablement installé sur sa machine et avoir une tenue pratique et efficace. Le froid, le chaud, la pluie, autant de facteurs auxquels il faut penser et qu'il faut anticiper. Bannissons vestes et maillots de couleur sombre au profit d'effets clairs pour être mieux vu et ainsi mieux protégé. Un gilet haute visibilité complétera utilement votre équipement par mauvais temps et mauvaise visibilité. Pensez enfin à bien ajuster votre casque pour augmenter son efficacité notamment en cas de chute.

Je prépare et adapte mon itinéraire : quel que soit la randonnée, en groupe ou en solitaire, l'itinéraire doit être connu de tous. Le tracé du parcours doit toujours se faire en évitant au maximum les routes à forte circulation et en prenant en considération les conditions atmosphériques du moment. Le vent, bien qu'il nous accompagne, n'est jamais le meilleur ami, surtout lors de randonnées au long cours. Evitons également certaines dates du calendrier comme les longs week-ends et les départs en vacances avec une circulation intensive.

J'assure mes déplacements individuels et collectifs : je respecte le Code de la route, les autres usagers, mon environnement et les consignes du départ. En groupe, le nombre de vingt cyclos est le maximum que l'on puisse tolérer, tout en respectant les intervalles de sécurité et en signalant tout changement de direction, arrêt ou danger. Enfin, de nuit ou par mauvaise visibilité, notamment l'hiver, équipez votre vélo d'un éclairage efficace.

En appliquant ces quelques règles élémentaires indispensables pour la sécurité de chacun, je vous souhaite une bonne année de cyclotourisme faite de plaisir, de découvertes et de rencontres enrichissantes.

Serge



D'après l'article « Pour une route tranquille », paru dans la revue « Cyclotourisme » de janvier 2013

Compte-rendu de la réunion de bureau

La réunion du bureau s'est déroulée le vendredi 1^{er} février 2013 à 18h30 dans les locaux de l'ASPTT.

Membres présents : Serge Polloni, Jeanine Brotto, Jean-Claude Cannesant, Jacques Molinié, Dianick Schuck, Bernard Courtin, Pierre Jabaloyas, Jean Serbassi, Daniel Vanwaterloo.

Membre absent et excusé : Yves Dazéma.

Licences :

La campagne 2013 des licences suit son cours. A ce jour, nous enregistrons 73 licenciés FFCT. Au final, nous devrions atteindre le nombre de 76 à 77, soit une baisse des effectifs de l'ordre de 7 à 8 par rapport à 2012.

Ronde des crèches : bonne participation, environ 25 cyclos en deux groupes, le samedi 5 janvier.

Le dimanche 13 janvier, seuls onze courageux ont participé par une météo quelque peu maussade mais dans la bonne humeur. Ces deux journées seront reconduites en 2014.

Galette des rois : Au final, nous étions 56 pour cette réunion traditionnelle de début de saison. Avant la présentation du diaporama relatant le voyage au Vietnam et Laos de Martine et Francis, Léo et Daniel évoquèrent le prochain séjour en Belgique. Cette année, il y avait suffisamment de galette pour cette soirée sympathique et conviviale appréciée de tous les participants.

Ouverture en Aquitaine à Cestas (33) : tous les cyclos désirant participer à cette sortie sont priés de s'inscrire auprès de Serge ou Daniel. Le départ d'Agen est prévu à 06h30 et le retour vers 17h00. Le prix du repas est de 16€. N'oubliez pas de vous inscrire dès à présent pour faciliter l'organisation du déplacement.

Ouverture en Lot-et-Garonne à Bon-Encontre : cette année, nous espérons une forte participation du club à cette concentration qui se déroule dans l'agglomération agenaise. Rendez-vous est donné à la salle des Tortis de Bon-Encontre à partir de 08h00.

Cette randonnée est suivie d'un repas au prix de 16€ auquel vous pourrez vous inscrire avec vos époux et épouses.

Pour ces deux randonnées de rentrée, d'autres précisions vous seront communiquées dans le courant du mois. Vous pouvez toujours joindre Serge ou Daniel qui vous donneront des informations complémentaires.

Bordeaux-Sète : 24 cyclos inscrits. Gérard Werner assurera la logistique sur l'ensemble du parcours. Bernard Courtin et en principe Jeannot Serbassi assureront le transport des cyclos d'Agen à Bordeaux et de Sète à Agen.

Séjour en Belgique : actuellement 25 préinscrits pour le séjour et 10 pour le voyage itinérant Gand – Agen. Léo élabore les circuits qui seront publiés dans un road-book et distribués à chaque participant. Daniel se charge de la partie voyage itinérant.

Pensez dès à présent à demander votre « Carte Européenne d'Assurance Maladie » auprès de votre caisse ainsi qu'à vous procurer la carte Michelin « régional Benelux n°533 » ou la Michelin n°213.

Multirando 2013 : le 9 juin 2013

Sur la proposition de Louis-Marie Neau, Serge a fourni les circuits VTT : distances prévues 33 et 48km. Une reconnaissance sera effectuée avant le tracé définitif.

L'affichette de présentation de la manifestation réalisée par Daniel est approuvée en séance. Dianick prend contact avec l'imprimeur pour un tirage d'environ 500 exemplaires.

Les menus proposés par le traiteur sont validés. Le samedi soir, le repas regroupant toutes les ASPTT du Sud-ouest et les cyclos désirant participer se déroulera dans la salle de l'ASPTT. Le prix est fixé à 20€ pour les extérieurs et 15€ pour les licenciés du club et leur conjoint(e) avec apéritif offert par le club.

Le dimanche midi, le prix du repas est fixé à 17€ avec gratuité pour les bénévoles.

Le besoin en bénévoles pour organiser cette manifestation est d'environ 40. Nous comptons sur vous pour nous assister efficacement et montrer une belle image du club.

La Loire à vélo : Michel Castaing organise un voyage itinérant « La Loire à vélo » du 29 juin au 08 juillet 2013 au départ de Saint-Brévin-les-Pins et une arrivée à Nevers, soit un parcours de 600km pratiquement plat le long de la Loire parsemé de châteaux dont certains seront visités. Le prix du séjour est fixé à 500€ tout compris: sept étapes à vélo, huit nuitées, pique-nique du midi et repas du soir, location des véhicules, carburant et autoroute.

Limité à seize participants pour des problèmes d'organisation, il reste quelques places disponibles. Pour les cyclos intéressés, prendre contact directement avec Michel par téléphone au 07 86 68 47 12 ou par mail castaing.m@wanadoo.fr.

La réunion s'est terminée à 20h00.

Date de la prochaine réunion :

Elle se déroulera dans les locaux de l'ASPTT le **vendredi 1^{er} mars 2013 à 18h30**.

Sorties, voyages et festivités du mois

Jacques Sirat autour du Monde :



Après un Noël passé dans la baie d'Along, composée de 1969 îles de formation calcaire et inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1994, et un Nouvel An dans la capitale Hanoï, Jacques reprend la route vers le sud du pays par un crachin persistant et une baisse sensible des températures qui l'oblige à enfiler le goretex. En chemin, il croise de nombreuses petites motos qui débordent de marchandises diverses. Il musarde ainsi de village en village sans rencontrer le moindre touriste, chose rare dans ce pays, ce qui valorise le voyage à vélo en permettant d'emprunter



de petites routes tranquilles. Dans les hameaux du bord de mer proches de Vinh, il assiste au retour des pêcheurs dont la prise du jour est maigre, ce qui n'enlève pas leur bonne humeur coutumière.



La vie serait très facile si les journées n'étaient pas perturbées par la casse d'un ou deux rayons qu'il faut remplacer.

A la mi-janvier, la descente se poursuit le long du littoral dans un décor de rizières avec parfois une vue sur une petite plage. Malgré un soleil constamment caché par la brume, la température est agréable.



Le 17 janvier, il arrive à Hué, ancienne capitale impériale du Vietnam (1802-1945) et aujourd'hui capitale de la province de Thua Thien. Le fait qu'elle ait été capitale impériale, l'aristocratique culture de la cour mandarinale, la finesse de sa

poésie et son agilité intellectuelle donnent à cette ville un caractère particulier.

Comme de nombreux sites touristiques, Hué peut paraître désolant face à un afflux massif d'occidentaux qui génèrent les nombreux méfaits du tourisme de masse avec ses bars à musique occidentale et ses soirées alcoolisées. A l'extérieur motos-taxis et pousse-pousse interpellent les hommes seuls en leur proposant clairement les services d'une prostituée.

Mais Hué lui montre autre chose que cette triste réalité. Les vieilles maisons coloniales ont un charme indiscutable. Quelques bâtisses avec arcades, entourées de verdure, semblent bien agréables à vivre. Il se promène dans les ruelles où il trouve une vie de village avec ses petits commerces, ses gargotes et ses étals où l'on peut manger bon marché en toute simplicité et convivialité, ce qui fait son bonheur.

Reprenant la route en direction de Hoi An, il franchit le col des nuages. En pleine ascension, il croise un camion chargé de cages pleines de chiens hurlant à la mort qui rempliront bientôt quelques assiettes.



Dans la dernière semaine du mois, il arrive dans l'ancien port marchand de Hôi An, situé sur une des routes maritimes du commerce de la soie. Les images typiques de la ville sont nombreuses et variées : maisons aux façades colorées à l'architecture d'influence chinoise et japonaise, trafic des embarcations, marché riche en produits agricoles. Les pêcheurs amenant leur prise au petit matin sur le marché aux poissons complètent le décor. Toutefois, devant la très forte affluence de visiteurs, les boutiques de produits à touristes sont de plus en plus nombreuses, au détriment de l'artisanat traditionnel.

Même l'ao dai, robe blanche traditionnelle vietnamienne, uniforme des élèves et des étudiantes, n'a plus la côte auprès des jeunes. Une jeune fille lui explique qu'elle est obligée de le revêtir deux fois par semaine mais qu'à présent nombreuses sont les filles qui tentent de le dissimuler.

Il envisage dans les jours à venir de zigzaguer entre intérieur des terres et littoral, en maintenant toujours le cap au sud tout en continuant à se délecter de beignets à la banane sans toutefois exagérer pour ne pas se fâcher avec sa monture.

Vous pouvez toujours le suivre sur son site :

<http://www.jacques-sirat.com/>

La ronde des crèches :

Cette année, la ronde des crèches était remise au programme après avoir été oubliée pendant quelques années. Cette visite conviviale et toujours sympathique avait pour thème : « La Bande dessinée ».



Le samedi 5 janvier, un groupe de treize « touristes » s'élance à 13h00 sur un itinéraire passant par Sempeserre, Sainte-Mère, Castet-Arrouy et enfin Gimbrède. Un groupe d'une dizaine de « Sportifs » s'élance à son tour à quatorze heures. Le temps est gris, pas très chaud mais en revanche la pluie ne nous accompagne pas.

Après Layrac, la première bosse nous amène à Fals et nous nous retrouvons dans le brouillard. Après le village d'Astaffort, nous pénétrons dans le Gers en empruntant la voie romaine, une ligne droite de quelques kilomètres agrémentée d'une succession de côtes. Après avoir emprunté une petite route sur la gauche, nous rencontrons dans le village de Sempeserre Lucky Luke accompagné de son cheval Jolly Jumper, « l'homme qui tire plus

vite que son ombre » qui fait régner la loi dans l'Ouest américain et affronte sans cesse des bandits non moins célèbres : les frères Dalton. Après quelques photos, nous repartons par le plateau pour rejoindre Sainte-Mère, village natal de notre ami Jacques Sirat. La musique du film « Astérix » nous accueille ainsi que tous les personnages illustrant la bande dessinée. Quelques kilomètres plus loin, Castet-Arrouy, en hommage au livre « Bécassine au pays basque », présente l'héroïne d'une des premières bandes dessinées dont les premières planches parurent dans « La Semaine de Suzette » en 1905. Quelques kilomètres plus loin, nous découvrons Boule, vêtu de sa traditionnelle salopette bleue et d'un tee-shirt jaune, accompagné de son fidèle ami Bill, cocker anglais à la fois rusé et habile.

C'est par la bastide de Caudecoste, Sauveterre-Saint-Denis et la voie verte que nous terminons le parcours. Après soixante-dix kilomètres, nous rentrons à la maison, contents d'avoir passé un bel après-midi d'hiver entre cyclos. Rendez-vous est pris pour la suite de la visite.

La deuxième partie de la visite est prévue le dimanche 13 janvier. Sur les dix-huit préinscrits, nous ne sommes que onze au départ à neuf heures, neuf cyclos dont un tandem ainsi que Jeannot et Gérard qui assurent quant à eux la logistique avec toujours la même efficacité. La gastro a fait quelques ravages dans nos rangs et le temps pluvieux en a fait renoncer quelques-uns.

Après les premiers kilomètres le long de la Garonne pour rejoindre Layrac, la route commence à s'élever à l'approche de Caudecoste. Entre Dunes et Sistels, nous entrons à nouveau dans le Gers pour arriver à la première crèche de la journée dans le village de Flamarens. C'est un petit animal imaginaire doté d'une force herculéenne et d'une queue démesurée qui nous accueille : le Marsupilami, issu des mots français marsupial et ami et qui fit les beaux jours de la revue « Spirou ». Après une descente prudente pour cause de pluie et de route glissante, nous remontons vers Miradoux où nous retrouvons un personnage incontournable de la BD, Gaston Lagaffe présenté sous forme de multiples tableaux animés. Midi approchant, il faut reprendre la route, escalader les dernières bosses de la journée pour découvrir à Plieux un nouveau héros : le pilote français Michel Vaillant à qui il arrive pleins d'aventures dans et en dehors de la course. Après quelques rugissements de moteur, nous arrivons dans la salle municipale du village, aimablement prêtée par la commune. C'est au chaud que nous reprenons quelques forces après s'être séchés un peu. Nous ne manquons pas de victuailles et le repas se passe dans la joie et la bonne humeur.

La pluie ayant cessé, nous plongeons dans la vallée de l'Arrats pour rejoindre Peyrecave et ses Stroumphs. Malheureusement, la fête est en partie gâchée. En effet, de sinistres imbéciles ont volé cinq des stroumphs dans la nuit de Noël. Des petites pancartes ont été placées par les organisateurs en lieu et place des objets dérobés : triste spectacle qui nous laisse perplexes. Il nous faut repartir pour visiter la dernière des neuf crèches installées dans les villages par les membres du Syndicat d'Initiative du canton de Miradoux. Au village de Saint-Antoine, Tintin, reporter-journaliste de fiction, créé par le dessinateur belge Hergé, nous accueille dans un superbe décor nous permettant de revivre ses exploits. Une dernière photo et c'est le retour vers Agen par Saint-Loup, Donzac, Saint-Sixte, Saint-Nicolas-de-la-Balermie et la voie verte. Malgré la pluie qui n'a toutefois pas été trop violente et trop pénible, ce fut à nouveau une superbe journée de vélo.

Rendez-vous l'année prochaine pour la prochaine édition en formulant le vœu que nous serons plus nombreux.



Dernière minute : Jeanine et Daniel ont eu la malchance de crever une fois mais Serge, comme le montre la photo, a eu le bonheur de crever trois fois. Il paraît que ce n'était pas de sa faute.....



La galette des Rois :

Le 12 janvier, nous étions 56 pour débiter l'année autour de la traditionnelle galette des Rois. Après quelques mots de bienvenue prononcés par notre président, la lecture d'une sympathique et émouvante carte de vœux a retenu l'attention



de tous les participants. Elle avait été envoyée par Serge Groleau qui ne nous oublie pas, lui qui est un de nos grands anciens qui, après avoir posé ses roues dans le monde entier, a décidé il y a deux ans de « raccrocher » pour se consacrer aux siens.

Ce fut ensuite au tour de Léo et Daniel de présenter et de donner quelques détails pratiques pour le séjour en Belgique au mois de juin et le voyage itinérant Gand-Agen.

Francis, coiffé du traditionnel chapeau conique du Vietnam et du Laos nous présenta ensuite un montage vidéo sur le voyage effectué au mois de Novembre en compagnie de Martine dans ses deux pays. Les superbes images et la musique d'accompagnement ont permis à l'assistance de s'évader et d'aller à la rencontre de cette région du monde à

la culture et aux traditions bien différentes de l'Occident.

Aux environs de vingt heures, il était grand temps de passer aux « choses sérieuses » : la dégustation de la galette accompagnée de jus de pommes apporté par le président et de vin blanc d'Alsace fourni par Jean-Claude. Cette année, Jeanine avait prévu suffisamment de galettes pour satisfaire et rassasier les plus voraces d'entre nous. Une petite erreur de casting concernant le vin a été remarquée par quelques spécialistes : Riesling au lieu de Gewurztraminer, ce qui n'a d'ailleurs pas empêché les convives de vider les bouteilles de leur précieux liquide. Mais, c'est promis, nous ne ferons pas la même erreur l'année prochaine.

La soirée se termina vers vingt et une heures et chacun rentra chez soi, satisfait des quelques bons moments passés dans la joie et la bonne humeur.



Une petite histoire:

Un arabe va dans un bar, il est sur le point de commander une boisson et voit un type près de lui avec une kipa. Il ne faut pas être Einstein pour savoir que ce type est juif.

Il dit alors au serveur assez fort pour que tout le monde entende: une tournée pour tout le monde sauf pour le Juif.

Quand tout le monde est servi le Juif lui fait un grand sourire et lui dit Merci à haute et intelligible voix.

L'Arabe se sent injurié et il offre une deuxième tournée générale sauf pour le Juif.

Comme précédemment ça a l'air de plaire au Juif qui continue à sourire et remercie l'Arabe.

Ce dernier demande au serveur :

"Il a un gros problème ce Juif, j'ai offert deux tournées générales sauf à lui et il sourit et me remercieIl est cinglé, non ?"

"Pas du tout répond le serveur, c'est le patron du bar !!! "

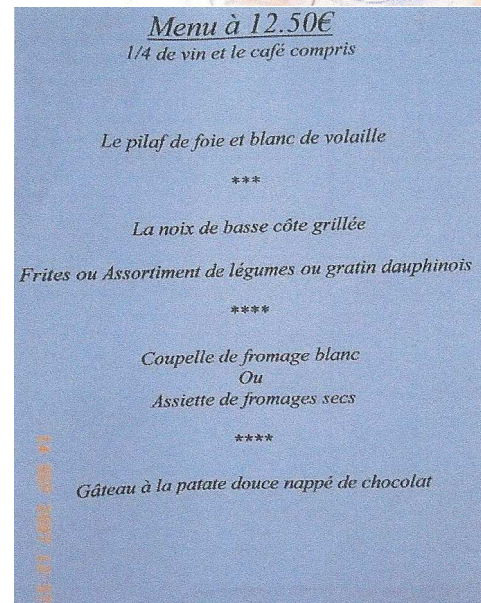
Dans le rétro: Cluny 2007, tout y était, soleil radieux, chaleur dehors et dedans ...

C'est quand même plus appétissant que des barres !!

Gâteau aux pralines, toujours chez notre ami vigneron de Morgon. La famille Gaget (suite du n° de décembre) qui nous avait régalés d'un saucisson aux gènes (spécialité typiquement vigneronne).

Bien évidemment pour pousser le « gâtal », pas de poudre magique, oh que non ... Du vrai beaujolpif ! Avant le truc fatal qui vous fait confondre les côtelettes locales pour des cols.

Avant la remontée à Pérouges, escale à Méximieux au restaurant du commerce ...



Vous noterez, sur la photo ci-dessus: nos vélos sont en récupération juste en-dessous d'une affiche qui dit «Recherche bonheur» ! Cà ne s'invente pas. Chacun son truc, eux ils bronzent, et nous à l'intérieur, on se goinfre. Et oui encore une fois. Quel pays! Voir le menu ci-dessus. Les Bourguignons savent vivre: une fourchette, un verre, le terroir apporte le reste.



A Monsols, le carburant produit son effet.
Reste à évaluer son efficacité.

Méximieux : Yves enfin seul AVEC
SON CAFE, OUAH !!!

Récit de notre spécialiste Dédé Marty