



### Sommaire



### Le Mot de la Présidente

Le mot de la présidente	_ 2
Vie fédérale	
Les communications	_ 3
Vie du Comité départemental	
Les belles expériences d'une cyclote	_ 6
Vie des clubs	
Les remerciements	
pour le Vice-président de l'ECLB	8
Les Bagaudes du SMUS	_ 11
Des résultats et consignes (ABCE)	_ 12
Les 70 ans des Boucles de l'Est (ACBE)_	_ 13
Le confinement (AS Brevannaise)	_ 15
L'annulation du Perce-Neige (l'ECLB)_	_ 16
Libre expression	
C'est la guerre	_ 17
Pédaler confiné	20

Mesdames, Messieurs les Présidents, Chers Amis, Cyclos,

Nous sommes à l'arrêt ! Nous marquons mieux l'arrêt en cette période, que lors du franchissement d'un STOP. Un peu d'humour !

Suivant les consignes de confinement qui vont perdurer, les réunions prévues les 2 et 9 avril sont annulées.

Nous verrons par la suite, en fonction de la reprise de nos activités sportives et professionnelles, si nous avons la nécessité d'organiser une réunion avant celle qui est programmée en juin.

D'ici-là et pour tous ceux qui n'utilisent pas les réseaux sociaux, il nous reste à nous donner de nos nouvelles, de nous tenir informés de la santé de nos adhérents, tout comme nous vous avons donné des nouvelles de Claire-Lise, qui est sortie guérie de ce COVID-19, après plusieurs jours d'hospitalisation.

Face à cette situation sanitaire exceptionnelle qui nous impose collectivement de prendre des mesures de confinement pour limiter la propagation de l'épidémie de Covid19, nous devons, à mon sens. rester solidaires et rester en contact.

Cette période est difficile pour nous tous, alors comme l'a si bien écrit Jean-Pierre BUYS sur le blog de la Petite Reinette hier, nous pouvons par chance écouter le chant des oiseaux autrement que lorsque nous sommes à vélo.

Alors si j'ai une pensée pour vous tous, j'en ai une tout particulière pour le corps médical, pour toutes ces personnes qui ont perdu la vie et pour tous ceux et toutes celles qui luttent contre ce virus pour survivre.

Il faut nous armer de patience encore quelques temps avant de nous retrouver sur les routes. Alors en attendant, prenez surtout soin de vous, restez chez vous.

Sachez aussi, que je reste à votre écoute, tout comme les membres de mon Comité directeur.

Bien amicalement.

La Présidente, Marie-Christine DUDRAGNE



Bulletin du Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne, association de loi 1901.



## Vie fédérale

#### **Les Communications**

De: Troudart. Sébastien [mailto:sebastien.troudart@paris.fr] Envoyé: samedi 14 mars 2020 13:26 Objet: URGENT: FERMETURE DES EQUIPEMENTS SPORTIFS DES AUJOURD'HUI.

Mesdames, Messieurs,

À la suite des déclarations gouvernementales, nous vous informons que les équipements sportifs parisiens seront fermés dès aujourd'hui et jusqu'à nouvel ordre.

Nous vous tiendrons informés de l'ouverture de nos équipements dès que réception d'instruction en ce sens. Nous vous remercions par avance de votre compréhension.

La Direction de la Jeunesse et des Sports.



Sébastien TROUDART
Direction de la Jeunesse et des Sports
Chef du Service du Sport de Proximité
25. boulevard Bourdon - 75004 Paris



De:info@ffvelo.fr <info@ffvelo.fr> Envoyé:lundi 16 mars 2020 15:13

Objet: 20054 MC COREG CODEP à diffuser aux clubs et licenciés Dernières instructions suite aux consignes du gouvernement concernant le covid-19

#### Destinataires:

- Comités départementaux et régionaux de cyclotourisme (à diffuser à l'ensemble de vos clubs et de vos licenciés)
- Comité directeur, Equipe technique nationale, Siège, 4 Vents

Mesdames, Messieurs les responsables de structures,

L'évolution de la situation sanitaire lié au Covid-19 et les dernières annonces du Premier Ministre conduisent la Fédération Française de cyclotourisme à suspendre jusqu'à nouvel ordre :

- L'ensemble des manifestations clubs, départementales, régionales et nationales sans exception;
- L'ensemble des formations prévues par les structures ;
- L'ensemble des séjours prévus sur tous les calendriers (national, régional, départemental, club) ;
- L'ensemble des activités de clubs jeunes et adultes, quelles qu'elles soient, en intérieur comme en extérieur ;
- Toutes les activités au sein des clubs : l'ensemble des réunions et/ou rassemblements de licenciés.

Le siège de la Fédération ferme à compter de mardi 17 mars 2020 jusqu'à nouvel ordre. Vous pouvez toutefois contacter le personnel du siège, ainsi que l'Equipe Technique Nationale qui restent à votre disposition sur le lien suivant : https://ffvelo.fr/contact/

Nous vous remercions de faire suivre cette information auprès de tous vos clubs et licenciés.

Nous vous demandons de respecter scrupuleusement les consignes du gouvernement et de limiter au maximum vos déplacements. De nouvelles informations sont susceptibles d'être apportées prochainement. Soyez attentifs.

Recevez, Mesdames, Messieurs les responsables de structures, nos cordiales salutations cyclotouristes.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME 12, rue Louis Bertrand - CS 80045 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

www.ffvelo.fr

www.veloenfrance.fr

Pour le Comité Directeur de la Fédération française de cyclotourisme, la Présidente Martine CANO



#### Les Communications

De:info@ffvelo.fr <info@ffvelo.fr> Envoyé: mercredi 18 mars 2020 13:35

Objet: Nouvelles recommandations suite aux mesures prises par le gouvernement

Destinataires: Comités régionaux et départementaux de cyclotourisme (merci de communiquer largement à vos clubs et à vos adhérents)

Bonjour,

Les mesures prises par le gouvernement autorisent les sorties exceptionnelles en extérieur, pour des "déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie", sous réserve de présenter une attestation en vigueur, et en veillant à croiser le moins de monde possible pour respecter les consignes sanitaires données.

Notre Fédération, solidaire avec les services de santé, demande à tous les cyclotouristes de bien vouloir renoncer à toute pratique, même individuelle et de proximité, durant cette période de confinement.

La Fédération vous invite à rester vigilant et à ne prendre aucun risque inutile, afin d'éviter toute activité à risque (chute, accident) qui entraînerait un besoin de consultation médicale en cette période très surchargée.

Nous vous remercions pour votre compréhension et votre solidarité.

Avec nos meilleures salutations.

Pour le Comité directeur, La Présidente, Martine CANO



<u>info@ffvelo.fr</u>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME 12, rue Louis Bertrand - CS 80045

www.ffvelo.fr

94207 Ivry-sur-Seine Cedex

www.veloenfrance.fr

Le 24/03/2020 à 15:48.

Mesdames, Messieurs les Présidents, Chers Amis cyclo,

Nous sommes à l'arrêt! Nous marquons mieux l'arrêt en cette période, que lors du franchissement d'un STOP. Un peu d'humour! Suivant les consignes de confinement qui vont perdurer, les réunions prévues les 2 et 9 avril sont annulées.

Nous verrons par la suite, en fonction de la reprise de nos activités sportives et professionnelles, si nous avons la nécessité d'organiser une réunion avant celle qui est programmée en juin.

D'ici-là et pour tous ceux qui n'utilisent pas les réseaux sociaux, il nous reste à nous donner de nos nouvelles, de nous tenir informés de la santé de nos adhérents, tout comme nous vous avons donné des nouvelles de Claire-Lise, qui est sortie guérie de ce COVID-19, après plusieurs jours d'hospitalisation.

Face à cette situation sanitaire exceptionnelle qui nous impose collectivement de prendre des mesures de confinement pour limiter la propagation de l'épidémie de Covid19, nous devons, à mon sens, rester solidaires et rester en contact.

Cette période est difficile pour nous tous, alors comme l'a si bien écrit Jean-Pierre BUYS sur le blog de la petite Reinette hier, nous pouvons par chance écouter le chant des oiseaux autrement que lorsque nous sommes à vélo.

Alors si j'ai une pensée pour vous tous, j'en ai une tout particulière pour le corps médical, pour toutes ces personnes qui ont perdu la vie et pour tous ceux et toutes celles qui luttent contre ce virus pour survivre.

Il faut nous armer de patience encore quelques temps avant de nous retrouver sur les routes. Alors en attendant, prenez surtout soin de vous, restez chez vous.

Sachez aussi, que je reste à votre écoute, ainsi que les membres de mon Comité Directeur.

Bien amicalement,

Marie-Christine DUDRAGNE

Présidente du Comité du Val-de-Marne FFCT



## Vie fédérale

#### Annulation de la Semaine Fédérale des Jeunes

De: Marie et Thierry DUDRAGNE <marie-thierry94@hotmail.fr> Envoyé: samedi 28 mars 2020 09:58 Objet: 20057 PG/IG COREG/CODEP/COMDIR SNEJ 2020

Madame, Monsieur le Président et Chers Amis Cyclos,

Vous trouverez ci-dessous un message de notre Fédération annulant la Semaine Nationale des Jeunes.

Ce qui me parait compréhensible en cette période de confinement et sans savoir quand la pandémie s'arrêtera, d'autant que les Critériums departementaux et régionaux sont annulés.

À diffuser largement auprès de vos jeunes de moins 18 ans, des Écoles cyclo ou Point d'Acceuil Jeunes.

Bonne lecture, Bien amicalement.

Marie-Christine DUDRAGNE Présidente du Comité du Val-de-Marne FFCT departement94-presidence@ffvelo.fr





De:info@ffvelo.fr <info@ffvelo.fr> Envoyé: mercredi 25 mars 2020 17:57 Objet: 20057 PG/IG COREG/CODEP/COMDIR SNEJ 2020

A l'attention des Comités départementaux et régionaux de cyclotourisme et du Comité directeur fédéral

#### Bonjour,

Le comité d'organisation de la Snej 2020 s'est réuni en visio-conférence, le 24/03/2020, afin d'établir la faisabilité de cette manifestation sur les dates du 4 au 12 juillet. Au regard des incertitudes sur :

- La fin de pandémie ;
- Les éventuelles interdictions institutionnelles (préfecture, mairie, jeunesse et sports) à quelques jours du séjour avec le nombre de jeunes présents ;
- La scolarité et notamment les épreuves du bac ;
- Le nombre d'inscriptions des jeunes, des Coregs ont déjà fait part de leur intention de déclarer forfait ;
- L'exécution des critériums départementaux et régionaux annulés, il n'y a aucun repère pour connaître le niveau des jeunes surtout dans les petites catégories ;
- Il n'y a aucune possibilité de faire les reconnaissances des sites et itinéraires.

Le comité d'organisation estime ne pas avoir toutes les conditions requises pour que la semaine des jeunes se déroule en sécurité et ne souhaite pas engager sa responsabilité et celle de la fédération.

Il souhaite appliquer le principe de précaution au regard des trois points suivants :

- La santé des participants liée à l'épidémie, mais aussi à la tenue d'un évènement majeur sans pratique sportive en amont;
- La crédibilité institutionnelle au regard d'une absence d'anticipation de la situation ;
- Un enjeu financier fédéral, Coreg et organisateur majeur en cas d'annulation tardive ou de manque de participants.

A l'analyse de tous ces éléments, le comité d'organisation prend, à regret, la décision de ne pas organiser de Snej 2020, et de reporter en accord avec l'organisateur cette manifestation à Vesoul en 2021. Nous avons l'intime conviction que cette décision est la plus judicieuse.

Les matériels déjà acquis sont réutilisables pour l'année suivante. Nous aurons une année « collector » avec une SNEJ affichée à la mauvaise date sur les gobelets et bols uniquement.

Pour le comité d'organisation,

Philippe GREFFE / Isabelle GAUTHERON

#### Comité d'organisation :

- Isabelle Gautheron DTN;
- Philippe Greffe président commission jeunes ;
- Pascal Landais responsable Grands événements jeunes et directeur de séjour Snej;
- Jean-Michel Trimaille organisateur Snej 2020.

# LE VIRUS SE PROPAGE PARTOUT! RESTEZ CHEZ VOUS APPLAUDISSEZ À 20h LE PERSONNEL MÉDICAL C'EST BIEN,

MAIS RESTEZ CHEZ VOUS POUR EUX, C'EST MIEUX!

R.V.M. n°109— Printemps 2020



## Vie du Comité départemental

#### Les belles expériences d'une cyclote

En septembre 2003 je m'inscrits au VCRM, lentement je progresse auprès des féminines du club : Jeanine J. - Monique V.C. - Dominique C. - Michèle C. - Chantal L. Elles racontaient la semaine fédérale qu'elles venaient de vivre et j'ai

voulu connaître cette expérience! De sortie en sortie et de rallye en rallye, la distance s'allongeait à chaque sortie! 1ère semaine fédérale en 2004 à Cernay, puis patatras début janvier 2005, opération du poignet droit, suite à un accident du travail et début de pleins de petits tracas les uns après les autres! J'avais déjà attrapé le virus du deux roues alors dès que j'ai pu, après 5 mois de repos forcé j'ai repris les entraînements malgré mon atèle. Lors de la semaine fédérale de 2005 à Oloron-Sainte-Marie, je gravis mon 1er col! Celui de Marie-Blanque avec Jeannine, Rolande et Elodie ma fille et sur nos VTC Vélo tout chemins!!!



15 jours plus tard, après une lombalgie aigue qui dura 4 jours, c'était au sommet du col d'Aspin que mon VTC me conduisit!

Alors en rentrant je reçois mon 1<sup>er</sup> vélo de route sous prétexte qu'avec le VTC je ne ferai jamais rien, je venais pourtant de gravir 2 cols en 15 jours! Lors du séjour club suivant, en 2006 dans les châteaux de la Loire, mes compagnes de route me demandent de partir avec le groupe des « forts », je me suis retrouvée seule féminine dans un groupe de 12 personnes! Ainsi voici : *Histoire d'une « Micheline » qui rêve d'évasion!* 

Imaginez: devant des « TGV », derrière des « Locomotives » et au milieu une petite « Micheline ». L'allure ainsi avance, la « Micheline » profitant de l'aspiration se sent pousser des ailes. Mais après quelques km, les « TGV » prennent leur vitesse de croisière et s'échappent. Les « Locomotives » voyant les voies se dégager accélèrent à leur tour. Alors, un peu trop surchargée en « carburant » du midi, la « Micheline » se sent distancée et tente, tant bien que mal, à rester dans cette aspiration, mais leurs turbos sont plus puissants que le sien et elle se laisse distancer. Heureusement, une ou deux « Locomotives » réalisent avoir perdu une voiture, alors elles ralentissent pour ramener « Dame Micheline » qui reprend sa place entre « TGV » et « Locomotives », jusqu'à la prochaine ascension face an vent. Et s'est ainsi que va le « Train » entre Loire et Loir, de Château en Château. Mes chers « TVG » et « Locomotives », merci de m'emmener avec vous et de me soutenir dans les moments difficiles de la vie des cyclos.



De sorties club régulières en séjours club, de Festival de l'Oh, le 1er en 2006, en Semaine Fédérale mon vélo m'a emmenée à travers la France et même jusqu'un Espagne en 2008 pour le Festival « De la Marne à l'Ebre »! Lors de ce grand périple j'avais un straping au coude gauche ainsi qu'un atèle et fut opérée à l'automne d'une tendinite du coude! Cette année-là, je reçu le Challenge Or du CoDep 94. D'effort en effort en 2013 ce fut le Challenge Grand Or malgré une douleur de plus en plus présente du poignet gauche. Et à l'automne opération de ce poignet pour un kyste intra osseux. A la veille de l'hiver, j'ai cette saison pour me remettre avant de reprendre le vélo, seulement voila, la vie en a décidé autrement! En février 2014 à ski de fond fracture de la malléole droite! Merci à la fraternité des cyclistes qui m'ont véhiculée pendant cette période! Malheureusement l'opération du poignet n'a pas réussi et il a fallu le réopérer pour en bloquer l'articulation!

Le virus du deux roues étant toujours là et malgré plusieurs mois d'interruption c'est lors du séjour des féminines que je revins sur les routes en pédalant avec la main gauche dans le dos pour la reposer, mais surtout en la posant le moins possible sur le guidon !



#### Les belles expériences d'une cyclote

Les années ont continué à s'écouler, certaines ont été un peu plus faibles en entrainement mais toujours présentes pour les randonnées du CoDep. Et puis est arrivée l'année 2019! La veille du RVM, après plusieurs examens, mon médecin m'annonce que j'ai vraisemblablement un cancer du sein! De retour de ce magnifique week-end à Rochefort-en-Mer, une biopsie est pratiquée, malheureusement pas au bon endroit, et révèle qu'il n'y a rien!

Soulagement! Non car la douleur est toujours là!

Lors de la semaine fédérale à Cognac impossible de monter les côtes, j'ai mal au niveau du sternum et du mal à respirer. Je ne vais quand même pas devoir mettre une assistance sur mon vélo! De retour de vacances, je reprends rendez -vous avec mon médecin et nous décidons de recommencer les différents examens du printemps et là le verdict tombe! C'était bien un cancer! De plus inflammatoire avec nombreuses métastases osseuses! Je suis anéantie! 1 - il n'y a que de la chimio pour le quérir! Je vais perdre mes cheveux qui sont pour moi un élément de féminité dont je prends le plus grand soin depuis toujours ! 2 – À l'issue il faudra pratiquer une ablation complète ! Je vais perdre un 2ème élément de ma féminité! Je comprends pourquoi cet été je n'arrivai pas à monter les côtes et étais si essoufflée, les métastases étaient déjà là dans toute ma cage thoracique dont le sternum dans son intégralité. Je ne dois rien porter et faire attention de ne pas tomber afin d'éviter de devoir me retrouver en fauteuil roulant! Au bout de 3 séances de chimio, soit un cycle, les douleurs, qui jusque là étaient insupportables et intolérables, s'estompent et je peux enfin me coucher sans avoir mal! Au bout de 2 mois ½ le cancer a sérieusement régressé, quant aux métastases elles aussi ont presque disparues! Mon oncologue envisage l'ablation pour le début de l'été! Quelle joie d'apprendre ceci! J'ai envie d'aller faire la fête et d'aller danser! 2 jours après cette annonce, je tombe malade, frissons, légère fièvre, courbatures! Je m'inquiète mais ne veux pas y croire ni même y penser! Tisane de thym avec miel et gouttes aux essences! Au lendemain de ce week-end je vais mieux et me rends au travail, puis à ma séance hebdomadaire de chimio sans oublier de parler à mon oncologue de cet incident. Tout étant normal, je reçois ma chimio normalement. 3 jours après, ayant appris qu'une de mes choristes a été dépistée positive au Coronavirus, on me demande d'appeler le 15 pour être à mon tour dépistée en raison de mon état immunodépressif dû au cancer, bien que pas de symptôme si ce n'est de la fatigue!



Là? le verdict tombe, le test est positif, hospitalisation immédiate! J'ai tout juste le temps de préparer ma valise. Une ambulance vient me chercher à mon domicile pour m'emmener à l'hôpital d'Orléans pour un isolement total et j'y suis restée 12 jours. C'est là qu'un équipe de TF1 est venue faire un reportage sur le personnel soignant et les malades de ce Covid-19 pour l'émission « Sept à Huit ». Malheureusement la nuit qui a suivi la diffusion de l'émission j'apprenais que la marraine d'Elodie, ma 2ème fille, venait de perdre son mari Olivier, c'est un des 5 médecins décédés!

Pour ma famille une réjouissance d'apprendre ma guérison malgré mon cancer mais également une grande tristesse de perdre l'un des nôtres! Ironie, en rentrant chez moi je découvre que le CORONA y était depuis plus de 45 ans!

Aujourd'hui je vais bien, j'ai vaincu le Covid-19 et je vais pouvoir reprendre mon traitement de chimio début avril pour vaincre à son tour ce cancer!

J'espère que le RVM 2020 n'est pas compromis et que je vous y retrouverai nombreux sur les belles routes du Val de Loire ainsi que sur les routes d'Île-de-France!

Mais en attendant, « RESTEZ CHEZ VOUS » il en va de la vie de nous tous !

À tous ceux qui m'ont encouragée, soutenue ou envoyé des messages SMS ou mail, Un Grand MERCI! Bises à tous.



Claire-Lise HEID, Responsable Calendrier CoDep 94



#### OBSÈQUES D'ALAIN MARCEL 16 JANVIER 2020 – INHUMATION 23 JANVIER 2020

#### LETTRE DE REMERCIEMENTS

De Madame Alain MARCEL à Madame M.C. DUDRAGNE - le 26 mars 2020

Bien Chère Marie-Christine,

Le temps passe, déjà 38 jours qu'Alain s'est endormi! Sur le moment la colère! Pourquoi m'a t'il fait ça? Le jour de notre 55ème anniversaire de mariage!

Ensuite les démarches, ces foutues démarches via Internet, et ce n'est jamais le bon imprimé... Enfin la malchance, mes jambes ne me tiennent plus, je tombe beaucoup, ce qui me vaut depuis un épanchement pleural et 2 côtes fêlées. Le jour des obsèques je n'ai vu *personne*.... Et je m'en veux, quand je vois tous les petits mots sur le cahier de condo-léances. Vous avez fait tant et tant de kilomètres pour lui dire « au revoir » – pour lui dire que vous l'aimiez, le remercier pour sa serviabilité et sa gentillesse.

Gentillesse, amitié et serviabilité sont les mots qui reviennent le plus. J'ai toujours adoré mon mari, mais je ne pensais pas avoir autant de concurrents! Tous les jeunes du club qui ont fait depuis leur vie d'adulte ont tous eu un mot gentil, un souvenir gai ou une anecdote. Vous m'avez fait verser des larmes, mais rassurez-vous, des larmes de bonheur.



Et aujourd'hui cette superbe plaque accompagnée d'un vase magnifique. Alain, à la vitesse ou il allait, a sûrement déjà rejoint René et *cela doit discuter sec*, je l'espère. La vie d'Alain n'a pas été simple, bien au contraire. Pour avoir du pain pour toute sa famille, il allait aider le pâtissier du coin tous les week-ends. C'était ainsi à l'époque, pour gagner un peu de sous...

Mais sa passion, le vélo! Il tournait autour du club de Corbeil (ASCE) pour regarder les vélos et les coureurs. Mr COM-BRISSON, Président, savait repérer les jeunes! Il lui a donc prêté un vélo « comme çà », pour voir »! En lui disant : pourquoi ne fais-tu pas de vélo, je pense que tu es doué pour ça. Je n'ai pas de vélo. Alors Mr COMBRISSON lui en donna un. Il était bleu, son premier vélo. Tu me le payeras avec tes primes.

Il faut savoir qu'il a couru entre autre, avec Mrs MENEGHINI et DARNICHE. C'était à qui arriverait le premier dans la cour du club! Pour les épreuves organisées par la FFC, il fallait se rendre par ses propres moyens sur le lieu de départ et prévoir son retour : pas de voiture : *tu rentres en vélo, cela forge les mollets*. Petit à petit il est arrivé dans les dix premiers, du « **Premier pas DUNLOP**. »



#### OBSÈOUES D'ALAIN MARCEL 16 JANVIER 2020 - INHUMATION 23 JANVIER 2020

Certains d'entre vous connaissent mes origines italiennes. Mon père aurait tant voulu avoir un garçon qui fasse du vélo! En Italie les courses ont lieu tous les dimanches après-midi à 14h30 et quelle que soit la température. Nous étions donc sur la même longueur d'onde (ou de boyau). Il a adhéré quelque temps au club de Montlhéry, puis à celui de Mennecy, où s'est produit un petit miracle!

Un jour, on lui présente un certain Monsieur René Le ROC'H qui voulait créer une école vélo. Notre fils déjà malade, ne pouvait s'engager dans cette aventure. René et Alain, deux jumeaux, deux Amis et surtout deux frères ont commencé à récupérer des vélos sur les trottoirs.....

Avec 3 ou 4 vélos, cela en faisait au moins 1 pour un des jeunes qui n'en avait pas.

Petit à petit l'école est née. Elle a grandi, elle a eu quelques champions aux cyclocross, la joie de nos jeune était immense. Mais la grande faucheuse veillait notre joie!

Le 12 juin 2001, sans prévenir, René est tombé de son escabeau...Finie, terminée notre belle histoire!

#### Non!

Il faut honorer sa mémoire et faire voir à René que l'on pouvait essayer de continuer sans lui. Tout le monde s'y est mis en famille, les HAQUET, DUBOIS, ROBERT au complet, les CEU-LEMANS, et j'en oublie certainement..... Après une année de difficile digestion, on est reparti sur un pied! J'ai toujours eu un mari extraordinaire, mais il aimait mieux mettre les mains dans le cambouis que de saisir un micro. Un an après, il cède sa place à Marie-Christine. Vous connaissez la suite.

J'ai toujours dit que nous serions membres de notre club à vie. Alain est parti rejoindre ses copains et je le rejoindrai un jour. Avant de partir, il m'avait demandé de faire cadeau à l'ECLB de tous ses vélos, y compris le premier, ainsi que de tout le matériel utile et entreposé dans notre sous-sol; le premier transfert a eu lieu.

Au nom de nos deux familles, je tenais à vous remercier très sincèrement et ainsi transmettre ces remerciements aux membres de votre club, pour leur précieuse présence accompagnée de vos mots chaleureux, de vos dons, du discours de notre Présidente et Amie, de toutes ces fleurs qui sont encore présentes sur sa tombe.

Je serai toujours amoureuse du vélo, c'est aujourd'hui le seul lien qui me reste, vous et un être, mon défunt époux, que j'aimerai toute ma vie.

Un grand merci à vous tous.

Judith MARCEL, Élan Cyclo Limeil-Brévannes





#### 19ème RANDONNÉE des BAGAUDES - SAINT-MAUR UNION SPORT CYCLOTOURISME

#### La 19ème randonnée des Bagaudes s'est déroulée comme prévu dimanche 2 février.

Une fois de plus, la météo ne nous a pas gâté, ... juste au moment où le cycliste, réveillé de bonne heure -motivation oblige- met le nez à la fenêtre pour décider s'il va se recoucher ou pas !

Malgré cela, nous avons eu la joie d'accueillir pour notre 19 ème édition, 150 participants qui n'ont pas regretté d'être venus puisque la pluie a cessé vers 8h30!

Cyclistes, VTTistes, marcheurs; des jeunes, des enfants, des femmes, qui, grâce à la mobilisation des adhérents du SMUS Cyclotourisme, ont passé un BON DIMANCHE SPORTIF clôturé par une remise des récompenses et la distribution des lots offerts par les magasins CYCLE EVOLUTION de Boissy St Léger et INTERSPORT Bonneuil. Il s'ensuivit un moment joyeux et décontracté autour du vin chaud et du barbecue!

Nous remercions la Mairie de Saint-Maur-des Fossés, les services techniques de la ville qui ont mis à notre disposition le matériel, et la VGA qui nous a prêté pour l'occasion le club house de la VGA Rugby ; un site apprécié par tous.

#### Nous remercions particulièrement

- Madame Dominique SOULIS Maire adjointe, déléguée aux sports et aux relations internationales.
  - qui a remis les coupes de la ville.
- Patrick ROBERT et Pascal PETITJEAN, du service des sports,
- Jean-François BEDU Président de la VGA et Jean-Jacques RO-SALIA, Président de la section VGA Rugby,

et Jean-Marc GRAVIER, Responsable de l'école de Rugby

Nous remercions également nos partenaires fidèles ainsi que le CODEP Val-de-Marne dont l'appui nous est indispensable

- Monsieur Fréderic BONAPARTE, Président du Centre LECLERC Bonneuil
- Monsieur Stéphane SUIR, de Cycles Evolution à Boissy Saint Léger.
- Madame Séverine CRAMPETTE, Chargée de l'Investissement Communautaire et du Support Production chez VERMILION ENERGY
- Monsieur Bastien MIKAELIAN, du magasin INTERSPORT Bonneuil
- Madame Marie Christine DUDRAGNE, Présidente du CODEP 94.







#### 19ème RANDONNÉE des BAGAUDES - SAINT-MAUR UNION SPORT CYCLOTOURISME

#### **Palmarès**

Avant toute chose, la coupe de la fidélité a été remise au CVL Verneuil l'Etang.

#### Palmarès des clubs (route et VTT)

1er VC Sucy 19 participants coupe Cycle Evolution 2ème AS Brévannaise 15 participants coupe Leclerc Bonneuil 3ème VCR Mandres 13 participants coupe ville de Saint-Maur

#### Les clubs avec le plus de femmes

1er VCR Mandres 6 participantes coupe Cycle Evolution 2ème AS Brévannaise 3 participantes coupe ville de Saint-Maur 2ème ex ECLB 3 participantes coupe SMUS Cyclotourisme

Le plus jeune participant Trophée de Cycle Evolution
La plus jeune participante Trophée du SMUS cyclotourisme

Le plus méritantCoupe du SMUS cyclotourismeLa plus méritanteCoupe du SMUS cyclotourisme

Le nombre de participants\_: 150

ROUTE parcours 34 km 24 participants parcours 63 km 18 participants parcours 88 km 28 participants

VTT parcours 39 km 72 participants MARCHE parcours 10 km 8 participants



Remerciements à tous les bénévoles du club, adhérents, conjoints, enfants et voisins, pour leur disponibilité et leur gentillesse

Claire VILLERET, Présidente du SMUS CYCLO



#### DES RÉSULTATS ET CONSIGNES - ACBE Perreux

**132 participants ce dimanche 8 mars**, c'est une petite année, mieux que l'année dernière, mais loin des années 2015/2018 (200 en moyenne). Très belle ambiance.

#### LES CONSIGNES AFFICHÉES DANS LE CADRE DU COVID-19

Bonjour à toutes et tous,

Vous avez pris connaissance, dans un message précédent, de la lettre de la Présidente de la Fédération Française de Cyclotourisme, annonçant la suspension de "toutes les manifestations inscrites aux calendriers des randonnées (départementales, régionales et nationales sans exception)... »

Elle recommande aussi fortement "de suspendre les activités de club réservées aux adultes (sortie, entrainement) ». L'objectif à travers ces mesures est d'éviter le plus possible le contact avec les autres pour que le virus ne se propage pas trop vite et ainsi permettre à nos hôpitaux de pouvoir faire face à un afflux moins important de malades.

Pour nos sorties Amicales, inférieures à 100 personnes, rien n'interdit de les faire, <u>mais le bon sens, et notre responsabilité de citoyen,</u> nous incitent, à les suspendre.

#### Nous suivrons donc les recommandations de notre Fédération.

Libre à chacun de se positionner en fonction de ses convictions profondes.

Lors de sortie en petit groupe, je vous rappelle les règles de base :

- ☐ Saluer sans se serrer les mains
- □ Eviter les embrassades
- ☐ Se tenir à 1 mètre de distance l'un de l'autre
- ☐ Tousser et éternuer dans un coude ou dans un mouchoir
- ☐ Se laver très régulièrement les mains
- □ Ne pas rejeter ses sécrétions nasales dans la nature (et sur les petits copains derrière) mais le faire dans un mouchoir

Dans ces circonstances particulières et graves pour la Santé des plus fragiles, il nous faut faire front et être le plus discipliné et solidaire possible.



C'est la seule manière de faire pour éviter une propagation rapide et intense de cette épidémie et nous permettre, ainsi, de reprendre plus rapidement le cours de nos randonnées à vélo ... et une vie normale.

Amicalement,

Joël MÉGARD Président de L'ACBE LE PERREUX



#### LES 70 ANS DES BOUCLES DE L'EST - ACBE Perreux

À l'ACBE, l'organisation de cette randonnée est bien rôdée, vous pensez, depuis 70 ans !

Le grand Schtroumpf de cette organisation est Jean-Pierre MÀLOWSKI. Chacun des petits Schtroumpfs est à sa place, les nouveaux intégrés ... en route pour la Seine et Marne et Blandy-les Tours.

Mais suite à la journée de réflexion de février nous nous devons d'amener deux changements à notre organisation :

Faire un courrier à toutes les communes traversées

(jusqu'à présent nous ne prévenions que les communes abritant les points de contrôle) : très simple à faire. Modifier notre système d'enregistrement des participants : là, plus compliqué ! Il fallait trouver un moyen le plus simple possible pour faire signer aux participants un document intégrant la phrase « Attestant sur l'honneur ... ».

Depuis quelques années, nous utilisons le système PSGI mis à notre disposition par la Fédération. Les participants arrivent et selon qu'ils ont connaissance ou non de leur numéro de licence, ils sont dirigés vers le bon poste :

Directement vers le poste de saisie où il suffit de saisir son numéro de licence et son parcours.

Nous lui donnons sa feuille de route avec son nom ... sans oublier d'encaisser.

Soit vers un poste où un ACBEiste va rechercher son numéro de licence.

Pour les non licenciés, ils sont dirigés vers un poste spécifique pour en enregistrement sur le logiciel PSGI.

En final, un accueil moins contraignant, plus de papier (une petit geste écologique), un gain de temps très important et surtout pour les participants, pas besoin de remplir un document. Mieux vaut occuper ce temps gagné à boire un bon café de notre ami Didier avec un petit gâteau!

Alors comment faire signer un document d'engagement, tout en ne perdant pas trop de temps?

Après exploration de différentes pistes, nous avons finalement opté pour un système très simple : une feuille Excel avec nom de l'épreuve, date, la « fameuse » phrase et des cases dans les quelles la personne met son nom et signe. Dès son arrivée, les personnes sont dirigées vers ce document, signent la feuille d'engagement et ensuite vont vers le poste de saisie.



Cela réglé, la deuxième difficulté a été de trouver une « fenêtre » pour pouvoir flécher sur un sol sec! Quand je vois le beau temps depuis que nous sommes confinés!

Il faut dire qu'à l'ACBE le fléchage est une tradition : fléchage en vélo et restaurant le midi et impossible d'y déroger ! Nous serons une bonne quinzaine ... la seule journée de beau temps.

Une fois tout cela fait, le samedi précédent, nous refaisons les parcours en vélo, avec une bombe pour affiner le fléchage!



#### LES 70 ANS DES BOUCLES DE L'EST - ACBE Perreux

Et nous voilà prêt à accueillir nos amis cyclos ... mais « plane » au dessus de nos têtes, une menace, cet affreux virus. Nous en sommes au tout début, les avis sont encore très partagés par les médias, les médecins, nos gouvernants, « d'une simple grippe à une véritable pandémie à venir».

Suite à cela, que faire ? Les affiches ne seront disponibles que la semaine précédente, la pression monte de jour en jour, toujours avec ses atermoiements ... Annuler, c'est céder et amplifier les prémices de panique, ne rien faire n'est-ce pas laxiste ?

Nous passons le message à tous les ACBEistes : « soyez exemplaires », pas de bises, pas de serrement de mains, se laver fréquemment les mains avec du savon et/ou gel hydro-alcoolique, en vélo, ne pas se moucher « à l'air libre » vis à vis des copains derrières... Nous mettons des affiches un peu partout dans la salle et nous faisons des affiches un peu humoristiques pour essayer de dédramatiser ... mais à l'époque nous n'étions pas encore dans la situation actuelle!





Finalement, tout s'est très bien passé! Le temps n'était pas trop mauvais ce qui nous a permis de recevoir 132 cyclos dont 14 féminines et, dans une bonne ambiance ... sincèrement très loin des préoccupations des médias!

Les deux derniers sont arrivés à 14h45, fatigués mais heureux!

Merci à tous les clubs du Val de Marne pour votre participation!

Joël MÉGARD, Président de l'ACBE









#### LE CONFINEMENT

#### **HUITIÈME DE CONFINEMENT LUNDI 23 MARS 2020**

Comme j'ai un peu de temps libre, faisons le point : **Pon pon pon pon.**.. les confinés cyclistes parlent aux confinés cyclistes... Comme un certain grand Général, je suis exilé à Yerres pour organiser ma résistance! Je ne sais pas vous mais, malgré mes multiples occupations, moi je commence à tourner en rond dans ma tête et cette situation devient un peu pesante. L'effort physique commence à me manquer!

Hier, malgré le soleil, morne Dimanche sans randonnée bien sûr...Le bon côté des choses c'est que dans les rues on est impressionné par le silence et l'on peut entendre les oiseaux qui doivent bien se demander ce qui se passe. La nature reprend ses droits, les premières fleurs des arbres commencent à éclore, mais on est frustrés car des affichettes interdisent l'accès aux bois autour de chez moi ! On croise quand même quelques rares voitures, mais je dois vous avouer que quand je sors de chez moi et qu'il m'arrive de marcher dans les rues désertes, je me sens un peu coupable. Un autre bon côté c'est qu'avec tout ça, on va faire des économies !

Par contre j'ai comme un mauvais pressentiment et ressens comme une espèce de chape un peu étouffante et angoissante et cette question qui commence à revenir sans arrêts : mais quand ça va s'arrêter! Et les radios qui diffusent en boucle les chiffres alarmants de cette pandémie et qui convoquent, inlassablement, experts en tous genres qui auraient tous la bonne solution, mais qui ne font que nous rabâcher les mêmes choses : personnels soignants débordés et fatigués, manque de place, de matériels, rues désertes, magasins fermés, police répressive, prête à dégainer le carnet à souche.... Dans mon allée les voitures des voisins sont en « stand by », ces voisins que l'on ne voit plus sortir de chez eux.... Heureusement qu'il y a le jardin ça permet de prendre une bouffée d'oxygène et de se détendre un peu...On ne voit plus nos enfants et petits enfants pourtant qu'à trois kilomètres de la maison et l'on ne pourra pas souhaiter l'anniversaire de ma belle fille aujourd'hui, comme on a zappé celui de mon fils Lundi dernier! C'est la guerre!

Vous me manquez les gars et les filles, même si parfois certains (es) nous agacent un peu....il faut manquer de quelque chose pour réellement s'apercevoir que cette chose était importante, voir même indispensable, mais rassurons nous dès que les activités vont reprendre on oubliera bien vite et tout reprendra comme avant. Les expériences ne nous servent pas beaucoup... Heureusement il y a le téléphone et les mails qui nous relient encore un peu...

Dés aujourd'hui, le train-train habituel va continuer, mais heureusement le soleil va nous accompagner. Une sortie dans la semaine pour se ravitailler et on aura fait le tour des grandes activités. Au supermarché la queue des clients, distants d'un mètre, fait le tour du parking, mais si vous avez plus de soixante dix ans et avant 10h, vous êtes prioritaire pour entrer, l'inconvénient, c'est que nous sommes les plus nombreux dans cette situation.

On n'a heureusement pas connu la guerre mais on a une petite idée de ce que ça a pu être.

Bon, gardons le moral et ce n'est pas le moment de se laisser abattre, résistons, confinons-nous de plus belle et soyons extrêmement prudents. Ayons une pensée pour tous ceux qui sont obligés de travailler et aussi pour Claire Lise H., du Club de Mandres, que nous avons vu hier, sortant d'hospitalisation, intervenant dans l'émission « Sept à Huit » sur TF1, émission sur le Covid 19, qu'elle a malheureusement contracté. Nos petits problèmes d'états d'âmes sont bien sûr à minimiser et nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

Repensons à toutes nos belles sorties et imaginons les prochaines qui vont bientôt recommencer... À très bientôt

Jean-Pierre BUYS, AS BRÉVANNAISE



#### L' ANNULATION DU PERCE NEIGE- ELAN CYCLO LIMEIL BREVANNES



#### RALLYE DU PERCE NEIGE

Né en 1989, nous avons pu par chance organiser la 30ème édition !



Avec cette « guerre sanitaire » sans précédent, j'ai dû comme d'autres clubs, annuler ce rallye. Comme je l'ai dit, à regret, mais nous n'avons pas le choix !

Le confinement est plus que nécessaire et s'impose pour surmonter cette *guerre* et ralentir la propagation de ce virus. Cette 31<sup>ème</sup> édition était prévue le dimanche 29 mars, le jour où nous passerons à l'heure d'été!

À l'issue de cette pandémie, nous réorganiserons en 2021 et je l'espère, cette 31 ème édition.

J'envisage d'ores et déjà, de la dédier à ces deux fondateurs décédés depuis, mon père René LE ROC'H, le 12 juin 2001, d'où l'appellation de notre challenge depuis 2002 et puis d'Alain MARCEL le 16 janvier dernier. Ainsi, qu'au personnel médical, qui aura œuvré pour sauver des vies tout le long de cette guerre sanitaire.

Nous avions préconisé la nouvelle règlementation en matière de développement durable pour ce Rallye, en achetant des gobelets réutilisables. Ils sont arrivés aux couleurs de notre club!

Espérons que nous pourrons nous en servir pour notre randonnée du samedi 27 juin 2020, sur le Paris (Melun) Château -Chinon! En rappel, un car est pré-réservé, vous avez la possibilité de le remplir grâce à votre inscription, dès maintenant.

Il faudra profiter après le confinement, de s'inscrire sur les randonnées organisées avant la période automnale.

Restant à votre disposition, Bien sportivement,

> La Présidente de l'Élan Cyclo Limeil-Brévannes, Marie-Christine DUDRAGNE

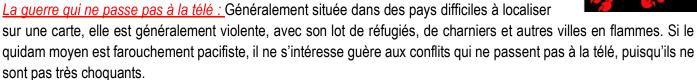




#### C'EST LA GUERRE

Comme vous le savez, c'est une activité traditionnelle pratiquée par l'homme depuis la nuit des temps. Tout ça pour s'emparer de ressources indispensables au bon fonctionnement de l'un des groupes comme l'eau pour survivre, le pétrole pour faire tourner son économie ou de femmes pour récurer ses slips, voire plus simplement afin d'étendre son territoire, Elle peut varier en durée et ampleur en fonction de nombreux critères.

On distingue deux grands types de conflits :



La guerre qui passe à la télé : Sujet de toutes les passions, elle se doit d'être propre comme décalquer le museau de son prochain à la 12.7 à condition que ça ne coupe pas l'appétit .Dans le cas contraire le CSA croulerait sous les courriers scandalisés car on doit pouvoir continuer à manger de la Danette bombardée à l'uranium enrichi.

Actuellement nous avons le droit à un ennemi invisible et on se demande où sont passés les bons vieux conflits comme ceux qui suivent dont j'ai gardé mes propres souvenirs :

- <u>La guerre du feu</u>: Elle commence par un mec qui veut piquer le feu d'un autre (probablement pour se faire un petit joint.) Très en colère de ne pas réussir son coup, il va déclarer le début du conflit à celui qu'il considère son ennemi en déféquant devant sa grotte. Les hostilités étaient lancées. Ce combat de sauvageons en peaux de bêtes, aux hurlements gutturaux marquera durablement l'histoire de l'humanité.
- <u>La guerre de Troie</u>: Ménélas est chez lui. Là c'gros bâtard de Pâris vient pécho sa meuf Hélène. Trop vénère le lésé appelle tous ses cousins et avec sa flotte, il va poursuivre le kidnappeur jusqu' à Troie. De la plage il file direct à l'appart' de Pâris où se déroula une sacré baston. C'est à cette époque qu'Ulysse a du mal à rentrer chez lui. J'en sais plus car le DVD a planté.
- La guerre de cent ans : S'étendant sur 116 ans, elle ne porte ce nom que parce que les professeurs d'histoire-géo aiment ainsi vérifier que le cours a bien été appris. A cette époque Anglais et Français se tapaient régulièrement sur la gueule et l'ennemi héréditaire n'hésitait pas à nous envahir. Le conflit s'arrêtera heureusement en 1453 lorsque le roi de France imposera à chaque paroisse la mise en place d'un cuisinier formé et dispensé d'impôt. La bonne nourriture est devenue abondante chez nous. Les Anglais ne supportant pas notre bouffe se résignèrent à abandonner les derniers territoires occupés pour se replier sur leur île d'origine.
- <u>Les guerres napoléoniennes</u>: Longtemps, on accusa la guerre d'être ourdie dans l'ombre par les marchands d'armes soucieux de faire monter leur chiffre d'affaire via le sang des masses prolétaires envoyées s'entretuer. Les guerres napoléoniennes prouvèrent que cela était faux, puisqu'elles furent principalement organisées par les marchands de chapeaux pour écouler leurs stocks les plus improbables. Les plus hideux, cependant, furent tout de même une fois encore envoyés à l'Angleterre qui, dans son bon goût habituel, décida d'en équiper les gardes royaux.





#### C'EST LA GUERRE

- La première guerre mondiale : Si l'on croit certains téléfilms notre armée est constituée de 70% de déserteurs anarcho-pacifistes et de 20% de tirailleurs sénégalais. Le reste étant constitué de sous-officiers fascistes, d'officiers fanatiques et de généraux bourgeois. A ce qu'il parait qu'il y avait des motifs au conflit, mais on en parle pas trop parce que ce n'est pas très intéressant.
- La seconde guerre mondiale : Elle oppose les alliés aux boches. D'après certaines sources il y avait parmi nos combattants 80% de résistants communistes actifs dès 1940 (étonnant non !) et 10% de juifs. Collabos et autres complétant le tout. Comme beaucoup j'aurai bien évidemment été résistant en ce temps là, et ce d'entrée de jeu. Pas question de donner un juif contre du topinambour, ça non ! Il faut bien un peu d'humanité n'est-ce pas.
- <u>La guerre froide</u>: En 1945, les Etats-Unis ont besoin de montrer leur puissance à l'URSS pour leur signifier qu'un conflit ouvert ne les mènerait à rien. Il s décident pour montre leur force d'utiliser l'arme atomique. La première pète le 6 août 1945 à Hiroshima. Après quelques démonstrations il y a eu une période que l'on appelle guerre froide, durant laquelle bien que la tension soit palpable, personne n'engage le conflit directement de peur de se goinfrer une ogive sur le museau. D'autres évènements marquants peuvent être notés, comme la crise de Cuba, la guerre du Vietnam ou l'invasion de l'Afghanistan. Mais chacun sait que ce n'était plus la peine de s'intéresser à ces coins du monde car ça passe rarement à la télé.
- -<u>La guerre moderne</u> : La guerre a bien évolué depuis l'époque où l'on se collait des coups de hache en pierre dans le bidon pour rigoler. Maintenant, les conflits sont différents et ça se passe ainsi :

Il y a toujours un motif qui peut varier mettant au premier plan des gens très méchants (plus ils sont différents, mieux c'est) qui font quelque chose de vil à l'autre bout du monde. Cela force l'ONU à s'en mêler. Cette organisation fait alors ce qu'elle fait de mieux : envoyer un courrier au chef des méchants dont voici un exemple :

#### Cher chef des méchants.

Lors de notre dernière Assemblée Générale nous avons constaté que non seulement vous aviez détruit 5 sites protégés par l'UNESCO à la dynamite, rasé trois villes et brûlé deux ethnies, mais qu'en plus vous n'avez pas payé votre cotisation de cette année.

Vous êtes donc prié de régler celle-ci dans les plus brefs délais pour éviter de nous obliger à prendre de sévères mesures à votre encontre.

Si malgré ce terrible avertissement, les méchants ne coopèrent pas, l'ONU prend donc de terribles décisions comme annoncé. Elle envoie donc un deuxième courrier qui cette fois est en recommandé.

#### Cher chef des méchants,

Nous constatons à regret que non seulement vous n'avez pas tenu compte de notre premier courrier, mais qu'en plus, vous venez de faire fusiller tous les opposants politiques de votre pays. Nous en déduisons donc que soit vous n'avez pas reçu notre courrier, soit nous n'avons pas été assez fermes. Nous espérons que ce recommandé vous fera revenir dans le droit chemin.





#### C'EST LA GUERRE

En général, et si malgré tous ces puissants avertissements (sans aucune exagération) il n'y a pas de réponse, l'ONU décide de prendre une ultime décision : elle radiera les méchants de la liste des invités à la prochaine soirée mousse. Cela dit, un pays peut décider d'intervenir tout seul. Dans ce cas, l'ONU mettra un mot dans son carnet de liaison pour dire qu'il a l'autorisation de faire la guerre.

A notre époque la guerre tente de minimiser la violence. On envoie donc en premier des drones pour reconnaître le terrain. Le survol ne se fait qu'entre 8h et 20h et jamais au-dessus des agglomérations, sauf autorisation préfectorale afin d'éviter de violer la vie privée des gens du cru.

Les cibles potentielles sont repérées grâce à une habile tactique : des tracts en papier biodégradable pour ne pas abîmer la nature sont largués, lestés par une pièce de 1€ avec un questionnaire indiquant « Êtes-vous un vilain terroriste ? Oui/Non – biffez la mention inutile » conçu par les meilleurs experts en guerre psychologique.

La pièce de 1€ sert à trouver un photomaton local pour joindre une photo afin que l'armée sache qui aller trouver. Une fois les terroristes ainsi recensés, l'armée de Terre est invitée à intervenir à l'adresse indiquée par ceux qui ont bien voulu répondre.

Les militaires sans aucun vêtement ou sigle ouvertement hostile sont chargés de demander au terroriste pourquoi il est méchant et proposent un stage de réinsertion. On le câline jusqu'à ce qu'il devienne gentil.

Le conflit dure ainsi jusqu'à ce que tous les terroristes se soient rendus et aient accepté la bonne parole. L'armée est alors appelée à se retirer.

Ce topo sur la guerre étant fini je vous livre une citation de Martin Luther King à méditer

## CEUX QUI AIMENT LA PAIX DOIVENT APPRENDRE À S'ORGANISER AUSSI EFFICACEMENT QUE CEUX QUI AIMENT LA GUERRE

Didier MAIRE – La Randonnée du Sourire -Réviseur comptable du CoDep 94











#### Pédaler Confiné

#### Pédaler autrement en confinement.... Pédaler toujours pour les beaux jours

Pour s'adapter aux contraintes du confinement, certains posent leurs vélos sur des bidons pour rouler sans avancer et se donnent rendez-vous, avec leurs camarades de pédalage, en virtuel devant leur écran en partageant la même sortie! Certains s'inventent un circuit aussi redondant qu'un vélodrome dans un rayon de 1km de chez eux. D'autres s'installent dans leur jardin, avec un home traineur ou un vélo d'appartement pour avoir la sensation du vent... Bref, des tentatives pour continuer à pédaler confiné!

Mais l'air, le vent ne suffisent pas rompre l'ennui. Alors comment faire ? Ma recette : piocher sur internet, sur youtube par exemple, des vidéos qui permettent de se cadencer, de se motiver. On les trouve généralement sur les noms de <u>Spinning</u> (qui signifie vélo en salle, en studio) ou plus rependu de <u>RPM</u>.

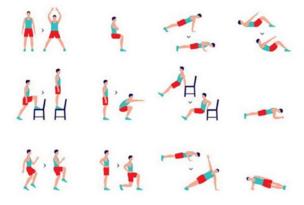


J'en fait 1 à 2 h par semaine sur un vélo d'appartement, j'en sors trempée comme si j'avais roulé dehors sous la flotte!

Pour entretenir sa forme, sa santé, cela ne passe pas que par le pédalage ! Heureusement, car tout le monde n'as pas de home trainer ou de vélo d'appartement à la maison. On puise alors dans d'autres solutions pour faire du renforcement musculaire,

des exercices de gainage, des étirements, des abdominaux... là encore, des vidéos gratuites existent.





Coté matériel, j'ai pour ma part recyclé ce que j'avais (acquis lors de mois de rééducation post-traumatique) : haltères, médecine ball, élastiques, gymbands... Pas d'altères ou altères trop légères ? Eh bien, des bouteilles ou des bidons font l'affaire aussi. Je vous assure j'ai testé : du pump avec un manche et des bidons de lessive de 3 L!

Des d'exercices ne nécessitent pas de matériel, ou peuvent s'appuyer sur du mobilier de maison. Par exemple, vous n'imaginez pas tout ce qu'on peut faire avec une simple chaise contre un mur !

Observez des démonstrations en ligne pour vous inspirer et surtout travailler en prudence et en sécurité pour ne pas vous blesser.

Certaines communes organisent même des sessions de sport collectives en ligne (gym douce, pilates, yoga...).

Outre de passer le temps (qui n'est plus tout à fait le même en confinement), ça maintien en forme, ça permet de se dépenser en pensant à autre chose, ça stimule le système immunitaire.

Ainsi, la reprise des sorties en extérieur sera moins redoutable et nous serons tous fins prêts pour se retrouver sur les routes et dans les rallyes des clubs de notre Département.

Prenez soin de vous et des autres.

Restez chez vous,

Et à bientôt sur les routes



Laurence Dagonet, Secrétaire-adjointe CoDep, Cyclotouristes Saint-Mauriens







## Les Rayons Val-de-Marnais comptent sur vous

Ce bulletin d'information RVM est édité à intervalles réguliers par le CODEP 94 en s'alimentant de l'actualité mais également grâce à vos propositions d'articles.

Alors n'hésitez pas !
Toutes les contributions sont les bienvenues.

Elles seront examinées par le comité de rédaction de ce bulletin qui est avant tout le vôtre et celui des licenciés du Val-du-Marne.

La rédaction





Bulletin du Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne association de loi 1901. **Responsable de Publication**: Marie-Christine DUDRAGNE 6 allée du Clos des Cherche Feuilles, 77170 Brie-Comte-Robert 06 71 62 47 92 departement94-presidence@ffvelo.fr

**Conception et mise en page** : Laurence DAGONET ldagmail-codep94@yahoo.fr