



Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 126 juillet - août 2016

Sommaire

- ✓ Walluf – La Londe
- ✓ Toutes à Strasbourg
- ✓ Les balades des marcheurs
- ✓ 10 étirements pour les cyclistes
- ✓ Nouveau décret du code de la route
- ✓ Le programme cyclo
- ✓ Le clin d'œil du mois



Walluf - La Londe du 27 avril au 06 mai 2016 (50^{ème} anniversaire du jumelage)

Le voyage aller

A 5 heures, nous partons pour un long périple de 1100 km jusque Walluf. Le voyage s'est très bien passé jusqu'à la frontière allemande à Sarrebruck.

En effet beaucoup de travaux, des bouchons, le vent, la pluie, la grêle, tous ces éléments ont réduit considérablement notre moyenne horaire. Heureusement, nous retrouvons Danièle et Hans qui nous ont bien guidés les 50 derniers km. A l'arrivée, accueillis par nos amis allemands au bord du Rhin, nous dégustons différents vins blancs servis au tonneau situé sur la petite place. L'installation chez nos hôtes respectifs terminée, c'est au restaurant que nous terminons la soirée.



Jeudi 28 avril : Visite de la région

Rendez-vous à 9h30 à la gare de Walluf pour un voyage en train d'une trentaine de km le long du Rhin. Nous visitons un village typique et très touristique avant d'embarquer sur un bateau. A peine installé sur le bateau nous apprécions un bon verre de vin local. Une fois débarqué, c'est en télésiège que nous montons le coteau abrupt et planté de vignes pour arriver dans une magnifique propriété de chasse

que nous traversons à pied. Au détour du chemin, sur une belle terrasse qui surplombe le Rhin et toute la région, un copieux casse croûte nous attend : saucisse, fromage et bien sûr le tout bien arrosé de vin blanc. Après le café, nous poursuivons notre marche jusqu'à l'impressionnant monument de Niederwald à Rudesheim. Cet édifice, le Germania commémore la réunification de l'Allemagne en 1871 et nouveau petit coup de blanc. Descente en télésiège et nous effectuons le retour en train jusque Walluf.

Le soir, dans la salle paroissiale, l'apéritif provençal est suivi de salades diverses préparées par les dames du jumelage et surtout copieusement arrosé de rosé de La Londe.



Vendredi 29 avril : Walluf - Wissembourg

Après la photo de famille sur la place La Londe à Walluf, le départ s'effectue à bord du minibus et les vélos dans la remorque puisque la traversée du Rhin doit se faire par le bac. C'est 15 km plus loin que la petite troupe se met en route, précédée par Hans qui sera le guide de la journée jusqu'à Wissembourg.

Danièle en voiture ouvre la route au minibus pour cette étape. Le parcours traverse des vignobles très vallonnés. A 14h, repas offert par Danièle et Hans dans un restaurant typique. Dommage, pour cause de timing, nous n'avons pas pu déguster le menu du jour c'est-à-dire Menu Découverte Saveurs Locales.

Ouf à 19h30 voici enfin Wissembourg. Après la douche nous sommes à la recherche d'un resto dans cette petite ville. C'est à contre cœur que Guy se joint à notre enthousiasme pour une petite auberge. Le jarret de porc



au munster sur lit de choux a pesé sur l'estomac de Lucette toute la nuit, et ne parlons pas de la déco. Finalement il n'y avait que les ardoises extérieures qui étaient alléchantes. De cette expérience nous en parlerons encore longtemps.
148 km et 1480 m de dénivelé

Samedi 30 avril : Wissembourg – Bisheim

Départ 8h30, ce sera notre heure de départ chaque jour.

Les itinéraires préparés par Francis sur des petites départementales se sont avérés parfois des voies rapides interdites aux vélos. Nous en avons empruntées quelques unes, avec le vent dans le dos, le compteur descendait rarement en dessous de 35... Un écureuil imprudent a traversé devant nous. Une crevaison à mon vélo, le seul ennui technique de toute cette semaine. Un chevreuil broutait paisiblement dans le chemin de la forêt voisine. Dans la plaine d'Alsace nous trouvons des cultures maraîchères avec beaucoup d'asperges, des vergers d'arbres fruitiers, des champs de houblons, du maïs et au loin quelques lignes de plan tabac. A Obernai, Guy le chauffeur du matin nous a trouvé une brasserie dans un centre commercial.

Attablés à la terrasse nous étions un peu l'attraction avec nos maillots de La Londe. Cathy est venue nous donner une info importante : c'est son mari Jacquot, moniteur à la ligue FFCT d'Alsace qui accompagnera les filles du Var lors de la dernière étape avant Strasbourg. Comme ils sont affineurs de Munster comme profession, les filles auront droit un bon fromage local. Raymonde en est ravie. Le centre-ville de Sélestat est beau à voir avec ses bâtiments en granit rouge des Vosges. Les 10 derniers km, le ciel est menaçant, nous ne bâchons pas mais l'allure est accélérée. La pression à l'arrivée a été servie dans un cadre très agréable par les propriétaires très accueillants. Hôtel avec belle prestation et bonne table, enfin une choucroute digne de ce nom.
144 km et 700 m de dénivelé.



Dimanche 1^{er} mai : Biesheim - Morteau



Météo très maussade avec au long de la journée grêle, pluie, vent. La décision est prise, chargement des vélos dans la remorque et nous partons à 9h10. A Neuf Brisach ville fortifiée toujours en grès rose, après le plein de carburant, nous pointons les cartes. Frustrés d'être privés de vélo, nous n'avons pas résistés à l'appel de Riquewihr. Ce village a été classé plusieurs fois « plus beau village de France » dont la réputation n'est plus à faire : village fortifié au beau milieu du vignoble alsacien. Au fond d'une cave la dégustation de différents Riesling et Gewurztraminer a été un peu épongé par de bons bretzels légèrement croquant et très moelleux à l'intérieur. Les emplettes terminées, nous filons vers

Beaucourt à 90 km de là. Sur le bord de la route quelques vendeurs à la sauvette de muguet avaient du mal à se protéger de la pluie et du vent. Arrivés au village natal de Bernadette nous sommes accueillis par son fils à la salle communale pour une assiette francomtoise (pomme de terre, saucisses et cancoillotte) avec un petit vin blanc de derrière les fagots, dessert et café. Ce beau jour de 1^{er} mai une rando VTT était organisée. Nous nous sommes restaurés comme les participants mais bien moins crottés. Bernadette et son fils nous ont fait une visite détaillée du village. La côte de Maiche gravie sans difficultés hormis le brouillard, nous arrivons prudemment à Morteau ville étape avec 1° de température et la cime des arbres couverte de neige.

Lors du petit tour en ville, nous rencontrons peu de monde. C'est au retour de cette petite marche que Lucette nous a dévoilé sa devise 'Attention un train peut en cacher un autre ' lorsque nous traversons la

voie unique devant le resto. Francis pour se réchauffer a installé une belle sacoche sur le vélo de Marie Claude. L'installation n'est pas terminée car lorsque la route est mauvaise cela fait du bruit... Les vélos sont prêts pour le lendemain matin.

Lundi 2 mai : Morteau - Saint Julien

A 8h30, la belle route qui remonte la vallée du Doubs jusque Pontarlier entre gorges, falaises, défilés au milieu de fermes isolées dans le Haut Jura, est très agréable avec un bon vent positif.



C'est à 27 de moyenne que les 90 premiers km ont été faits. Vers 12h30, Raymonde nous a trouvé un abri de bus à côté des Roches de Baume, pour avaler notre repas froid préparé par l'hôtel. La descente sur Lons le Saunier bien agréable nous a mis en jambe avant les 2 belles montées de Macornay et de Geruge. La descente de la vallée du Suran avec un vent encore plus positif a été très rapide. Arrivés à 15h30 nous avons pris une bière de la glacière en attendant l'ouverture de la belle demeure et de prendre possession de nos chambres. Maison tenue par un couple avec 2 enfants. Notre hôte semble débordé. Beau décor.

Monsieur a été étonné que nous ne rangions pas les vélos chaque soir dans notre gargote !!!! La 'romorque'.

Dégustation sur la terrasse de Savagnin, vin blanc du Jura, en guise d'apéritif et ensuite cassolette de fruits de mer suivie d'une truite au vin jaune, et un bon moelleux au chocolat, le tout fait maison. Le digestif offert par les propriétaires, un marc de savagnin nous

144 km et 1000m de dénivelé à 26 de moyenne.....

Mardi 3 mai : Saint Julien – Beaurepaire

Après un très bon petit déjeuner pris en autonomie car notre hôte était encore au lit avec la maman. Mais il avait tout très bien préparé la veille. La vallée du Suran est vite dépassée. Nous nous retrouvons à Crémieux à 12h30 pour un petit repas très sympathique servi rapidement à côté de la magnifique halle moyenâgeuse où nous stockons nos vélos.

Guy laisse sa place de chauffeur à Marie Claude et Bernadette comme copilote. La côte de Champier a été longue et dure, 14 km. Et ensuite la descente vers Beaurepaire a été euphorique avec comme le matin un vent bien favorable.

152 km et 900 m de dénivelé, 25 de moyenne.



Mercredi 4 mai : Beaurepaire – Vaison La Romaine

2 km après Beaurepaire les quelques virages de Hauterive nous ont épuisés. Roman, ex capitale de la chaussure a été traversée rapidement, avant un petit café pris en bordure de route vers 10h30 à Alixan.

Une belle photo de groupe a été prise dans un immense champ de thym en fleurs. Comme les jours précédents le vent a été positivement favorable et nous sommes arrivés à Puy Saint Martin, plein d'entrain pour le repas de midi d'un très bon rapport qualité/prix.

Avant Vaison, la colline de Buisson nous a achevés. Avec nos vélos, sur la place à Vaison, au soleil, la bière pression nous a requinqués avant de rejoindre le Moulin de César, hébergement que nous connaissons bien.



Le muscat offert par la direction nous a permis d'attaquer le repas du soir en toute quiétude.

160 km, 1600 m de dénivelé et 25,3 de moyenne

Jeudi 5 mai : Vaison – Saint Maximin

Aussitôt Vaison et les grands crus, nous traversons le Vaucluse, Cavaillon et longeons la Durance. Le matin, le vent est encore avec nous. La région que nous traversons nous semble plate, presque terne : peu de relief ou de paysage particulier par rapport à toutes les étapes précédentes. Arrivés à Cadenet, il n'est pas facile de trouver un resto avec menu intéressant pour nous. Et oui, c'est férié, on ne s'en souvenait plus.



Avec les cuisses de poulet du plat du jour nous pensions terminer l'étape rapidement. Après Cadenet, nous longeons la Durance et le vent de face se lève. Plus aucune trace dans nos mollets du repas de midi. Le vent très soutenu nous a fait souffrir dans la ligne droite entre Rians et Ollières. Heureusement Bernadette nous attendait à 200 avant le haut pour un petit réconfort. Pendant la descente sur Saint Maximin, nous nous sommes un peu repris et c'est en forme que nous avons dégusté le vin blanc de Bernadette avec quelques bretzels.

Cette étape a été la plus physique de notre voyage.

Le repas du soir a été le repas de clôture de cette belle aventure et nous étions contents de nous retrouver dans l'intimité tous les sept Walluf.

Pizza très copieuse arrosé d'un bon Saint Hubert suivi du digestif de la Sainte Baume, offert par la direction

158 km 700m de dénivelé à 23 km de moyenne.

Vendredi 6 mai : Saint Maximin - La Londe

Départ de Saint Maximin à 8h30. Je conduis et gare le minibus avec la remorque en haut de Rocbaron pendant que mes collègues à vélo se rapprochent de La Londe en passant par la côte de Tourves.

Je les retrouve après La Roquebrussanne. Nous sommes rejoints presque aussitôt par les premiers cyclos partis de La Londe à notre rencontre. Les suivants arrivent à Garéoult. Regroupement en



haut

de Rocbaron, ensuite direction Puget, les Vidaux et le Gambet où un petit comité nous attend. Descente du Gambet, regroupement à l'église.

Et enfin, arrivée à la salle des fêtes, accueil très émouvant par vous tous, des allemands que nous avons quittés la semaine dernière, des autorités locales et quelques amis.

70 km

En résumé :

La belle aventure s'est bien déroulée sans incidents, trop vite à notre goût.

Accueil très chaleureux à Walluf.

Merci pour tous les messages d'encouragement que vous nous avez envoyés.

Seul bémol, dès que nous sommes arrivés en PACA, nous avons été klaxonnés, serrés le long de la route, pancarte taguée, ou démontée, état des routes laissant parfois à désirer.....

Nous sommes prêts à recommencer.



LES WALLUFS

« TOUTES A STRASBOURG »

Samedi 28 mai – St Maximin – Cavaillon 120 km - 975 m de dénivelé

Le grand jour arrive, on est prête pour parcourir tous ces km à vélo, on s'est bien entraînée.

Samedi matin à 6h30 Guy et Hubert nous emmènent avec le minibus et la remorque avec les vélos chargés de la veille, à St Maximin. Après le chargement de nos bagages dans le fourgon, nous prenons quelques photos avec les 33 cyclistes venues du Var et des Alpes Maritimes.

Le départ est donné à 8h40 pour le 3^{ème} groupe, 8h50 pour le 2^{ème} groupe et 9h pour le 1^{er} groupe où nous sommes 11 dont 6 de La Londe.



Il fait beau et chaud et roulons tranquillement, pas de zèle le 1^{er} jour, c'est Martine qui sera notre capitaine de route.

Le pique-nique est prévu à la sortie de Cadenet, sur un parking en bordure de route, où nous rejoint Gilbert le président du Codep, pour nous souhaiter bon voyage.

Nous passons à Lourmarin visiter le château et boire un café. Nous admirons les cerisiers bien garnis mais n'osons pas s'arrêter. Nous entrons dans Ménerbes joli village pittoresque et buvons un Perrier pour nous rafraîchir et repartons pour Cavaillon par une toute petite route et là bien sûr 1^{ère} crevaison, c'est Danielle. Aussitôt on sort l'attirail, pas habituée, et c'est Valérie qui prend les choses

en main mais dur dur de remettre le pneu.

A 17h à l'hôtel, nous sommes les dernières à arriver, le parcours du combattant commence, nous devons partir à 17h30 car nous sommes attendues à la mairie à 18h. Une chorale nous chante différentes chansons dont une en Provençal. Un apéro nous est offert par le maire et son équipe, c'est bien sympathique !!! Nous devons prendre notre douche et aller manger. Nous ne tardons pas à aller nous coucher.

Dimanche 29 mai –Cavaillon – Crest 127 km - 950 m de dénivelé

Départ à 8h15 sous la pluie pendant 30 mn, nous traversons Vacqueyras, Tulette, des villages que nous connaissons déjà pour y être allées à Pâques. Une seconde crevaison, encore Danielle et c'est Valérie qui répare. Le repas est pris à Taulignan où le maire voyant un rassemblement sur la place de son village est venu nous féliciter, il n'était pas au courant de notre manifestation, avons fait une photo devant la mairie et voilà un article qui paraîtra dans le potin du village. Nous séchons nos chaussettes trempées.

Jean Paul nous a apporté du vin d'orange maison avec les olives, pour la fête des mères, que nous avons toutes bien apprécié.

Nous devons reprendre la route car le ciel est bien noir. Et c'est la pluie tout l'après midi.

Véro a endossé son imper de marque Vaude, je l'appelle le vaudou.

Arrivée à Crest à 16h15, on se dépêche de nous préparer et sécher nos affaires, nous sommes attendues par le maire au club hippique à la remise des coupes du concours qui a eu lieu pendant 4 jours.



Nous nettoyons nos vélos et Danielle se moque de nous : vous voyez ce que c'est vos maris ne sont pas là !!!

Nous partons en mini bus, la pluie a cessé, il y a presque 3 km, on doit garder des forces pour la suite. Le maire nous fait un discours et dégustons la clairette de Die avec tout ce qui va bien. Retour en mini bus à l'hôtel.

Lundi 30 mai – Crest – Bourgoin Jallieu – 129 km – 1100 m

Le départ est donné à 8h15 encore sous la pluie mais ça n'a pas duré. Nous traversons la ville de Romans. Deuxième crevaison, c'est Lulu et une troisième c'est Véro.

Le repas est à Hauterive près de l'église, on se met à l'abri du vent et rencontrons les filles de l'Hérault et du Gard. Nous reprenons la pluie de 14h30 jusqu'à l'arrivée à 16 h et gardons la tête dans le guidon.

Le tuyau d'arrosage attend nos vélos.

Nous offrons une bière à Jacqueline la gentille organisatrice.

Mardi 31 mai – Bourgoin Jallieu – Viriat – 88 km – 615 m de dénivelé

Départ à 9 h, pas de pluie juste quelques gouttes.

Nous allons visiter la cité médiévale de Pérouges, prenons des photos et dégustons la spécialité : une part de galette.

Nous prenons le repas à Chalamont à côté d'un stade de foot, dans les gradins car le ciel est noir. Gabriel nous offre un p'tit verre de rosé. Nous apprécions une bonne salade de lentilles avec une cuisse de poulet et une part de melon.

Nous arrivons à l'hôtel à 15h30, Jacqueline nous rassure il y a la bière pression.

Nous offrons un verre à Martine

Nous prenons tout notre temps et allons même faire un tour à décathlon à côté.

Mercredi 1^{er} juin – Viriat – Champagnole – 121 km – 1275 m dénivelé

Départ à 8h20

Vers 11 h, après St Julien sur le bord de la route, nous remarquons une pub de Crément du Jura, et décidons d'aller goûter un p'tit verre. Nous sommes en rase campagne et pas de bistrot !!! Mais une petite superette et achetons une bouteille de Crément et une bouteille de Chardonnay, des verres et des chips et dégustons.

Le repas nous attend à Cressia où il fait à peu près beau.

A Orgelet, les cyclos du club de Champagnole nous attendent et terminons l'étape en leur compagnie en passant par le lac de Chalain où ne faisons une photo de groupe.

Nous arrivons à 16h45 à l'hôtel et nous nous préparons car nous sommes attendues à la mairie. Nous irons en minibus car la pluie commence à tomber, ça faisait longtemps !!!

Comme d'habitude, nous sommes très bien accueillies. Le Crément et le Chardonnay coulent à flots.

Avec le maire très sympathique nous prenons des photos.

Ma fille et ma petite fille nous rejoignent pour le repas et je suis très contente.



Jeudi 2 juin – Champagnole – Villers le lac – 89 km – 1275 m de dénivelé

Départ à 9h sous la pluie et commençons à attaquer le Jura. Nous n'avons pas le moral et n'avons pas envie d'appuyer sur les pédales, il fait 9° et montons doucement afin de ne pas trop transpirer sous nos

impers et ne pas avoir froid dans les descentes et là les 6 de La Londe sont en queue de peloton. Malgré cela, nous doublons les groupes 1 et 2 à 11 km.

Le paysage est magnifique, mais sous la pluie c'est difficile d'apprécier !!! Les prés sont bien verts. Nous traversons de belles forêts de pins.



Le vaudou est de retour !!

A la Chaux le repas est servi sous un hangar, kir, différentes salades, poulet, rôti de porc, comté et pommes nous retapent avant de repartir sous la pluie.

On descend la côte de Morteau très prudemment, la route est mouillée. On traverse cette petite ville et croisons les enfants à la sortie de l'école et il y a un qui dit à son copain : tu as vu c'est le tour de France des vieilles !!!! On a bien rit ...

En arrivant à l'hôtel, nous lavons nos vélos qui en ont bien besoin avec un seau et une éponge !!! graissons les chaînes, regonflons les pneus.

Certaines vont à la piscine pendant que les autres restent bien au chaud dans leur chambre. Pas pour longtemps car la bière nous attend au bar.

Un kir de bienvenue nous est offert avant le repas Jurassien

Vendredi 3 juin – Villers le lac – Blotzeim - 138 km – 1380 m de dénivelé

Nous partons à 8h30 sous la pluie, plus motivée que la veille, finalement on s'habitue à rouler sous la pluie. Nous devons être prudente la descente de St Hyppolite de 8 km est particulièrement dangereuse, nous prenons nos distances.

A Delle le repas est servi sur le parking de la mairie, une salade de pâtes, un sandwich au jambon et une tarte aux poires. Nous séchons nos impers. Bernadette et François nous ont apporté un p'tit remontant une petite bouteille de Cognac. Une petite gorgée avant de partir et nous voilà repartie sans la pluie et le soleil est là jusqu'à l'hôtel.

Arrivée à 16 h à l'hôtel, où on se précipite sur le tuyau d'arrosage pour laver les vélos. Après l'effort le réconfort la bière et une bonne douche.

Comme nous sommes en Alsace, nous dégustons un p'tit blanc en guise d'apéro en étudiant la carte pour demain, faire un détour par Riquewihr si la météo le permet.

Samedi 4 juin – Blotzeim – Oswald – 140 km

Départ à 8h30 sous la pluie comme d'habitude, plus d'espoir, nous n'irons pas à Riquewihr.

A Neuf-Brisach nous avons un ravito vers 11 h au musée Vauban. Nous repartons sans la pluie.

A Artzheim nous décidons d'aller boire une bière dans un bar où le patron nous invite à faire notre pique si on consomme. On croit rêver le soleil est là et il fait chaud. Que c'est agréable de manger sa salade de patates avec du jambon en plein air sur une table et des bancs.

Un p'tit remontant avant de repartir. Des cyclos du club d'Oswald sont venus nous chercher et décidons d'aller à Strasbourg. Patrice nous emmène par des pistes cyclables le long de l'ILL et nous prenons une averse comme jamais on a pris. On se met à l'abri sous un pont car Gabriel a crevé. Enfin la cathédrale est devant nous, c'est magique !!! Nous repartons toujours par des pistes cyclables heureusement que nous avons notre guide.



Nous arrivons à l'hôtel vers 18h, Guy et Hubert sont là depuis un moment. Ils sont surpris de nous voir arriver dans un tel état sans parler des vélos qu'ils nous aident à laver avec un seau et une éponge. La choucroute est servie à 20 h avec un pinot blanc.

Dimanche 5 juin – Oswald – Strasbourg – 52 km

Départ à 8h30 avec Patrice qui nous conduit au rassemblement par la piste cyclable.

On arrive à l'entrée des 2 rives où le grand peloton féminin s'étire dans les rues de Strasbourg et nous terminons par le pont de Kehl. Nous sommes 5000 féminines venues de toute la France.

Les cigognes volent au dessus de nos têtes rejoignant leur nid.



Nous prenons nos pique nique que nous mangeons à l'hôtel et chargeons les vélos.

Départ à 16 h et arrivée à La Londe à 1h30.

Pour le retour, contrairement aux autres filles, nous ne nous sommes pas inquiètes pour le transport en cette période de forte grève. Merci à Guy et Hubert qui sont venus nous chercher et un très grand merci au club qui nous a offert le voyage.

Ce fut une bonne expérience pour toutes les 6, dans l'amitié et la bonne humeur malgré le temps pluvieux.

Raymonde

Les balades des marcheurs

Siou-Blanc



Nous sommes le 2 juin 2016, une belle journée s'annonce.
Rendez-vous à la bergerie de Siou-Blanc.

Cet abri, qui était à l'origine une bergerie, servit le 6 juin 1944 au ralliement des forces résistantes(400 maquisards) de l'ouest varois et où 10 maquisards furent fusillés.

Nous sommes 35 au rendez-vous.

Un groupe part avec Jackie pour une randonnée vers la *Colle de Fède* et un autre conduit par Claude prend un itinéraire un peu moins difficile.

Le groupe de Jackie se dirige donc vers la Colle de Fède, au début de la piste nous apercevons un aliboufier, arbuste aux fleurs blanches, puis nous nous marchons sur une crête escarpée où l'on peut remarquer quelques abris sous-roches naturels. Nous arrivons au plus beau point de vue du plateau du Siou Blanc vue sur 360° : les Alpes du Sud, la chaîne de la Ste Baume, les Aiguilles de Valbelles (tout près), le Mont Caume, les îles des Embiez.

Puis après une belle grimpette, nous arrivons sur des dalles calcaires. Une borne nous indique que nous sommes au point culminant, de la Colle de Fède, 825 m. Ce lieu serait le dispositif de comptage du bétail (fède en occitan signifie brebis et colle colline).

Nous descendons par un sentier en sous bois composé uniquement de chênes verts et de gros blocs de pierre. En sortant de ce sous bois nous nous trouvons dans une garrigue haute à genévriers de Phénicie, cistes cotonneux et de magnifiques genêts embaumant et illuminant la campagne. Nous arrivons aux ruines du Jas de Laure (ancien hameau) et à une emblavure (endroit semé pour nourrir le gibier).

Nous rejoignons la Bergerie par un sentier en sous bois dégagé et frais où poussent des pins sylvestres, quelques graminées et orchidées.

Le 2ème groupe arrive en même temps que nous, tout aussi ravi que nous de sa balade. Ils ont vu un renard. Sur le parking 3 cyclistes courageux nous attendent.

Nous pouvons servir l'apéritif ! Nous trinquons à la santé de tous.

Puis installés autour d'une grande et de quelques petites tables nous dégustons les préparations de

chacun. Nous sommes tous des « cordons bleus » car nous nous régaloons et vidons les plats.

Le repas se passe dans une ambiance sympathique, chaleureuse et joyeuse.

Après le repas, place aux divertissements, certains jouent aux boules, d'autres au rummikub, d'autres préfèrent discuter ou se reposer.

Nous avons passé une agréable journée et regrettons de ne pas l'avoir fait plus souvent pendant la saison.



Barjols



Château de Ponteves



Champ de fleurs de lin



Descente pour rejoindre Ponteves



Chapelle troglodyte

La baie d'Alon





Vous retrouverez ces photos et d'autres dans la galerie du site
www.ucplalonde.com

10 ETIREMENTS EFFICACES POUR LES CYCLISTES

ECRIT PAR PATRICK DUTOIT / ARTICLE PUBLIE LE 11 MAI 2016

BIEN S'ÉTIRER APRÈS UNE SÉANCE DE VÉLO (CYCLISME, VTT, ETC.) PERMET DE LIBÉRER LES TENSIONS MUSCULAIRES, DE SE RELAXER ET DE SE DÉTENDRE APRÈS L'EFFORT. PATRICK DUTOIT, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE-OSTÉOPATHE DU SPORT, VOUS CONSEILLE 10 EXERCICES SIMPLES À RÉALISER.

Pourquoi s'étirer ?

- **Rééquilibrer** de manière symétrique les masses musculaires afin d'éviter l'enraidissement lié à la répétition des mouvements de pédalage.
- Se relâcher pour un meilleur retour au calme (récupération post effort).
- **Prévenir** l'apparition de blessures (tendinites).
- Éviter les courbatures et les contractures résiduelles.
- Procurer une sensation de bien-être et améliorer la **récupération**.
- Améliorer son coup de pédale.

Comment s'étirer ?

- Se mettre en tension progressive et régulière, **sans à-coups**.
- Attention : éviter de s'étirer après un effort intense (séance de musculation surtout en excentrique et pliométrique, ainsi que les séances de fractionnées) ou une sortie longue. Ce type de séance provoque des microlésions musculaire que seul un repos de 48 à 72 h permet de cicatriser.
- Durée des étirements : **30 secondes** à répéter 3 fois de chaque côté (10 sec de mise en tension progressive, 20 sec d'étirement et 10 sec de relâchement progressif avant de changer de côté).
- **Respirer calmement** permet de gagner légèrement en amplitude sur chaque expiration profonde.
- L'étirement ne doit pas être réalisé par obligation. Il doit s'effectuer dans le calme, en essayant d'en ressentir le bénéfice.

La série de 10 exercices présentée ci-dessous est à réaliser après une séance spécifique, après un échauffement de 20 à 30 min en endurance fondamentale (home trainer ou footing) ou dès que vous en ressentez la nécessité (1 à 2 fois par semaine).

Il ne faut en aucun cas forcer et respecter la règle de la non douleur.

1. Muscle du tronc (thorax, rachis cervicale et lombaire)

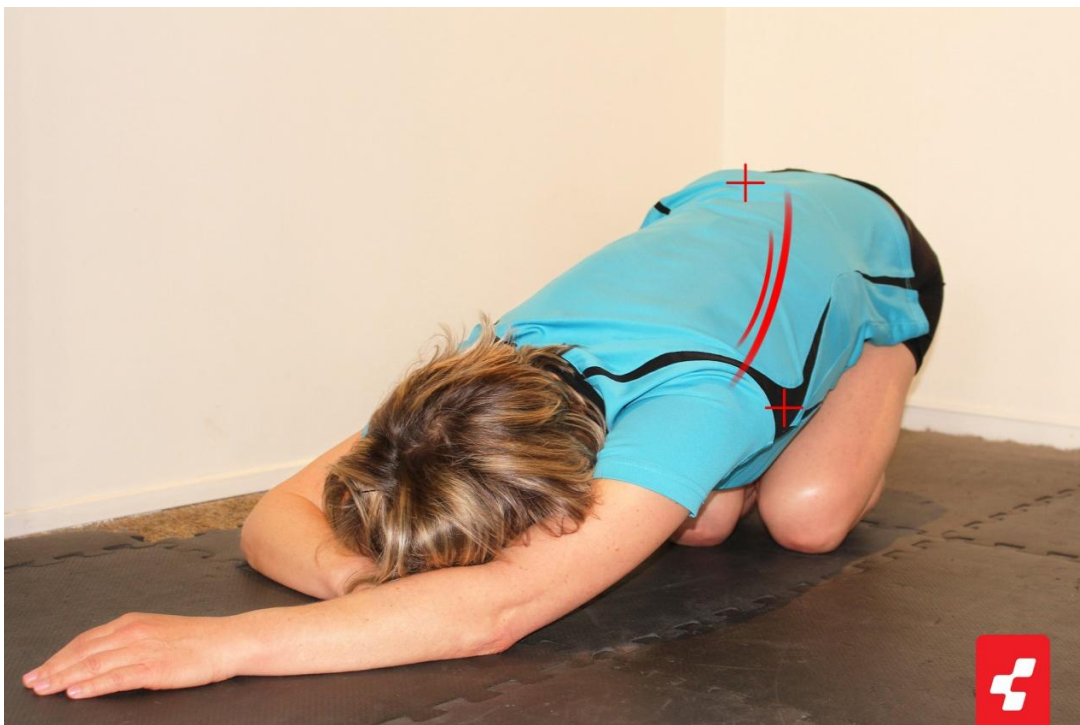
EXERCICE N°1

Muscles concernés : **lombaire, dorsaux, pectoraux.**

Étirements : pendant l'expiration les mains vont le plus loin possible vers l'avant et les fesses descendent vers les talons. En plus d'étirer, cet exercice inverse les courbures vertébrales et contribue à l'assouplissement du rachis dans son ensemble.



Exercice 1 : lombaire, dorsaux, pectoraux



Exercice 1 : plier à présent le bras droit et chercher le bras gauche sur le côté droit. Puis inversez.

EXERCICE N°2 (photo de gauche)

Muscles concernés : **grand dorsal et muscles latéraux du bassin.**

Étirements : position debout, placez une jambe tendue en arrière et tendez le bras du même côté au zénith en essayant de vous grandir. Poussez le bassin vers l'extérieur en accentuant l'inclinaison.

EXERCICE N°3 (photo de droite)

Muscles concernés : **grand pectoral et rachis dorsal.**

Étirements : dos à l'encadrement d'une porte, saisissez-le avec la paume des mains ouvertes vers l'extérieur. Positionnez-vous à l'aplomb de votre bassin en pliant légèrement vos genoux et rentrez votre menton (variante : placez vos mains légèrement au dessus ou légèrement en dessous de l'horizontal).



Exercice 2 (photo de gauche) et exercice 3 (photo de droite).

EXERCICE N°4

Muscles concernés : **dos dans sa globalité** (attention, exercice à faire en fin de séance de manière progressive) et maintenir la posture entre 2 et 3 min.

Étirements : enrroulez progressivement votre dos de manière à rapprocher les pieds de vos mains, déroulez vertèbres après vertèbres et gagnez sur chaque expiration.



Exercice 4 : dos

2. Membres inférieurs

EXERCICE N°5 - Très important car le nerf sciatique passe au sein de ce muscle

Muscle concerné : **muscle pyramidal.**

Étirement : allongé sur le dos, les pieds au mur et les jambes fléchies, croisez la jambe gauche par-dessus la jambe droite en posant le bord externe de la cheville sur le genou. Fléchissez le genou jusqu'à sentir un étirement profond des muscles de la fesse. Plus l'angle de flexion des jambes au mur est important, plus l'étirement est prononcé.



Exercice 5 : muscle pyramidal

EXERCICE N°6

Muscles concernés : **ischio-jambier, mollets et tenseur du fascia lata.**

Étirements ischio-jambier : allongé sur le dos face à l'angle d'un mur ou d'une porte. Placez le membre à étirer à la vertical le long du mur, l'autre membre reste allongé sur le sol. Approchez la fesse contre le mur de manière à étirer l'ischio-jambier et ramenez la pointe des pieds vers vous à l'aide d'une sangle afin d'étirer le mollet.



Exercice 6 : ischio-jambier

Étirement fascia lata : idem exercice précédent en croisant la jambe.

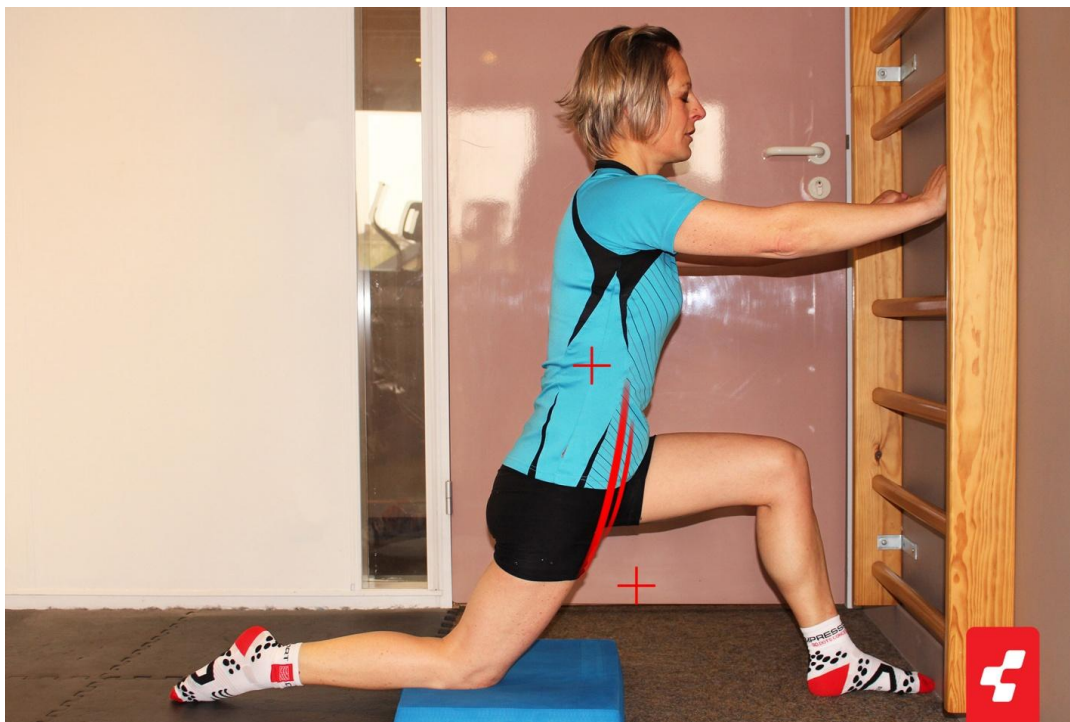


Exercice 6 : fascia lata

EXERCICE N°7

Muscles concernés : **psoas et quadriceps.**

Étirements du psoas : se placer en fente avant avec un coussin sous le genou, poussez le bassin vers l'avant et le bas.



Exercice 7 : psoas

Étirements du quadriceps : ramenez ensuite le talon au niveau de la fesse.



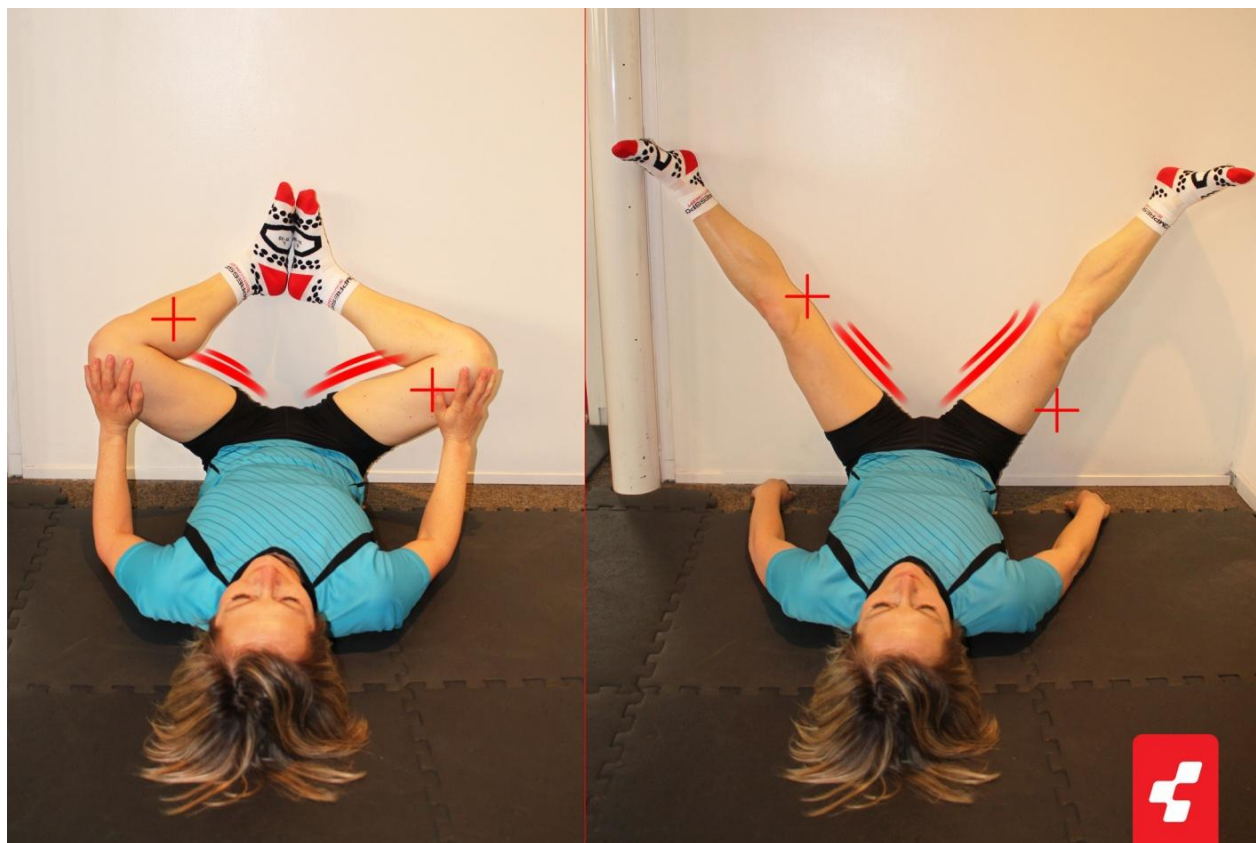
Exercice 7 : quadriceps

EXERCICE N°8

Muscles concernés : **adducteurs courts et longs.**

Étirements adducteurs courts bilatéraux : allongé sur le dos, les deux plantes de pied se touchent, les mains appuient sur les genoux sur une phase expiratoire (photo de gauche).

Étirements adducteurs longs : allongé sur le dos, les jambes écartées (photo de droite).



Exercice 8 : adducteurs courts et longs

EXERCICE N°9

Muscles concernés : **jambier antérieur.**

Étirements : à genou, en appui d'une fesse sur les talons du même côté, l'autre jambe est pied à plat genou fléchi.



Exercice 9 : jambier antérieur

EXERCICE N°10

Muscles concernés : tendon d'Achille.

Étirements : un genou à terre, l'autre pied à plat sur un tabouret. Le talon au sol, poussez le thorax contre le genou afin de sentir l'étirement à la base du mollet.



Exercice 10 : tendon d'Achille

CONCLUSION

- Si vous rentrez d'une sortie longue, ne vous étirez pas, ou privilégiez des étirements doux en intensité et de courte durée.
- Après une séance très intense (musculture ou compétition), renoncez aux étirements.
- La séance idéale est pleine et unique, précédée d'un léger échauffement.

Cette liste n'est pas exhaustive et doit être personnalisée, en fonction de votre ressenti et de vos zones de tension. Afin de donner plus de pertinence à vos étirements, il est préférable de demander conseil à un professionnel (kinésithérapeute, ostéopathe, podologue, médecin du sport, etc.) et de réaliser une étude posturale.

Article rédigé avec l'aimable participation de Géraldine Caulmilone.

Bibliographie : Guide pratique des étirements - Edition C.Geoffroy 6ème édition février 2015



ARTICLE PROPOSÉ PAR

PATRICK DUTOIT

MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE-OSTÉOPATHE

Kinés Sport Du Lac

109 avenue de Genève

74000 ANNECY

Tél : 04 50 46 94 55

Nouveau décret pour un code de la route plus adapté aux cyclistes



Dans le cadre du Plan d'Action pour la Mobilité Active (PAMA), un nouveau décret en date du 4 juillet 2015 modifie le code de la route avec des mesures en faveur des modes de déplacements doux.

Parmi ces modes de déplacements doux, les vélos bien entendu. De nouvelles règles qui s'attaquent au stationnement « très gênant » sur les espaces réservés aux vélos, au double sens cyclable, à la circulation à distance suffisante des voitures en stationnement, aux sas vélos aux feux rouges, ...

Des règles qui vont dans le bon sens, mais pour qu'elles soient appliquées par les cyclistes et comprises par les automobilistes, encore faudra-t-il que ces modifications du code de la route soient communiquées largement !

Mais cela va dans le bon sens, même si le chemin reste encore long pour que les règles du code de la route soient respectées de tous, comme la distance de sécurité minimale pour doubler un cycliste

Détail de ces nouvelles règles.

Le stationnement « très gênant » sur les espaces réservés aux piétons et aux vélos évolue

Les articles R 417-10 et R417-11 du code de la route ont été réorganisés. Sont ainsi classés très gênants le stationnement ou l'arrêt :



Pour les voitures, poids lourds et véhicules utilitaires

- sur les passages piétons **ainsi que sur les 5 m qui les précèdent**
- sur les trottoirs
- sur les bandes et pistes cyclables ou sur les voies vertes
- sur les voies de bus
- devant les bouches d'incendie ou les bandes d'éveil et de vigilance, prévues pour les personnes mal voyantes
- devant les feux ou panneaux, lorsque le gabarit peut les masquer
- sur les places de stationnement réservées aux personnes porteuses de handicap ou aux transports de fonds
- pour les autocars de surface maximale supérieure à 20 m² : le stationnement dans les zones touristiques délimitées

Pour les deux-roues motorisés

- sur les passages piétons
- sur les bandes et pistes cyclables ou sur les voies vertes
- sur les voies de bus
- devant les bouches d'incendie ou les bandes d'éveil et de vigilance, prévues pour les personnes mal voyantes
- sur les places de stationnement réservées aux personnes porteuses de handicap ou aux transports de fonds

Sur les trottoirs, le stationnement des deux-roues motorisés reste gênant (contravention de seconde classe : 35€)

Pour les vélos (y compris les Vélos à Assistance Electronique)

- sur les passages piétons
- devant les bandes d'éveil et de vigilance, prévues pour les personnes mal voyantes
- sur les voies de bus
- sur les places de stationnement réservées aux personnes porteuses de handicap ou aux transports de fonds

Ces règles étant de portée générale, elles ne font pas l'objet d'une signalisation spécifique.

Le double sens cyclable (DSC) devient la règle générale dans toutes les voies à sens unique limitées à 30km/h ou moins

Le double sens cyclable existe depuis 2008 pour les rues en sens unique situées en zones 30, ou en zone de rencontre. Il n'existe pas pour :

- les aires piétonnes
- les voies simplement limitées à 30 Km/h

L'expérience de ces 6 années a confirmé tout l'intérêt de cette règle. Il s'agit maintenant de la généraliser.

- *Exceptionnellement, les maires qui ne souhaitent pas généraliser les DSC sur des routes limitées à 30 km/h, ou moins, devront d'ici le 1er janvier 2016 prendre un arrêté de police de la circulation justifiant cette décision. Cela se traduit par l'absence de panneau « sauf vélo » sous le panneau « sens interdit ».*
- *Le Maire peut aussi autoriser le DSC dans des voies limitées à 50 km/h ou plus.*

Les cyclistes autorisés à circuler à une distance suffisante des voitures en stationnement

L'ouverture inopinée des portières des voitures en stationnement est la première cause d'accidents en ville pour les cyclistes. Pourtant, le code de la route n'autorisait pas les vélos à s'éloigner du bord droit de la chaussée. En ville, sur les voies où la vitesse est limitée à 50km/h ou moins, il est désormais permis aux cyclistes de circuler à une distance suffisante des voitures en stationnement. Le message délivré depuis longtemps dans les vélos-écoles est aujourd'hui conforme à la règle.

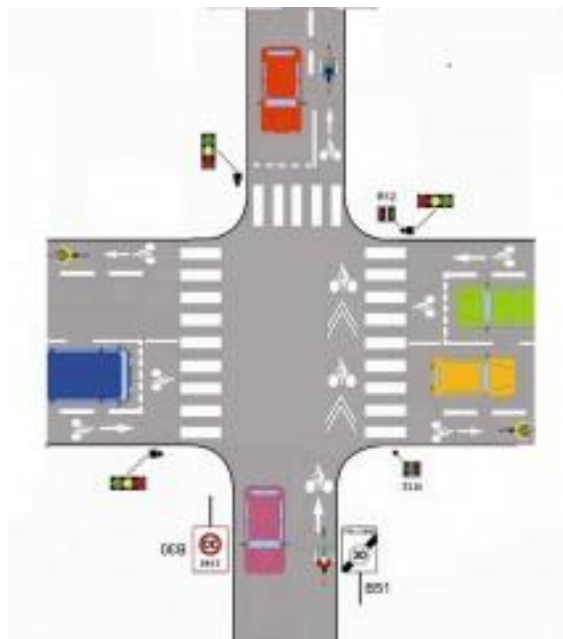
Règles de dépassement des cyclistes qui roulent à « distance suffisante » des voitures stationnées

- **En ville, il est obligatoire de laisser 1,00 m entre son véhicule et le cycliste qu'on dépasse.** Un cycliste a un encombrement de 1,00m, et circule à environ 1,00m des voitures en stationnement.

Conséquence pratique : dans les voies à sens unique de moins de 5,0 m de largeur « roulable », entre trottoirs et stationnement, les voitures ou les Poids Lourds qui suivent un cycliste doivent donc attendre derrière lui.

- Par ailleurs, dans les voies à double sens et lorsque la visibilité le permet, **il est possible de chevaucher la ligne blanche continue pour effectuer le dépassement d'un cycliste.**

Introduction de la trajectoire matérialisée pour les cyclistes



Grâce à cette modification réglementaire, les gestionnaires de voirie peuvent indiquer au sol une trajectoire « conseillée ». Ce nouveau marquage, qui sera précisé par l'arrêté interministériel sur la signalisation (publication cet été) sert de repère pour les cyclistes et les autres usagers.

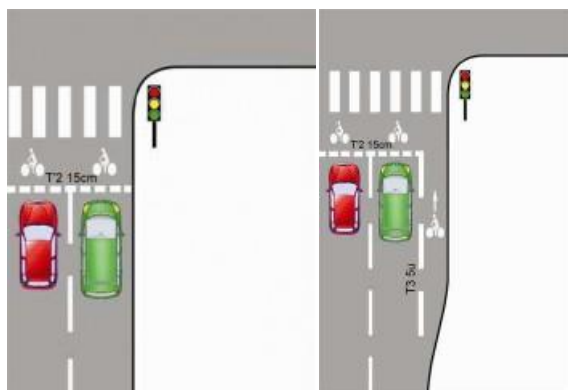
La trajectoire matérialisée n'introduit aucune contrainte supplémentaire pour les usagers. Elle étend, notamment en sortie de double sens cyclable, la possibilité de rendre les feux piétons applicables aux cyclistes.

La « trajectoire » est également intégrée parmi les dispositifs permettant l'utilisation des feux « piétons » par les cyclistes. Cela était déjà le cas pour les pistes cyclables qui longent un passage piéton.

Sur le schéma à droite, la trajectoire est matérialisée en sortie du double sens cyclable. Le cycliste, en bas à droite, ne pourra franchir le carrefour que lorsque le feu destiné aux « piétons » situé à l'extrémité du passage piétons sera vert.

L'avantage de ce dispositif est qu'il permet d'économiser la mise en place d'un feu spécifique supplémentaire pour le cycliste.

Les sas pour vélos aux feux rouges sont désormais interdits aux cyclomoteurs



Les sas pour les vélos sont les espaces que les villes aménagent devant les feux rouges. **Ils permettent aux cyclistes, dont la vitesse et la stabilité sont faibles, d'être mieux perçus au démarrage, par les automobilistes et les poids lourds.** Les sas facilitent le positionnement à gauche, pour les cyclistes souhaitant tourner à gauche, leur évitant par ailleurs de trop respirer les gaz d'échappement.

Depuis plusieurs années les cyclomoteurs sont interdits sur les pistes cyclables. **A partir du 1er janvier 2016, la règle générale est l'interdiction du sas aux cyclomoteurs qui, du fait de leur puissance, ne souffrent pas des mêmes problèmes de stabilité.** Il en sera de même pour les chaussées à voie centrale banalisée.

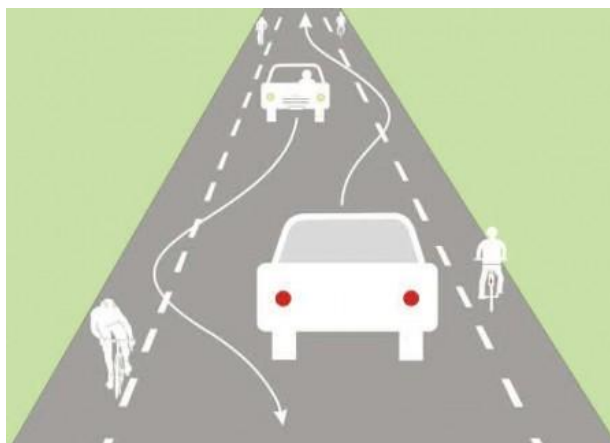
Toutefois, dans certains carrefours, les maires pourront autoriser leur accès aux cyclomoteurs (schéma de droite).

Un nouvel aménagement en ville: la chaussée à voie centrale banalisée

Parfois, la rue est trop étroite pour aménager deux voies de circulation ainsi que des aménagements cyclables.

La chaussée à voie centrale banalisée (CVCB) consiste à mettre en place des accotements, délimités par une ligne de rive discontinue, sur lesquelles les cyclistes trouvent naturellement leur place.

Pour les autres véhicules, l'espace restant au centre est trop étroit pour qu'ils puissent se croiser sans empiéter sur la rive. Ils doivent donc ralentir, et emprunter tout ou partie de cette rive, après avoir pris soin de vérifier qu'il ne s'y trouve pas de cycliste.



Article extrait du blog « www.cycloblog.fr ».

UNION CYCLISTE LA LONDE

PARCOURS DETAILLES BIMESTRIELS

JUILLET 2016- DEPART: 7h30

V1er- Sortie vers Babaou et La Verne ⇒ 51, 86 ou 106km

D3 Randonnée de la Saint Bernard à Flassans : 66, 88 ou 110 km -
Sortie vers le Canadel et les Vaudrèches ⇒ 88 ou 96km

M6 – Sortie vers Rocbaron ou Pignans ⇒ 72, 83 ou 91km

V8- Sortie vers Capelude et Babaou ⇒ 66, 86 ou 98km

D10- Brevet des 3 pôles Roquebrune sur Argens 60 , 110 et 125 km
Sortie vers Besse ou Le Luc ⇒ 85 ou 103km

M13- Sortie vers les Fourches et Gonfaron ⇒ 68, 82 ou 94km

V15 – Sortie vers Le Luc et Rocbaron ⇒ 67, 83 ou 103km

D17 – Sortie vers- Cogolin et col de Babaou ⇒ 83ou 98 km

M20- *Sortie vers Rocbaron et Mazaugues ⇒ 69, 77 ou 106km*

V22 - Sortie vers La Verne et Cogolin ⇒ 64, 86 ou 97km

D24-Concentration à La Valette ⇒ 83 ou 96km

M27- *Sortie vers ND des Anges et col de Babaou ⇒ 60, 78 ou 89km*

V29- Sortie vers Rocbaron et Pignans ⇒ 69, 76 ou 87km

D31 – Sortie vers Méounes et Les Vidaux⇒ 91ou 102km

AOUT 2016

M3- Sortie vers *Capelude et Les Mayons ⇒ 66, 86 ou 109km*

V5- *Sortie vers Pignans et Forcalqueiret ⇒ 63, 91 et 98km*

D7- Sortie vers Col du Canadel et col de Babaou ⇒ 65 ou 89 km

M10- *Sortie vers Collobrières ou Les Crêtes* ⇒ 64, 86 ou 97km

V12- *Sortie vers Rocbaron et La Bataillère* ⇒ 69, 86 ou 98km

D14- Concentration au Borrels 3 Chênes © ⇒ 56, 91 ou 106km

Mardi 16 –*Sortie vers Pignans et Le Luc* ⇒ 63, 86 ou 103km

Jeudi 18 – Concentration au col de Babaou ⇒ 52, 82 ou 103km

D21- Sortie vers Capelude et col de Babaou ⇒ 83 ou 98 km

M24- *Sortie vers Carnoules et Ste Agathe* ⇒ 63, 82 et 95km

V26- *Sortie vers-Babaouet col des Fourches* ⇒ 67, 73 ou 83km

D28- Concentration à Puget Ville Cellier ste Sidoine ⇒ 60 ou 90km

M31- *Sortie vers col du Canadel et Capelude* ⇒ 51, 86 ou 92 km

V2- *Sortie vers La Verne et Babaou* ⇒ 64, 86 et 94km

S3 : La Farlède Audax 150 km - Inscription pour le 30 Aout

Le Clin d'œil du mois...



Vélo cherche désespérément propriétaire !



Ouf !! ce vélo n'ira pas à la décharge, son propriétaire est ravi en retrouvant son vélo...

Nous vous souhaitons de bonnes vacances...