



# Union Cycliste et Pédestre Londeise



## Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 124 janvier - février 2016

Le Président et les membres du Comité  
Directeur vous souhaitent  
une bonne année

2016  
happy new year



## **Sommaire**

- ✓ Notre vétéran s'en est allé...
- ✓ Concentration du Nouvel An
- ✓ Les vététistes sont de retour
- ✓ La formation
- ✓ Le rougequeue noir
- ✓ Et la bière ?
- ✓ Faut-il croire au bio ?
- ✓ La dernière sortie de 2015

## Notre vétéran s'en est allé...



Roger GRAVERON

Après avoir bourlingué professionnellement un peu dans toutes les régions de France, il s'était posé à La Londe début 1990 où il adhéra rapidement à l'Union Cycliste pour pratiquer son activité favorite.

Le cyclisme, il en était fervent, et aimait nous raconter ses débuts en région parisienne, notamment dans la vallée de Chevreuse, et surtout sa passion pour la piste puisqu'il arpentait régulièrement la piste du Vel d'Hiv.

Il pratiquait beaucoup d'activités sportives, notamment le ski où il était moniteur.

Il était également pilote d'avion, certaines se souviennent de quelques balades touristiques dans le ciel varois il n'y a pas si longtemps que cela.

Roger a été un bénévole toujours présent à nos côtés dans les grands événements de l'association, et ne pouvant plus pratiquer le vélo, il participait à nos escapades en conduisant les véhicules d'accompagnement : certains se souviendront, lors du voyage à Galbiate, d'une descente de rue étroite qui plongeait vers le lac Majeur.

Après un dernier hommage rendu par quelques membres du club, Roger s'en est allé reposer en région parisienne.

# Concentration du Nouvel An le 3 janvier 2016

## au Cap Dramont à Saint Raphaël

Cette concentration était organisée par Philippe GREFFE président de la Ligue Côte d'Azur et président de l'Esterel Club Cycliste Adréchois.

16 cyclos de La Londe dont 6 féminines ont participé à ce périple !! ce qui n'est pas passé inaperçu par nos hôtes.

Et pourtant, peu de choses laissaient entrevoir une telle participation de notre club :

- La période juste après les fêtes..
- La météo aléatoire à cette période de l'année
- Le parcours total 165 kms....
- Certain (il se reconnaîtra) avait même prédit 2 ou 3 clampins pour cette sortie !!

Que nenni !!

Tous avaient l'envie et le besoin d'éliminer les excès de ces derniers jours.

Un créneau météo favorable, malgré un petit vent bien présent autorisait la sortie.

En fonction des capacités de chacun, plusieurs départs avaient été organisés :

Place du marché habituelle pour quelques uns. Le sommet du Gratteloup pour d'autres ; une approche à Cogolin pour un autre groupe....

Tout ce beau peloton s'est regroupé à environ 30 kms du rassemblement pour se ravitailler ensemble et faire une belle photo sur le site du port Poussai à Saint Raphaël.



A noter par ailleurs que l'arrivée a été quelque peu mouvementée par des détours occasionnés par le marché à FREJUS....

Le retour s'est effectué groupé jusqu'aux abords des Issambres, puis rentrée par le bord de mer pour le groupe parti de la place du marché, d'autres rejoignant Cogolin et le Gratteloup.

Au final, tous sont rentrés enchantés par cette sortie , finalement accessible à une majorité en s'organisant..

**Alain Neny**

## Les vététistes sont de retour...

9 au départ ce mardi 5 janvier ... même si vous n'en reconnaissez que 8 sur les photos.



Difficile de trouver un bénévole dans nos collines début janvier, pour prendre le cliché.

Et pourtant la piste de Notre Dame, jusqu'au BABAOU ... un régal !

Alors la prochaine fois 10 ou 12 chiche ! Avis aux amateurs

**Alain Neny**

# La Formation

Voici présenté ci-dessous l'ensemble des stages organisés en 2016 qui seront pris en charge totalement par l'association.

## 1- Formation aux secours : Stage aux premiers secours civiques PSC1

PSC1	DATES	NOMBRE DE PLACES	DUREE	Votre choix
TOUS	30 janvier 2016	8 / 10 maximum Maison des sports TOULON	8 H	
	27 février			
	19 mars			
	30 avril			

## 2- Formation encadrement

	TYPE DATES	LIEU	DUREE	Votre choix
CYCLOS	Animateur club(+16ans) 20/21 février 2016	Crepes Boulouris	16H	
	Initiateur (+17ans) 16-17 avril 2016 Réservé au titulaire Animateur		16H	
	GPS 21/22 mai			
PEDESTRES	Module de base 1 19/20 janvier	La Londe	16H	
	Module de base 2 21/22 janvier	La Londe	16H	
	Animateur 1 15/16 mars	La Londe	16H	
	Animateur 2 11/12 mars	La Londe	16H	
	Le Module1 est associé à l'Animateur1, le MdB2 au A2			

## 3- Informations sur la vie associative et l'organisation du sport en France

	TYPE DATES	LIEU	DUREE	Votre choix
TOUS	Dirigeant club tous les Mardi de 15h à 17h à partir du 19/1	Local club	8 séances	

NOM Prénom :

A retourner au siège ou à transmettre par messagerie le plus tôt possible surtout pour les stages se déroulant en janvier ou février.

## Le rougequeue noir

Alors que la ville se réveille, du haut des toits, un petit passereau sombre extirpe quelques notes de sa gorge noire. La couleur rousse de sa queue qu'il fait vibrer de haut en bas lorsqu'il abaisse son corps est caractéristique. Ce n'est autre que le rougequeue noir, un petit turdidé, venu passé l'hiver sous nos latitudes plus clémentes.

### Qui est-il ?

C'est un petit passereau de quatorze centimètres de longueur, de couleur sombre avec une queue rousse et un bec noir fin. Le mâle adulte possède une zone blanche sur l'aile, ainsi qu'une gorge et les joues noirâtres. La femelle quant à elle, est plus « gris souris » sur l'ensemble du corps. Certains mâles immatures peuvent ressembler à des femelles, si bien qu'ils ne sont pas discernables de ces dernières. Principalement insectivore, il recherche sa nourriture au sol. Il peut néanmoins, consommer des fruits, des araignées ou des vers. Son chant comme arraché à son corps, « sisrui - ti-ti-ti »

est suivi de note rappelant une feuille que l'on déchire. Perché sur son poste de prédilection, le rougequeue noir répète inlassablement son chant dès les premiers jours du printemps. Pour séduire sa belle, il peut reproduire son chant jusqu'à 5600 fois en une seule journée !

On rencontre le rougequeue noir dans les milieux rupestres, aussi bien en montagne qu'à basse altitude, dans les villes où les habitations remplacent son habitat minéral.

C'est un nicheur commun dans toute la France, excepté sur la pointe Bretonne. Son nid volumineux, composé d'herbes sèches et de mousses est construit dans une anfractuosité, un trou, ou même sur une poutre. Cinq œufs sont couvés durant deux semaines. Les jeunes sont élevés par les deux parents durant une vingtaine de jours, puis prendront leur envol.

Sa migration débute en septembre et les retours vers ses sites de nidification s'amorce dès le mois de février. Son hivernage en France prend place au Sud



Photo Aurélien Aubevard/LPO

d'une ligne reliant Cherbourg à Nice.

Avec ses cinq sous-espèces (variantes), le rougequeue noir est très répandu dans tout le Paléarctique et bien au-delà, notamment de l'Europe de l'Ouest, aux montagnes kazakhs du Tien shan jusqu'au centre de la Chine à l'est. Il occupe également l'Europe méditerranéenne, le nord de l'Afrique et le Moyen Orient.

### Pour le voir...

Le rougequeue noir est pré-

sent durant toute l'année sur la commune d'Hyères, avec notamment le renfort de nombreux hivernants à la mauvaise saison. Afin de mettre toutes les chances de votre côté pour les observer, des sorties nature dans les salins de Hyères sont organisées par la Ligue pour la Protection des Oiseaux en partenariat avec la Communauté d'Agglomération Toulon Provence Méditerranée. Peut-être aurez-vous l'occasion de faire sa

connaissance en compagnie de spécialistes des oiseaux de la LPO.

## Observez

La prochaine balade naturaliste, consacrée aux oiseaux le long de la route du sel, est prévue demain dimanche 3 janvier. Rendez-vous à 14 h sur le parking de l'Almanarre. Renseignements au 06 07 99 19 94.

## Nous aussi à l'UCPL, nous avons notre rouge-queue

Lors du séjour en Meuse, Petit Francis était très intrigué par le va-et-vient d'un couple d'oiseaux : en effet ceux-ci venaient nourrir leurs petits dans un nichoir en terre cuite fixé sur la façade de la maison.

Tout à coup, les yeux pétillants, Petit Francis s'exclame : « Oh, c'est un Queue rouge » ; vite repris par une spécialiste en ornithologie : « c'est un Rouge Queue ».

Les jours suivants, il était beaucoup question de cet oiseau : voilà pourquoi, lorsque vous entendrez parler de Rouge Queue, au club, vous penserez à Petit Francis.

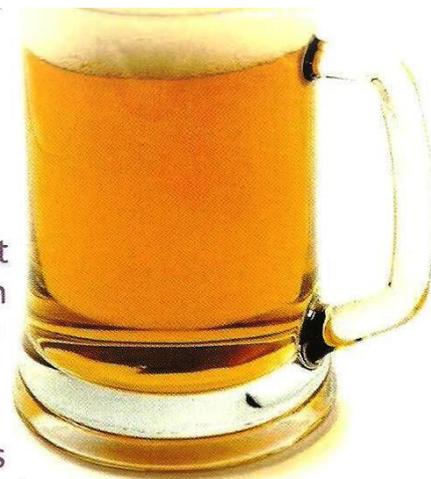


Hubert Larose

# Et la bière ?

## Avec modération

La bière est une boisson fermentée, alcoolisée et gazeuse, élaborée à base d'orge, qui se transforme en malt, et de houblon, qui lui donne son goût et son caractère. Dans le subconscient populaire, elle bénéficie d'une aura favorable, en raison de son faible degré d'alcool, et dans les milieux sportifs, elle est parfois considérée comme pouvant aider à la récupération après une épreuve difficile. Qu'en est-il exactement ?



### Propriétés

La bière est une boisson désaltérante mais contenant beaucoup de calories, 44 kcal pour 100 g, ce qui l'exclut d'office des régimes amaigrissants. Riche en sucres rapides, elle sera aussi déconseillée pour les diabétiques, à jeun ou loin des repas. Pétilante et mousseuse, elle aura tendance à dilater les organes de l'appareil digestif, et sera déconseillée en cas de reflux gastro-œsophagien.

Sa richesse en potassium explique son effet diurétique, alors que sa teneur en magnésium lui confère un effet légèrement sédatif et une certaine utilité pour les spasmophiles. Elle contient beaucoup de vitamines du groupe B y compris de la Vitamine B12, facteur antianémique présent dans très peu d'aliments.

La bière sans alcool ne présente qu'un intérêt limité. Son manque de caractère ne satisfait pas l'amateur, alors que sa teneur plus élevée en sucre que la bière standard fait fuir les candidats aux régimes hypocaloriques.

### Bière et sport

Juste après l'effort, à la descente du vélo, ou dans les heures qui suivent, la bière ne sera pas une boisson adaptée à la récupération.

Ses qualités diurétiques seront malvenues chez un sujet partiellement déshydraté. Elles ne feront qu'amplifier le déficit hydrique, à un moment où l'organisme cherche au contraire à

restaurer son capital en eau par tous les moyens à sa disposition.

Elle contient peu de sodium, sel minéral dont l'apport est conseillé après un effort ayant engendré une transpiration intense, pour restaurer rapidement le volume plasmatique, fluidifier le sang, diluer la concentration des toxines de l'effort et faciliter leur élimination urinaire. Il faudra donc dans un premier temps boire abondamment de l'eau fortement minéralisée (Vichy, Badoit, Vernière, etc.), puis secondairement de l'eau moins chargée en minéraux (Vittel, Evian...).

C'est seulement lorsque le volume plasmatique aura retrouvé sa valeur d'avant randonnée, c'est-à-dire après trois ou quatre heures d'hydratation intense, que vous pourrez enfin savourer avec bénéfice une ou deux bières, essentiellement pour le plaisir et aussi pour leurs vertus désaltérantes et diurétiques, qui, à ce moment-là seulement, seront les bienvenues. L'apport en sucres, intervenant pendant la période dite de fenêtre glucidique (les six heures suivant la fin de l'effort, laps de temps durant lequel l'organisme reconstitue rapidement ses réserves en glycogène), sera appréciable pour reconstituer les stocks énergétiques, et la teneur en vitamines B pourra dans une certaine mesure favoriser la récupération.

Mais il faut se garder d'oublier que la bière est une boisson contenant de l'alcool, substance dont l'excès est susceptible de perturber le métabolisme et le re-stockage du glucose, ainsi que de dérégler quelque peu les fonctions cérébrales de

vigilance chez des sujets affaiblis par un effort physique intense. Dans tous les cas, la modération sera donc de mise.

### Bibliographie

- L'alimentation du sportif en 80 questions, par Denis Riché, Ed. Vigot, 23 rue de l'École de Médecine, 75006 Paris. Tél. : 01 43 25 60 45 ou 01 43 29 54 50.
- Dictionnaire de diététique et de nutrition, Docteur Pierre Dukan, Le cherche Midi Éditeur, 23 rue du Cherche Midi, 75006 Paris.

### Composition pour 100 g

Kilocalories	44
Glucides	3,5 g
Lipides	0
Protéines	0,3 g
Eau	94 g
Alcool	3,5 g
Soufre	55 mg
Potassium	23 à 57 mg
Phosphore	13 mg
Magnésium	7 mg
Chlore	8 à 30 mg
Calcium	8 à 12 mg
Sodium	3 mg
Fer	0,08 mg
Zinc	0,02 mg
Cuivre	0,01 mg
Manganèse	0,03 mg
Vitamine B1	0,0005 à 0,0012 mg
Vitamine B2	0,2 à 1 mg
Vitamine B3	0,6 à 0,8 mg
Vitamine B5	0,04 à 0,06 mg
Vitamine B6	0,4 à 1,7 mg
Vitamine B12	0,00012 mg
Vitamine C	0

# Faut-il croire au Bio ?

Mode ou besoin indispensable de se rapprocher d'une nourriture naturelle, le Bio fait tranquillement son chemin, et rencontre de plus en plus d'adeptes à tel point que la production hexagonale n'arrive plus à couvrir les besoins de la population française. Ces aliments sont-ils un gage de meilleure santé et tiennent-ils toutes leurs promesses ? Les questions que vous vous posez sur les produits bio...

## À quoi les reconnaît-on ?

Ils doivent présenter le célèbre logo vert et blanc AB, qui signifie qu'au moins 95 % des ingrédients composant le produit ainsi étiqueté sont issus de l'agriculture biologique, et que ce produit a été validé par un organisme certificateur agréé par les pouvoirs publics français.



## Sont-ils plus surveillés ?

Oui. Comme toute l'alimentation, les produits Bio sont soumis aux contrôles de la Direction générale de la concurrence de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) et des services vétérinaires.

À cela s'ajoutent des contrôles réguliers et inopinés spécifiques à la filière Bio, réalisés par des organismes certificateurs (Ecocert, Qualité France, Ulase, Agrocert, Aclave et Certipaq) agréés par le ministère de l'Agriculture.

## Tentative de définition

- **L'agriculture biologique** est un mode de production, de conservation et de transformation des aliments qui exclut le recours aux produits chimiques de synthèse. Ainsi les céréales, fruits et légumes Bio sont issus de semences sans OGM et croissent sans pesticides, ni engrais de synthèse en respectant certains principes simples comme la rotation des cultures, le recyclage des matières organiques et le respect des saisons.
- **L'élevage** garde un caractère naturel, sans recours aux farines animales, avec le moins possible d'antibiotiques et suffisamment d'espaces pour que les animaux puissent s'ébattre à leur aise.
- **Les produits transformés** tels yaourts, plats cuisinés, jus de fruits ou céréales doivent aussi respecter des règles strictes. Les ingrédients sont obligatoirement issus de l'agriculture biologique : levures, présure, ferments lactiques, arômes. Lors des opérations de transformation, les températures seront limitées pour préserver la qualité des huiles, des céréales et des jus de fruit. En dernier lieu, le stockage s'effectue dans des locaux aérés.

## Les produits étrangers sont-ils fiables ?

En raison d'une production insuffisante, la France est obligée d'importer des produits Bio. Ceux qui proviennent de l'Union européenne ne posent pas de problème car les réglementations y sont identiques. Six autres pays (l'Argentine, la Hongrie, la Suisse, l'Australie, Israël et la République Tchèque) ont obtenu une équivalence pour toutes leurs productions biologiques. On considère que leur cahier des charges correspond aux normes européennes.

## Trouve-t-on tous les aliments au rayon Bio?

Presque. Fruits, légumes, viandes, céréales, condiments mais aussi chocolat, jus de fruits, yaourts, vins, plats préparés, la gamme Bio s'enrichit sans cesse. La famille des poissons vient de faire son entrée: l'Irlande a obtenu une certification européenne pour commercialiser un saumon Bio, élevé en eaux profondes, loin de la pollution, et ne consommant pas de farines animales. Tous les composants de son alimentation proviennent de l'agriculture biologique.

## Leur qualité nutritionnelle est-elle supérieure?

La croissance des végétaux Bio étant plus lente, à poids égal, ils contiennent moins d'eau et plus de matière sèche, et par conséquent plus de vitamines et de minéraux. Cependant, pour un même apport calorique, leur teneur en micronutriments sera équivalente à celle des légumes traditionnels. Léger avantage pour le Bio, les pesticides pourraient inhiber la synthèse des vitamines et les sols Bio, plus vivants, présentent une faune et une flore plus abondante contribuant à la bonne qualité des végétaux.

## Sont-ils meilleurs pour la santé?

Aucune étude scientifique ne le prouve. Une alimentation à base de produits biologiques peut s'avérer notoirement déséquilibrée, au même titre qu'une alimentation conventionnelle, trop de graisses et pas assez de protéines, par exemple. Autre aspect des choses, avec des apports de pesticides et de nitrates très faibles, l'alimentation Bio devrait être plus sûre. À l'opposé, des mycotoxines pourraient se développer sur les légumes Bio car les fongicides destinés à éliminer les moisissures à la surface de ces aliments sont interdits en agriculture Bio.

## Un produit Bio, est-il un produit diététique?

Non. Un produit diététique est généralement recommandé dans le cadre d'un régime alimentaire en raison de sa valeur nutritive particulière, liée à un appauvrissement en sucres, en graisses... ou à un enrichissement (vitamines, oligo-éléments, fibres). Il n'a donc rien à voir avec un produit Bio issu d'un mode de production exempt de produits chimiques de synthèse.

## Ont-ils davantage de goût que les autres?

Logiquement, des fruits et des légumes plus concentrés en nutriments ont une meilleure saveur d'autant plus qu'ils sont récoltés à maturité. De plus, il s'agit de variétés rustiques, cultivées sans engrais chimiques ni pesticides, si bien que cela peut conduire à retrouver des saveurs "d'autrefois".

## Sont-ils plus chers que les autres?

Oui. Ils peuvent coûter jusqu'à 30 % de plus. Les rendements sont plus faibles. Par exemple, une salade Biomet soixante-dix jours pour arriver à maturité contre quarante-cinq pour une salade conventionnelle. D'autre part, l'agriculture Bio réclame plus de main-d'œuvre, alors que la demande est supérieure à l'offre, ce qui tend à faire flamber les prix. Par contre, l'agriculture Bio étant moins subventionnée par l'état, elle coûte moins cher au contribuable.

## Est-ce une simple mode?

En France, seulement 1,3 % des surfaces cultivées concernent des produits Bio, alors que près d'un Français sur deux consomme régulièrement ou occasionnellement des produits de cette filière. Le gouvernement encourage les agriculteurs à se convertir.

De plus, le Bio ne date pas d'aujourd'hui, puisqu'un courant d'agriculture organo-biologique s'est développé en Suisse juste après la Seconde Guerre mondiale.

## Le Bio préserve-t-il l'environnement?

Nécessitant moins d'énergie et plus de main-d'œuvre, il respecte davantage l'équilibre écologique. Il est moins agressif et moins polluant pour l'homme et pour l'écosystème. La rotation des cultures et l'interdiction des pesticides de synthèse limitent l'appauvrissement et la pollution des sols tout en favorisant la biodiversité, ce qui a permis de redécouvrir des légumes oubliés comme le potimarron ou le pâtisson. ■



## La dernière sortie de 2015

Nous sommes 9 à participer par une douce journée d'automne à la dernière sortie journée de 2015. Au programme la commanderie de Peyrasolle et le village du Vieux Cannet. Direction Gonfaron par les Vidaux, puis Flassans. Nous arrivons sur la DN7. Elle nous présente une côte en haut de laquelle un panneau indique sur la droite «commanderie de Peyrassol » Route étroite bien entretenue très agréable à travers bois, bientôt bordée de pierres qui délimite le domaine. Quelques minutes d'arrêt en bordure puisque la visite des bâtiments n'est possible que dans le cadre d'une visite incluant la dégustation. Dès que le domaine est franchi, la route devient plus périlleuse de nombreux trous et de la terre associée à l'humidité du bitume la rende inconfortable. Elle nous permet d'arriver au Luc par une descente à 2 chevrons. Du Luc au Cannet des Maures grande circulation, heureusement cela ne dure que 2 km. Nous apercevons sur la gauche le village du Vieux Cannet perché sur un éperon rocheux. Nous l'atteignons par une côte d'environ 2 km (facile). La route en cul de sac nous amène sur la place centrale du village. Carrée, elle est entourée sur 3 côtés par de vieilles maisons et l'église romane malheureusement fermée. Elle offre par le quatrième un point de vue plein sud sur la plaine avec en toile de fond le Massif des Maures. Au centre de la place un arbre séculaire abrite une petite fontaine. De là partent quelques ruelles pentues, typiques des vieux villages.

Aucun commerce, nous revenons vers Le Luc et prenons la direction de Cabasse. Je retrouve avec plaisir une partie de l'ancien circuit du brevet de 100 km de Cuers. Nous déjeunons dans la cité de Dotto, Hubert y a réservé notre déjeuner au restaurant « La Table de St Pierre ». Bonne cuisine familiale, nous sommes très satisfaits de la prestation, c'est une adresse à retenir. Puis c'est le retour vers La Londe par Besse Carnoules et les Vidaux. Toujours le petit regret de ne pas avoir eu plus de participants.



**Fin...**