

# Le *CARNET* des *CYCLOS*

*Le Cyclotourisme c'est la Liberté*

**Editorial.**

**Christian BOULTAREAU.**

**Président Section Cyclo**

## **LES RETRAITÉS ET LES NON RETRAITÉS.**

**A**près une année 2016 exceptionnelle, nous étions un peu curieux de connaître le début 2017.

L'arrivée au club d'une bonne dizaine d'adhérents motivés, dont certains devenaient des « piliers » dès leur première année, avait donné un véritable coup de « fouet » au club.

Nous étions nombreux aux sorties, aux rallyes. Nous avons reçu de nombreuses récompenses tout le long de l'année. A la fin de la saison, nous terminons premier du CODEP et second de la Ligue. Nous étions enfin devenus « visibles ».

Cela se transformerait-il par de nouvelles adhésions en 2017. A notre surprise, elles furent encore plus nombreuses. La moitié du club de plus en deux ans, cela fait beaucoup. Encore faut-il bien réussir l'intégration, élément incontournable pour la pérennité d'un club.

Heureusement, avec le dynamisme des nouveaux de 2016 et quelques anciens, cela a bien fonctionné. Trois adhérents (dont deux féminines), ont réussi leur formation d'animateur et d'initiateur. Un nouveau passe un brevet d'état. Le club dispose actuellement de sept cadres et il y a de la demande pour l'an prochain.

Plusieurs groupes de niveau se sont formés et chacun s'organise à sa convenance et ça, c'est vraiment nouveau.

Les afflux de ces deux dernières années a surtout permis de rajeunir le club. L'âge moyen a baissé, surtout chez les féminines. Notre club qui était devenu une concentration de retraités, a vu arriver nombre de personnes ayant un travail. Et cela change beaucoup de choses.

Il leur est difficile, voir impossible de se projeter dans le temps, parfois même, à court terme. Il faut donc tenir compte de ces nouvelles données, les gérer. Il ne faut pas décevoir ces personnes, qui ne demandent qu'à participer, en fonction de leurs possibilités. Les projets, à plus ou moins long terme, sur plusieurs jours, sont plus compliqués à administrer. Même pour une sortie dominicale, quand vous avez travaillé toute la semaine et, au vue des contraintes familiales, il n'est pas toujours évident de dégager quelques heures de liberté. Une demi-journée, ou plus pour participer à une manifestation, fût-elle magnifique, peut leur être difficile à dégager.

Nous les retraités avons un peu oublié cela.

## L'ASPPTT Carpentras en deuil.



**N**otre ami Alain Romain nous a quitté subitement le 13 Avril. Il avait une déficience cardiaque, qu'on lui avait découverte vers la trentaine seulement. Peut-être est-ce cela qui l'avait fait se lancer à fond dans le sport. D'abord, intéressé par le vélo, il l'avait vite abandonné, suite au vol de celui-ci. Reconverti dans la course à pied, il s'était lancé dans les marathons et les 100 km, en gagnant l'un d'entre eux. Cet ingénieur de la ville de Paris, à la retraite, décide de reprendre le vélo et vient s'installer à Carpentras, au pied du Ventoux, défi minimum pour ses performances. Compagnon de route idéal, capable de suivre les plus forts comme d'attendre les plus faibles, il avait acquis l'estime de tous, toujours souriant, d'égale humeur et aimant rire de tout avec tous. Depuis quelques temps, les médecins l'avaient mis en garde, et l'incitaient à lever le pied, mais ça, c'était trop difficile. L'année dernière, il avait fait Liège-Bastogne-Liège, les 24 heures du Ricard, entre autre. Il venait juste de faire le Tour des Flandres. Comme l'avait prédit les médecins, c'est lors d'une phase de repos que son cœur s'est arrêté subitement de battre. Lui qui aimait tant grimper, nous a laissé dans la consternation en ralliant les cieux. Nous présentons nos sincères condoléances à sa compagne Janine, ainsi qu'à toute sa famille.

Christian Boultareau.  
Président section cyclo.

**Adieu l'ami.**





**Toi, l'ami qui pars en catimini.**

**Toujours insouciant et belliqueux en politique mais jamais pesant.**

**Rétif, insoumis, insatiable sur l'avenir en commun.**

**Tu dois sourire avec les élections et ton travail de militant donne d'excellents résultats dans ton fief et au-delà.**

**A la recherche de cols, de côtes, de courses légendaires, jamais rassasié, peut être pour repousser les risques et ne pas les craindre.**

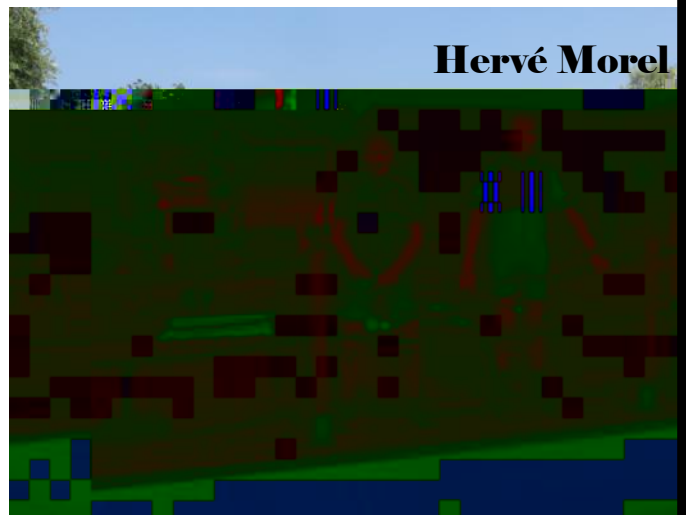


**Janine, ta compagne est dans la peine et nous dans la tristesse.**

**Le renard corse se souvient encore. On reste amis.**

**La vie ressemble à un conte.**

**Ce qui compte ce n'est pas sa longueur mais sa valeur. (Sénèque)**



## Traces Pascales.

Cette année, le chef de train a choisi les forêts et garrigues du Gard, entre Uzès et Alès, avec des routes vallonnées, peu fréquentées, donc plaisantes pour faire du vélo et découvrir de nouveaux paysages.

Nous sommes partis à six, l'âme morose pour notre absent.

Le Mont-Bouquet à mi-parcours (100 km) est une curiosité à déguster.

Quatre km entre 10 et 16% ! C'est peut être plus facile à pied.

Le lendemain, direction Vénéjan (60 km), point de rencontre des Traceurs.

Le mistral nous attendait le long du Rhône. Dur combat.

Vénéjan, petit village médiéval haut perché et des ruelles pavées à 12% pour y arriver. Une surprise.

Et un clin d'œil pour l'amateur du Tour des Flandres et ses passages pavés de haute volée.

On se souvient avec émotion.

*Hervé Morel*

Nous avons l'habitude, chaque année d'organiser dans le cadre de « Pâques en Provence » des «Traces» avec plusieurs équipes. Cela consiste à rouler le Samedi en journée et le Dimanche matin, afin d'être au lieu d'organisation de «Pâques en Provence» avant 11h, le challenge est de faire au moins 201 kilomètres, mais il n'y a pas de limite !

Cette année, quatre équipes sont engagées dont une entièrement féminine. Trois rouleront sur le même circuit avec un objectif de 211 km, et une avec les plus forts feront 300 km. Nous voilà partis de Carpentras le Samedi à 07h45 avec du soleil, mais une température fraîche et un peu de Mistral, comme souvent en cette saison. Six dames et neuf hommes. Après 30 km de petites routes, nous attaquons les Gorges de la Nesque pour 20 km afin d'atteindre le ravitaillement et un bon café chaud sur le belvédère du « Rocher du Cire ». Michel est là avec Rosie pour nous restaurer: nous avons apprécié. Pendant le café une harde de sangliers traverse la route, remontant de la Nesque où ils buvaient.



Les 9 km qui nous séparent de Sault, notre premier pointage, seront difficiles, car Mistral de face. Nous plongeons ensuite jusqu'au bas de Montbrun les Bains et attaquons le « Tour du Ventoux » toujours vent de face. Entre le col des Aires et celui de Fontaube, nos assistants nous trouvent un coin abrité et ensoleillé au milieu des oliviers. Jean Claude et Yvette sont aussi là, avec l'apéro, la charcuterie maison, le bon vin, le café et pousse café. Moment intense de convivialité. Inutile de dire que le départ sera laborieux, mais après le col de Fontaube, descente sur dix kilomètres. Nous passons à Pierre Longue et son église haut perchée, Mollans et sa belle fontaine, puis Entrechaux. Détour par Vaison, Roaix et toujours avec le Mistral. Enfin nous changeons de cap et nous laissons propulser par Éole sur 25 km. La montée à Sèguret, pas rendu compte. Sablet, Gigondas, Vacqueyras, Beaumes de Venise, Aubi-

gnan, vitesse maxi. Nous voila à Carpentras, il est 16h et nous avons fait 150 km. Rendez vous demain pour aller à Vénéjan, lieu de l'organisation.

Dimanche matin, toujours la fraîcheur, mais un Mistral plus fort, autour de 60 km/h, et nous partons plein Nord ! Un rapproché en voiture est accepté unanimement afin de réduire la distance face au vent. Ce qui n'empêche pas qu'en bordure du Rhône sur plus de 20 km nous avons enduré ce vent de face, sur une route granuleuse, qui n'aide pas. Du coté de Marcoule, puis St Etienne des Sors ce n'était pas une partie de plaisir. Chacun cherchant l'abri derrière les costauds qui ouvraient la route. C'est là que l'autre équipe qui terminait ses trois cent kilomètres nous a doublé avec le sourire ! Enfin, la route tourne à gauche et profite du vent, il reste quatre km et nous voila à Vénéjan, mais il faut encore monter tout en haut du village par une ruelle en partie pavée avec des passages à plus de dix pour cent. A 10h30 nous pointons, sous le moulin du village, nos cartes de routes. Un bon casse croûte, un café et pour une majorité retour à la maison. Bilan pour les quinze, 110,5 km, pour les cinq costauds, 300 km. Un bon week end malgré la fraîcheur et le Mistral, une ambiance super, pas d'incident, pas de bobo. « Nos Filles sont formidables », elles dynamisent le club, et c'est un plus que nous apprécions.

*Loulou Servant. (équipe des hommes modérés !)*

## **Les BIENFAITS de la SIESTE.**

**L**a sieste est par définition le repos ou le temps de sommeil que l'on prend après le repas de midi.

Dans le midi, mais peut-être aussi dans le « Nord », c'est une véritable institution liée, en partie, à la chaleur du début d'après-midi qui rend difficile toute activité physique de plein air. On va « faire la sieste ».

D'une façon plus générale si l'on s'en réfère aux cycles de sommeil, la sieste fait partie du sommeil « lent léger ».

D'une façon très complexe, le phénomène de rythme veille-sommeil est contrôlé par une structure noble du cerveau que l'on appelle l'HYPOTHALAMUS. De ce centre de contrôle vont partir des voies ascendantes (réaction d'éveil et augmentation de l'attention) et descendantes (déclencheur du sommeil) sous la forme d'une horloge et d'un régulateur de rythme.

Cette horloge est régulée sur environ 24h. Elle gouverne l'alternance veille-sommeil, mais aussi la température interne, la sécrétion hormonale, le rythme cardiaque et la tension artérielle, la fréquence respiratoire, la fonction rénale et sexuelle. Tous ces éléments sont liés par de multiples connexions, fonctionnant de façon plus ou moins harmonieuse.

Deux facteurs principaux influent l'horloge biologique : le rythme social (montre, repas, travail, loisirs etc...) et la lumière.

Des variations génétiques individuelles pourraient expliquer les personnes « du matin » et celles « du soir ». Elles expliquent aussi l'adaptation plus ou moins facile aux changements d'horaire.

Le sommeil est composé de différentes phases : sommeil lent « léger » et « profond » (réparateur de la fatigue physique) et le sommeil paradoxal (réparateur de la fatigue psychologique, du stress et intervient dans la mémorisation).

Le temps idéal de sommeil est en moyenne de 7 à 8 heures chez l'adulte.

L'exercice physique influence le sommeil d'une façon positive en optimisant tous les facteurs susceptibles de générer un bon endormissement et un repos de qualité, alternative à toute prise de somnifère et autre sédatif.

Donc faire la sieste est un moyen peu coûteux de récupération des différents stress de la vie quotidienne mais aussi lors de la pratique sportive.

*Dr Jean Claude Gardiol.*

# Ma sortie du 1<sup>er</sup> mai.

**L**e Lundi 27 avril, je me suis testé sur une longue distance en préparation à mon Ardéchoise, 170 km à 23 de moyenne, pas de difficulté particulière, cuit à la fin comme dab ... j'ai voulu voir la mer ...

Ce samedi 29 avril, sortie avec mon club ASPTT, des costauds, les gars et les filles et par rapport aux sorties précédentes il y avait pas mal de côtes et dans les côtes je suis nul, je ne suis pas un grimpeur moi le centenaire du Ventoux. C'est pourquoi ce lundi 1<sup>er</sup> mai je voulais avec eux faire le rallye du Thor et j'ai craint de ne pouvoir les suivre et de ne pas me faire plaisir.

Ainsi j'ai opté en ce joli mois de mai pour faire ce qu'il me plaît comme dit la légende. Je suis parti, Buis les baronnies, col de Perty, 1300 m, dans la neige, descente fraîche sur Laborel, remontée au col de Vesce, environ 1000 m, redescente et remontée au col de Rey-chasset (environ 1000 m), Verclause, Nyons, un petit coca cola dopage, et pour allonger la sauce retour par Tulette.

Là je trouve un petit vent du nord qui va m'aider alors qu'il m'avait beau-

coup freiné dans les descentes de la Drôme, et arrivé vers Vacqueyras, barrage de police, ils dévie tout le monde même mon vélo suite à un accident et je rallonge involontairement par Sarrians, puis St Hippolyte.

Je suis parti à 7h45, rentré à 20h15, dont 10 h le cul sur la selle, montées très lentes, 2h pour manger un bout de mon

sandwich, boire un coup, étirer les genoux, les cuisses ... marcher après une petite faiblesse et remettre les pendules à l'heure comme j'aime dire, et c'est essentiel sur les longs efforts ou en Hi-



malaya. Donc in fine 194 km, avec beaucoup de montées 19,50 de moyenne ... et le trajet fut féérique, ce beau mois de mai avec des écharpes de brume, des fleurs, des lumières et une centaine de photos réalisées avec mon téléphone. Depuis mes grimpettes du Ventoux, je n'avais pas eu encore de décor somptueux et je n'avais fait aucune photo.

*Marc Joseph.*

**Randonnée du Comtat.  
Samedi 16 septembre 2017.**

**3 circuits: 50, 70 et 90 km.**

**Le Carnet des Cyclos**

**de l'ASPTT CARPENTRAS**

ASPTT CARPENTRAS section cyclotourisme  
11 clos de la Gavotte  
84210 PERNES LES FONTAINES  
<http://carpentras.asptt.com>  
e-mail: [asptt-carpentras.cyclotourisme@wanadoo.fr](mailto:asptt-carpentras.cyclotourisme@wanadoo.fr)

Responsable de la publication : Christian BOULTAREAU.  
Rédacteurs : Dr Jean Claude GARDIOL, Marc JOSEPH, Hervé MOREL, Louis SERVANT.  
Présentation et mise en page : Claude GRIMAL.