



n° 3

GUIDOLINE

Avril 2009



Edito :

Avec ce 3^e numéro de Guidoline, nous vous annonçons l'arrivée prochaine du printemps avec tous les bienfaits de celui-ci ! Pour en profiter, je vous invite à participer aux prochains rallyes organisés par nos clubs dont La Castellane qui aura lieu le 26 avril. Ce sera l'occasion de souhaiter un joyeux 20^e anniversaire à l'AS Caluire. Ce numéro se veut particulièrement poétique, je vous laisse découvrir cela grâce à la rubrique de Cyclotin. Sur ce je vous souhaite une bonne lecture.

Sébastien Abbat

Retour du printemps : Faites du vélo

La belle saison s'annonce ! Rien de plus agréable que de pédaler, à son rythme en pleine nature. Non seulement nous prenons un plaisir immédiat, mais aussi nous nous donnons une meilleure santé. C'est du moins ce qu'affirme un grand nombre d'études.

Les avantages les plus nets seraient :

- Une réduction du risque coronarien et donc moins d'infarctus.
 - Une élévation du « bon » cholestérol (HDL).
 - Une diminution des triglycérides (graisses du sang dues aux sucreries et boissons alcoolisées).
 - Une meilleure fluidité du sang.
 - Une diminution de la fréquence cardiaque de base
 - Une augmentation de l'oxygénation des muscles
- Evidemment plus nous nous entraînons plus nous « profitons » de ces avantages.

De façon indirecte nous pouvons bénéficier également de :

- Meilleures habitudes alimentaires.
- Perte de poids.
- Baisse de la tension artérielle (moins de tabac, moins de kilos, moins de stress).
- Baisse du taux de graisses sanguines.
- Meilleure sensibilité à l'insuline (hormone favorisant la pénétration du sucre dans l'ensemble des cellules hors cerveau).

Allez tous en selle, pour le plaisir et la santé.

Doc cyclo



Pédalées 2009 :

Marie (Caluire)
Marc (ECOV)
Sont les heureux gagnants des VTC offerts par le Codep et la Ligue Contre le Cancer.

Vélosophie :

Sans l'invention de la roue, nous serions condamnés, pour nos randos, à porter notre vélo sur le dos.
Adapté de Pierre DAC

La chronique de Cyclotin :

Abonnez vous à la revue...

C'est intéressant. Un exemple (de Jacques Thierry Cyclo club Quimper)

« **I have a dream !** » (Martin Luther King)

J'ai rêvé que les automobilistes utilisaient leurs feux clignotants lors de dépassements ou de changements de direction.

J'ai rêvé que les cyclistes roulaient en file indienne et en petits groupes.

J'ai rêvé que les automobilistes laissaient l'espace de 1m50 lors du dépassement des cyclistes.

J'ai rêvé que les cyclistes s'arrêtaient aux feux rouges et aux stops.

J'ai rêvé que les automobilistes considéraient les deux-roues comme des usagers à part entière de la route.

J'ai rêvé que les cyclistes respectaient les automobilistes « pressés » du fait de leur activité professionnelle.

J'ai aussi rêvé que les piétons traversaient la chaussée sur les passages prévus à cet effet et que cyclistes et automobilistes leur reconnaissaient ce droit.

Puis je me réveillai et je me suis dit que quelques fois les rêves se réalisent et je verrai en 2009 si la cohabitation a été meilleure.

Yes we can ! (Barack Obama)

Du côté des clubs :

L'A.S. Caluire CYCLO FETE SES 20 ANS

Oui, c'est en février 1989 que la section sous l'impulsion de son Président Yves Couvert démarre avec 5 cyclos. Très vite, une petite équipe se forme et aujourd'hui ce sont 50 passionnés qui roulent ensemble et forment un des clubs parmi les plus importants du Rhône en effectif.

Notre point de rendez-vous est au Gymnase P. Bourdan, en plein centre de Caluire, cela nous permet de montrer nos maillots jaunes (déjà nous avons pensé sécurité) et parfois d'attirer de nouveaux adeptes, nous sortons rapidement de la ville pour sillonner les routes de la Dombes et admirer les nombreux oiseaux, canards et faisans ; dès le printemps nous aimons aller dans les Pierres Dorées et le Beaujolais profiter de quelques descentes...avant d'aller faire quelques virées plus lointaines en Savoie, Drôme, Jura...

Pour ceux qui ont 3 fois 20 ans, il y a maintenant des sorties les mardis et jeudis. Nos retraités sont plein d'énergie et nous ne savons plus comment dénommer les groupes : les séniors pour ceux qui valent des kms?, les séniors plus pour les plus contemplatifs? Les vétérans pour ceux qui racontent les exploits de leur jeunesse ? Et ils sont parfois accompagnés par de plus jeunes en horaires décalés, RTT...

Pour les moins de 20 ans, nous avons un grand projet : l'ouverture en septembre d'une école cyclo pour les jeunes d'une douzaine d'années, nous allons devoir nous informer auprès des autres clubs.

Toute notre équipe aura le plaisir de vous accueillir le 26 avril pour La Castellane où en plus des circuits traditionnels (de 60 à 120 kms pour la route, de 20 et 40 kms pour le VTT) nous mettons en place un circuit de 30 kms pour les familles.

Nous rappelons à tous que les circuits peuvent vraiment être réalisés à votre rythme, vous trouverez toujours quelqu'un à l'arrivée d'autant que nous déjeunons dans le gymnase.

A bientôt

Marc Lamy