



Edito :

Octobre est là. C'est la fin de saison : si la météo le permet profitons-en pour rouler encore un peu entre copains sur des distances moyennes et aux meilleures heures de la journée. Parmi les activités complémentaires ou subsidiaires à la pratique du vélo, je vous recommande la course à pied, activité facile à mettre en œuvre, déstressante quoiqu'exigeante.

Mais vous pouvez également choisir de rouler, de ne pas rouler, nager, courir, vous muscler, vous reposer ou même faire du gras....

Gilbert

Vélosophie :

La seule façon d'aller quelque part, c'est de savoir où l'on va avant de partir.

John Updike dans Cœur de lièvre

Le vélo ouvre la voie à l'automobile :

Il est incontestable que le vélo a modifié assez profondément la vie de nos aîeux, en mettant à la portée de tous un moyen de transport individuel, pratique, rapide (en comparaison avec la marche à pied), assez bon marché et confortable. Après des siècles d'immobilisme la bicyclette a émancipé, en quelques années seulement, les classes populaires.

A cette approche sociale, il faut ajouter l'impact économique considérable qui est à l'origine d'une industrie dynamique, puissante dont est issue notre industrie automobile. Elle a également permis le développement des routes secondaires par le biais d'une taxe sur les vélos instaurée en 1893 (10 francs/vélo/an). Cette taxe a perduré jusqu'en 1958, date de la mise en œuvre de la vignette automobile.

Le vélo a certainement joué un rôle important dans le développement du commerce local et favorisé, de façon sans doute assez modeste, une certaine mobilité professionnelle.

La bicyclette a donc donné le goût du déplacement individuel et l'envie d'aller toujours plus loin, toujours plus vite. Elle a ainsi, en quelque sorte, « creusé sa tombe » en ouvrant la voie à la démocratisation de l'automobile.

Depuis les années 1910, la cohabitation de l'automobile et du vélo a toujours été plus ou moins difficile.

Nous en reparlerons au prochain numéro.

Les vélos du monde



Bolivie

La rubrique de Cyclotin :

Dormez vous bien ?

Quelles que soient nos activités professionnelles et sportives, la récupération et le maintien de la forme passe nécessairement par un bon sommeil.

Et pourtant 30% des français présentent des troubles du sommeil.

La durée du sommeil nécessaire varie d'une personne à l'autre, pour certains 5 à 6 heures suffisent, pour d'autres il en faut 8 ou 9...Il faut aussi savoir que la durée du sommeil a tendance à diminuer avec l'âge. Toutefois il faut aussi prendre en compte la qualité du sommeil sensible par exemple au stress et à l'anxiété.

La Chambre doit être bien aérée et la température idéale se situe entre 15 et 18 °C.

Des éléments extérieurs perturbent également le sommeil :

Il est de notoriété publique que le café est perturbateur, en revanche la vitamine C n'aurait pas d'effet.

Le repas du soir ne doit pas être trop copieux ni trop près du coucher, de même une douche ou un bain chaud retarde la venue du sommeil.

L'activité physique régulière et modérée favorise le sommeil.

Cyclotin

(Eléments issus de la revue Cyclotourisme)

Les Randos d'Octobre :

Route :

- Le 4 Octobre à Villefranche Le 58^{ème} Rallye du Beaujolais : 3 Circuits de 45, 75 et 85 kms
- Le 11 Octobre Randonnée Sang et Or : 3 Circuits : 45, 75 et 85 kms
- Le 18 Octobre à Bully organisé par l'ASEB le rallye des pierres dorées 3 Circuits 35, 55 et 80 kms.

VTT :

- Le 4 Octobre à Villefranche Le 58^{ème} Rallye du Beaujolais : 2 Circuits de 25 et 40 kms
- Le 11 Octobre Randonnée Sang et Or : 3 Circuits : 25, 48 et 67 kms
- Le 25 Octobre au Pérréon la 18^{ème} transbeaujolaise VTT : 4 Circuits : 15, 25, 40 et 60kms