



Edito :

Voici le mois de Mai, mois du renouveau de la nature, mois des randonnées et rallyes en tout genre. Mais je ne viens pas vous chanter le Mai !.. Je vous invite à participer à tous ces rallyes pour découvrir notre région et comme dit le dicton "Au mois de Mai fais ce qu'il te plaît !" Alors!..... S'il vous plaît

Alain Beurrier

J'oubliais **TOUS A L' OCTOCOTE le 9 MAI.**

Vélosophie :

Enfourcher un vélo, c'est prendre possession du paysage.

Paul Fournel

Les préceptes de Vélocio :

Pour nous aider dans nos longues qui s'annoncent, il est utile de prendre conseil auprès d'anciens expérimentés. Profitons des préceptes de Paul de Vivie dit Vélocio. Pour lui, il suffisait pour rouler bien et longtemps de simplement suivre 7 préceptes, qui « *permettaient à tout cycliste entre 20 et 60 ans, en bonne santé, de parcourir 200 km par jour avec un dénivelé de 1800 m à condition de manger de manière convenable et de disposer d'une bicyclette adaptée* ». Les voici :

- Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
- Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
- Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
- Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
- Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
- Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
- Ne jamais pédaler par amour propre.

Ce grand Monsieur du cyclotouriste mettait en application ses propres préceptes et a réalisé des performances peu communes, par exemple St Etienne-Menton aller et retour (960 km) en 4 jours ou bien un circuit de 640 km des cols les plus élevés de Suisse et d'Italie en 48 heures (et avec un dénivelé de 5400 m).

Rhône-Alpes : une région sportive.

Un français sur 10 est Rhône-Alpin. Nous savons bien que la région est plutôt sportive : En foot, Lyon et Saint Etienne ont une renommée internationale, Villeurbanne en Basket et Chambéry en Hand Ball sont également reconnus. Et nous, cyclotouristes Rhône-Alpins nous représentons environ 10% des effectifs FFCT (on est donc dans la moyenne nationale). Mais saviez vous qu'à Vancouver aux Jeux Olympiques, sur les 108 sportifs représentant la France, 73 étaient Rhône-Alpins ? 68%. Soit 7 fois la moyenne nationale. Sacrée performance.

La chronique de Cyclotin :

Ravito redoutable....

Si vous êtes venus profiter de cette belle journée de Dimanche 25 Avril pour parcourir les itinéraires concoctés par nos amis caluirards, sachez que vous avez échappé de justesse à un ravito redoutable. En effet, l'idée avait germé au sein du club de Caluire de servir un tablier de sapeur à l'arrivée de la randonnée.

Pourquoi cette idée fantasque ?

Non pas parce que le président du club est un ancien Sapeur Pompier mais parce que le tablier de sapeur est lié à notre cher Esprit, Victor, Elisabeth, Boniface de Castellane. Voici l'histoire :

A son arrivée à Lyon, le maréchal, friand de tripes, s'extasia devant un plat lyonnais, un peu roboratif, à base de gras double appelé alors « tablier de Gnafron ». Ceci lui rappela ses débuts dans l'armée, quand il était sapeur et portait un tablier de cuir destiné à protéger son uniforme. Il nomma ce plat « tablier de sapeur » faisant disparaître l'ancienne désignation. On peut être soldat etgourmet.

Cyclotin

(Information issue de Rythmes, journal publiée par la municipalité de Caluire)

De bien belles sorties :

Belles perspectives de sorties pour ce mois de Mai :

L'incontournable Octocôte à Fontaines St Martin le 9 Mai, le non moins incontournable Rallye de printemps de Chassieu le 30 Mai.

N'oublions pas les brevets :

Le 29 Mai un brevet 400 km de Randonneur mondial qualificatif pour Paris-Brest-Paris organisé par l'ASPTT.

2 brevets Audax : un 300 km organisé par le club de Cours la ville le 29 Mai et un 400 km organisé par le Pépère Club le 22 Mai.

Pensez aussi en Mai à vous préparer pour une des cyclo-montagnardes qui se dérouleront sur Juin-Juillet.

Bonne route

Gilbert



Paul de Vivie dit Vélocio

